

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ РК «ЧАТ
имени И.Н. Шатилова»
_____ А.А. Булатова
«___» _____ 2026

**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2025-2026 г.г.**

2-х разового питания,

СанПин 2.4.3590-20 многодетные

возрастная категория: 12 лет и старше

ПРИМЕРНОЕ 10-ти дневное МЕНЮ 2-х разового питания, детей старше 12 лет, СанПин 2.4.3590-20

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	E,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак														
1	Суп молочный с крупой №121, сб.ДеЛи.	250,00	3,70	4,48	7,68	89	160	17,7	114	0,15	0,025	0,025	0,05	0,825
2	Бутерброд горячий с сыром №7, сб.ДеЛи	75,00	8,37	12,50	22,30	236,00	209	14,2	144	0,735	0,098	0,72	0,06	0,09
3	Хлеб пшеничный	15,00	1,19	0,15	4,07	35,18	3,77	4,96	13,06	0,17	0	0,2	0,02	0
4	Хлеб ржаной	36,00	2,02	0,40	10,86	82,80	8,28	9	38,16	1,12	0	0,32	0,04	0
5	Чай с молоком №378, сб.ДеЛи.	200,00	1,53	1,35	15,90	81,00	127	15,4	92,8	0,41	0	0	0,043	1,33
Итого за прием		576,00	16,81	18,88	60,81	523,98	508,05	61,26	402,02	2,59	0,12	1,27	0,21	2,25
Обед														
1	Салат из моркови с маслом растительным №52 Москва. Блюда для интернатов	100,00	0,22	2,08	6,49	95,83	14,38	35,72	51,84	0,66	1,88	3,46	0,06	4,7
2	Суп из овощей №99 сб.ДеЛи	250,00	1,60	5,00	9,17	95,00	34,83	20,75	49,25	0,78	0	2,33	0,08	10,42
3	Запеканка картофельная с мясом №284, сб.ДеЛи.	200,00	22,93	28,80	47,33	448,00	58,53	146,67	390,67	5,28	0,02	5	0,34	6,6
4	Соус сметанный №330 сб ДеЛи	30,00	0,42	1,50	1,76	22,20	8,19	1,58	6,82	0,063	0,009	0,072	0,006	0,012
5	Хлеб пшеничный	80,00	6,32	0,80	21,68	187,20	18,4	26,4	69,6	0,88	0	1,04	0,08	0
4	Хлеб ржаной	36,00	2,02	0,40	10,86	82,80	8,28	9	38,16	1,12	0	0,32	0,04	0
7	Плоды свежие №338, сб.ДеЛи	100,00	0,40	0,40	42,64	47,00	16,00	9	11	2,2	0	0,2	0,03	10
8	Кондитерское изделие	40,00	2,56	6,72	27,40	176,28	9,2	4	26	0,32	48	0,4	0,04	0
9	Сок фруктовый №389, сб.ДеЛи	200,00	1,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4
Итого за прием		1036,00	37,47	45,90	187,53	1240,79	181,81	261,12	657,34	14,10	49,91	13,02	0,70	35,73
Итого за день		1612,00	54,28	64,78	248,34	1764,77	689,86	322,38	1059,36	16,69	50,03	14,29	0,91	37,98

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	E,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак														
1	Суп молочный с крупой №121, сб.ДеЛи.	250,00	3,70	4,48	7,68	89	160	17,7	114	0,15	0,025	0,025	0,05	0,825
2	Яйца вареные №209 сб.ДеЛи.	49,00	5,08	4,60	0,28	63,00	22	4,8	76,8	1	0,1	0,24	0,032	0
3	Масло (порциями) №14 сб. ДеЛи.	10,00	0,08	7,25	0,13	66,00	2,4	0	3	0,02	0,04	0,11	0	0
4	Хлеб пшеничный	60,00	4,74	0,60	16,26	140,57	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0,78	0,06	0
5	Хлеб ржаной	36,00	2,02	0,40	10,86	82,80	8,28	9	38,16	1,12	0	0,32	0,04	0
6	Кофейный напиток с молоком №379, сб.ДеЛи.	200,00	3,16	2,68	15,90	101,00	126	14	90	0,14	0,02	0	0,04	1,3
Итого за прием		605,00	18,78	20,01	51,11	542,37	332,48	65,30	374,16	3,09	0,19	1,48	0,22	2,13
Обед														
1	Овощи натуральные соленые №70 сб. ДеЛи	100,00	0,80	0,10	1,70	10,00	23	14	24	0,6	0	0,1	0,02	3,5
2	Борщ с капустой и картофелем №82 сб.ДеЛи	250,00	1,80	4,93	10,92	104,17	49,75	26,17	54,58	1,23	0	2,4	0,05	10,67
3	Котлеты рубленые из птицы №294 сб.ДеЛи	120,00	19,00	18,30	17,80	312,00	65,2	24,2	87,3	3,95	0,06	74,6	0,216	0,984
4	Пюре картофельное № 312, сб.ДеЛи.	150,00	3,06	4,80	20,47	137,15	36,97	27,75	86,78	1	0	0,18	0,14	18,16
5	Хлеб пшеничный	59,00	4,66	0,59	16,00	138,31	13,54	19,44	51,36	0,65	0	0,76	0,06	0
6	Хлеб ржаной	36,00	2,02	0,40	10,86	82,80	8,28	9	38,16	1,12	0	0,32	0,04	0
7	Флоды свежие №338, сб.ДеЛи	100,00	0,40	0,40	42,64	47,00	16,00	9	11	2,2	0	0,2	0,03	10
8	Напиток из плодов шиповника №388, сб.ДеЛи	200,00	0,68	0,28	20,76	88,20	21,34	3,44	3,44	0,63	163,34	0,76	0,01	100
Итого за прием		1015,00	32,42	29,80	141,15	919,63	234,08	133,00	356,62	11,38	163,40	79,32	0,57	143,31
Итого за день		1620,00	51,20	49,81	192,26	1462,00	566,56	198,30	730,78	14,47	163,59	80,80	0,79	145,44

День: среда
Неделя: первая
Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	А,мкг	Е,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак														
1	Запеканка из творога с молоком сгущенным №223, сб.ДеЛи.	200,00	22,30	15,20	70,20	508,00	204	39,4	279	1,36	0,1	0,76	0,08	2,62
2	Масло (порциями) №14 сб. ДеЛи.	10,00	0,08	7,25	0,13	66,00	2,4	0	3	0,02	0,04	0,11	0	0
3	Хлеб пшеничный	60,00	4,74	0,60	16,26	140,57	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0,78	0,06	0
4	Хлеб ржаной	36,00	2,02	0,40	10,86	82,80	8,28	9	38,16	1,12	0	0,32	0,04	0
5	Какао с молоком № 382, сб.ДеЛи.	200,00	4,08	3,54	17,60	119,00	152	21,3	125	0,48	0,02	0	0,06	1,58
Итого за прием		506,00	33,22	26,99	115,05	916,37	380,48	89,50	497,36	3,64	0,16	1,97	0,24	4,20
Обед														
1	Салат из свеклы отварной №52 сб.ДеЛи	100,00	1,41	6,01	8,27	92,67	35,47	20,73	40,6	1,32	0	2,7	0,02	6,65
2	Щи из свежей капусты с картофелем №88, сб.ДеЛи.	250,00	1,78	4,95	7,90	90,00	49,25	22,17	49	0,83	0	2,35	0,05	15,75
3	Бефстроганов № 250, сб.ДеЛи.	120,00	18,20	27,70	6,14	348,00	52	26,9	205	2,88	0,036	4,31	0,06	0,88
4	Макаронные изделия отварные с маслом №203, сб.ДеЛи.	200,00	7,28	7,72	40,64	260,80	16,24	10,88	50,08	1,08	0,04	1,08	0,08	0
5	Хлеб пшеничный	80,00	6,32	0,80	21,68	187,20	18,4	26,4	69,6	0,88	0	1,04	0,08	0
6	Хлеб ржаной	36,00	2,02	0,40	10,86	82,80	8,28	9	38,16	1,12	0	0,32	0,04	0
7	Фрукты свежие №338, сб.ДеЛи	100,00	0,40	0,40	42,64	47,00	16,00	9	11	2,2	0	0,2	0,03	10
8	Сок фруктовый №389, сб.ДеЛи	200,00	1,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4
Итого за прием		1086,00	38,41	48,18	158,33	1194,95	209,64	133,08	477,44	13,11	0,08	12,20	0,38	37,28
Итого за день		1592,00	71,63	75,17	273,38	2111,32	590,12	222,58	974,80	16,75	0,24	14,17	0,62	41,48

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	E,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак														
1	Суп молочный с макаронными изделиями №120 сб.ДеЛи	250,00	5,48	4,75	18,00	150,00	163	26,7	137	0,65	0,025	0,375	0,1	0,825
2	Масло (порциями) №14 сб. ДеЛи.	10,00	0,08	7,25	0,13	66,00	2,4	0	3	0,02	0,04	0,11	0	0
3	Сыр (порциями) №15 сб.ДеЛи	24,00	5,57	7,08	0,00	86,40	211,63	8,4	120	0,24	0,06	0,12	0,01	0,17
4	Хлеб пшеничный	60,00	4,74	0,60	16,26	140,57	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0,78	0,06	0
5	Хлеб ржаной	36,00	2,02	0,40	10,86	82,80	8,28	9	38,16	1,12	0	0,32	0,04	0
6	Кофейный напиток с молоком №379, сб.ДеЛи.	200,00	3,16	2,68	15,90	101,00	126	14	90	0,14	0,02	0	0,04	1,3
Итого за прием		580,00	21,05	22,76	61,15	626,77	525,11	77,90	440,36	2,83	0,15	1,71	0,25	2,30
Обед														
1	Винегрет овощной с фасолью №68 сб.ДеЛи	100,00	1,72	7,13	5,49	93,33	48,13	21,87	40,13	0,93	0	3,33	0,06	9,93
2	Суп картофельный с клецками №108, сб.ДеЛи.	250,00	3,55	4,60	18,83	144,17	33,42	25,33	72,25	1,18	0,03	1,63	0,1	5,75
3	Рагу из птицы №289, сб.ДеЛи	200,00	14,40	13,44	17,36	248,00	42,08	44,24	124	2,2	0,02	2,24	0,08	12,96
4	Хлеб пшеничный	80,00	6,32	0,80	21,68	187,20	18,4	26,4	69,6	0,88	0	1,04	0,08	0
5	Хлеб ржаной	36,00	2,02	0,40	10,86	82,80	8,28	9	38,16	1,12	0	0,32	0,04	0
6	Плоды свежие №338, сб.ДеЛи	100,00	0,40	0,40	42,64	47,00	16,00	9	11	2,2	0	0,2	0,03	10
7	Кондитерское изделие	40,00	2,56	6,72	27,40	176,28	9,2	4	26	0,32	48	0,4	0,04	0
8	Кисель из кураги №355 сб.ДеЛи	200,00	0,90	0,06	32,80	155	31,2	18,4	25,3	0,56	0	1,1	0,02	0,48
Итого за прием		1006,00	31,87	33,55	177,06	1133,78	206,71	158,24	406,44	9,39	48,05	10,26	0,45	39,12
Итого за день		1586,00	52,92	56,31	238,21	1760,55	731,82	236,14	846,80	12,22	48,20	11,97	0,70	41,42

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	E,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак														
1	Каша жидкая молочная из гречневой крупы №183 сб.ДеЛи	200,00	4,86	10,20	31,80	239	124	28,7	132	0,44	0,06	0,2	0,06	1,12
2	Яйца вареные №209 сб.ДеЛи.	49,00	5,08	4,60	0,28	63,00	22	4,8	76,8	1	0,1	0,24	0,032	0
3	Масло (порциями) №14 сб. ДеЛи.	10,00	0,08	7,25	0,13	66,00	2,4	0	3	0,02	0,04	0,11	0	0
4	Хлеб пшеничный	60,00	4,74	0,60	16,26	140,57	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0,78	0,06	0
5	Хлеб ржаной	36,00	2,02	0,40	10,86	82,80	8,28	9	38,16	1,12	0	0,32	0,04	0
6	Какао с молоком № 382, сб.ДеЛи.	200,00	4,08	3,54	17,60	119,00	152	21,3	125	0,48	0,02	0	0,06	1,58
Итого за прием		555,00	20,86	26,59	76,93	710,37	322,48	83,60	427,16	3,72	0,22	1,65	0,25	2,70
Обед														
1	Капуста тушеная №321, сб ДеЛи	100,00	2,06	3,24	9,40	75,33	55,47	20,67	40,13	0,81	0	1,73	0,03	17,13
2	Рассольник ленинградский №96 сб.ДеЛи	250,00	2,03	5,10	12,00	107,50	29,17	24,17	56,75	0,93	0	2,35	0,12	8,42
3	Плов №265, сб. ДеЛи.	220,00	24,20	24,82	38,19	472,56	20,86	57,64	293,92	3,89	0	4,03	0,09	1,87
4	Хлеб пшеничный	80,00	6,32	0,80	21,68	187,20	18,4	26,4	69,6	0,88	0	1,04	0,08	0
5	Хлеб ржаной	36,00	2,02	0,40	10,86	82,80	8,28	9	38,16	1,12	0	0,32	0,04	0
6	Фрукты свежие №338, сб.ДеЛи	100,00	0,40	0,40	42,64	47,00	16,00	9	11	2,2	0	0,2	0,03	10
7	Компот из свежих (замороженных) плодов №342 сб ДеЛи	200,00	0,44	0,16	28,20	117,00	20,6	11,1	11,2	0,8	0,02	0,12	0	2,7
Итого за прием		986,00	37,47	34,92	162,97	1089,39	168,78	157,98	520,76	10,63	0,02	9,79	0,39	40,12
Итого за день		1541,00	58,33	61,51	239,90	1799,76	491,26	241,58	947,92	14,35	0,24	11,44	0,64	42,82

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	E,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак														
1	Омлет натуральный №210 сб,ДеЛи	210,00	19,70	35,10	3,73	409,00	146	22,8	319	3,73	0,466	1,06	0,148	0,36
2	Икра кабачковая №121/Икра баклажанная №123 Перевалов, г.Пермь	100,00	1,90	8,90	7,70	119,00	41,00	0	0	0,7	0	0	0,02	7
3	Масло (порциями) №14 сб. ДеЛи.	10,00	0,08	7,25	0,13	66,00	2,4	0	3	0,02	0,04	0,11	0	0
4	Сыр (порциями) №15 сб.ДеЛи	24,00	5,57	7,08	0,00	86,40	211,63	8,4	120	0,24	0,06	0,12	0,01	0,17
5	Хлеб пшеничный	60,00	4,74	0,60	16,26	140,57	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0,78	0,06	0
6	Хлеб ржаной	36,00	2,02	0,40	10,86	82,80	8,28	9	38,16	1,12	0	0,32	0,04	0
7	Кофейный напиток с молоком №379, сб.ДеЛи.	200,00	3,16	2,68	15,90	101,00	126	14	90	0,14	0,02	0	0,04	1,3
Итого за прием		640,00	37,17	62,01	54,58	1004,77	549,11	74,00	622,36	6,61	0,59	2,39	0,32	8,83
Обед														
1	Салат из белокочанной капусты №45 сб, ДеЛи	100,00	1,31	3,25	6,27	59,60	28,8	28,33	27,8	0,5	0	8,4	0,02	18,87
2	Суп картофельный с бобовыми №102, сб.ДеЛи.	250,00	5,50	5,28	16,50	148,33	42,67	35,58	88,33	2,05	0	2,43	0,23	5,83
3	Гренки из пшеничного хлеба №115 Могильный М.П. 2011	40,00	4,98	0,62	30,40	146,66	14,54	20,8	54,8	1,26	0	0,82	0,1	0
4	Гуляш №260 сб.ДеЛи	120,00	17,50	20,10	3,47	265,00	26,2	26,4	185	3,67	0	3,13	0,036	1,1
5	Макаронные изделия отварные с маслом №203, сб.ДеЛи.	200,00	7,28	7,72	40,64	260,80	16,24	10,88	50,08	1,08	0,04	1,08	0,08	0
6	Хлеб пшеничный	40,00	6,16	0,40	10,84	93,60	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0,52	0,04	0
7	Хлеб ржаной	36,00	2,02	0,40	10,86	82,80	8,28	9	38,16	1,12	0	0,32	0,04	0
8	Плоды свежие №338, сб.ДеЛи	100,00	0,40	0,40	42,64	47,00	16,00	9	11	2,2	0	0,2	0,03	10
9	Сок фруктовый №389, сб.ДеЛи	200,00	1,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4
Итого за прием		1086,00	46,15	38,37	181,82	1190,27	175,93	161,19	503,97	15,12	0,04	17,10	0,60	39,80
Итого за день		1726,00	83,32	100,38	236,40	2195,04	725,04	235,19	1126,33	21,73	0,63	19,49	0,91	48,63

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	E,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак														
1	Суп молочный с макаронными изделиями №120 сб.ДеЛи	250,00	5,48	4,75	18,00	150,00	163	26,7	137	0,65	0,025	0,375	0,1	0,825
2	Масло (порциями) №14 сб. ДеЛи.	10,00	0,08	7,25	0,13	66,00	2,4	0	3	0,02	0,04	0,11	0	0
3	Сыр (порциями) №15 сб.ДеЛи	24,00	5,57	7,08	0,00	86,40	211,63	8,4	120	0,24	0,06	0,12	0,01	0,17
4	Хлеб пшеничный	60,00	4,74	0,60	16,26	140,57	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0,78	0,06	0
5	Хлеб ржаной	36,00	2,02	0,40	10,86	82,80	8,28	9	38,16	1,12	0	0,32	0,04	0
6	Какао с молоком № 382, сб.ДеЛи.	200,00	4,08	3,54	17,60	119,00	152	21,3	125	0,48	0,02	0	0,06	1,58
Итого за прием		580,00	21,97	23,62	62,85	644,77	551,11	85,20	475,36	3,17	0,15	1,71	0,27	2,58
Обед														
1	Салат из свеклы с чесноком №59 Блюд для школ, Пермь	100,00	1,50	10,13	8,53	131,33	37	21	41	1,4	0	4,47	0,02	5,5
2	Пци из свежей капусты с картофелем №88, сб.ДеЛи.	250,00	1,78	4,95	7,90	90,00	49,25	22,17	49	0,83	0	2,35	0,05	15,75
3	Рыба, тушенная в томате с овощами №229, сб.ДеЛи.	120,00	10,56	4,86	3,65	106,40	30,16	24,96	152,8	0,56	0,01	3,3	0,04	4,52
4	Картофель отварной №125 сб.ДеЛи	150,00	2,88	5,68	19,98	150,00	19,5	29,03	79,82	1,17	0,03	0,21	0,15	20,57
5	Хлеб пшеничный	80,00	6,32	0,80	21,68	187,20	18,4	26,4	69,6	0,88	0	1,04	0,08	0
6	Хлеб ржаной	36,00	2,02	0,40	10,86	82,80	8,28	9	38,16	1,12	0	0,32	0,04	0
7	Плоды свежие №338, сб.ДеЛи	100,00	0,40	0,40	42,64	47,00	16,00	9	11	2,2	0	0,2	0,03	10
8	Кондитерское изделие	40,00	2,56	6,72	27,40	176,28	9,2	4	26	0,32	48	0,4	0,04	0
9	Компот из смеси сухофруктов №349, сб.ДеЛи.	200,00	0,66	0,08	32,00	133	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,5	0,02	0,72
Итого за прием		1076,00	28,68	34,02	174,64	1104,01	220,29	163,06	490,78	9,18	48,04	12,79	0,47	57,06
Итого за день		1656,00	50,65	57,64	237,49	1748,78	771,40	248,26	966,14	12,35	48,19	14,50	0,74	59,64

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	E,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак														
1	Пудинг из творога со сгущенным молоком №222 сб.Д	250,00	25,75	21,75	44,50	478,75	266,25	46,63	350	1,5	0,13	1	0,15	0,65
2	Масло (порциями) №14 сб. ДеЛи.	10,00	0,08	7,25	0,13	66,00	2,4	0	3	0,02	0,04	0,11	0	0
3	Хлеб пшеничный	60,00	4,74	0,60	16,26	140,57	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0,78	0,06	0
4	Хлеб ржаной	36,00	2,02	0,40	10,86	82,80	8,28	9	38,16	1,12	0	0,32	0,04	0
5	Кофейный напиток с молоком №379, сб.ДеЛи.	200,00	3,16	2,68	15,90	101,00	126	14	90	0,14	0,02	0	0,04	1,3
Итого за прием		556,00	35,75	32,68	87,65	869,12	416,73	89,43	533,36	3,44	0,19	2,21	0,29	1,95
Обед														
1	Салат из квашеной капусты №47 сб ДеЛи	100,00	1,71	5,00	8,46	85,70	52,24	16,01	33,95	0,67	0,2	15,4	0,02	19,81
2	Борщ с картофелем №83 сб.ДеЛи	250,00	2,03	5,03	13,42	116,67	42	29,83	65,83	1,38	0	2,4	0,08	9,17
3	Жаркое по-домашнему №259 сб.ДеЛи	200,00	18,54	20,66	18,94	337,34	34,86	48,54	235,34	4,42	0	3,54	0,14	7,74
4	Хлеб пшеничный	80,00	6,32	0,80	21,68	187,20	18,4	26,4	69,6	0,88	0	1,04	0,08	0
5	Хлеб ржаной	36,00	2,02	0,40	10,86	82,80	8,28	9	38,16	1,12	0	0,32	0,04	0
6	Фрукты свежие №338, сб.ДеЛи	100,00	0,40	0,40	42,64	47,00	16,00	9	11	2,2	0	0,2	0,03	10
7	Сок фруктовый №389, сб.ДеЛи	200,00	1,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4
Итого за прием		966,00	32,02	32,49	136,20	943,19	185,78	146,78	467,88	13,47	0,20	23,10	0,41	50,72
Итого за день		1522,00	67,77	65,17	223,85	1812,31	602,51	236,21	1001,24	16,91	0,39	25,31	0,70	52,67

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	E,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак														
1	Суп молочный с крупой №121 сб.ДеЛи	250,00	3,70	4,48	7,68	89,00	160	5,07	114	0,15	0,02	0,02	0,05	0,83
2	Яйца вареные №209 сб.ДеЛи.	49,00	5,08	4,60	0,28	63,00	22	4,8	76,8	1	0,1	0,24	0,032	0
3	Масло (порциями) №14 сб. ДеЛи.	10,00	0,08	7,25	0,13	66,00	2,4	0	3	0,02	0,04	0,11	0	0
4	Хлеб пшеничный	60,00	4,74	0,60	16,26	140,57	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0,78	0,06	0
5	Хлеб ржаной	36,00	2,02	0,40	10,86	82,80	8,28	9	38,16	1,12	0	0,32	0,04	0
6	Чай с лимоном № 377, сб.ДеЛи.	200,00	0,12	0,02	6,26	23,82	12,8	2,16	3,96	0,32	0	0	0	2,54
Итого за прием		605,00	15,74	17,35	41,47	465,19	219,28	40,83	288,12	3,27	0,16	1,47	0,18	3,37
Обед														
1	Салат из свеклы отварной №52 сб.ДеЛи	100,00	1,41	6,01	8,27	92,67	35,47	20,73	40,6	1,32	0	2,7	0,02	6,65
2	Суп картофельный с макаронными изделиями №103, сб.ДеЛи.	250,00	2,70	2,85	17,42	118,33	29,17	27,25	67,58	1,13	0	1,43	0,12	8,25
3	Котлеты рубленые из птицы №294 сб.ДеЛи	120,00	19,00	18,30	17,80	312,00	65,2	24,2	87,3	3,95	0,06	74,6	0,216	0,984
4	Рагу из овощей №143 сб.ДеЛи	180,00	3,05	18,86	14,76	243,36	63,72	27,86	77,04	1,03	0,07	3,44	0,11	21,46
5	Хлеб пшеничный	59,00	4,66	0,59	16,00	138,06	13,57	19,47	51,33	0,65	0	0,77	0,06	0
6	Хлеб ржаной	36,00	2,02	0,40	10,86	82,80	8,28	9	38,16	1,12	0	0,32	0,04	0
7	Фрукты свежие №338, сб.ДеЛи	100,00	0,40	0,40	42,64	47,00	16,00	9	11	2,2	0	0,2	0,03	10
8	Компот из кураги №348, сб.ДеЛи.	200,00	0,32	0,02	28,80	118	25	6,32	11,6	0,9	0	0,16	0	0,3
Итого за прием		1045,00	33,56	47,43	156,55	1152,22	256,41	143,83	384,61	12,30	0,13	83,62	0,60	47,64
Итого за день		1650,00	49,30	64,78	198,02	1617,41	475,69	184,66	672,73	15,57	0,29	85,09	0,78	51,01

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	E,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак														
1	Суп молочный с макаронными изделиями №120 сб.ДеЛи	250,00	5,48	4,75	18,00	150,00	163	26,7	137	0,65	0,025	0,375	0,1	0,825
2	Масло (порциями) №14 сб. ДеЛи.	10,00	0,08	7,25	0,13	66,00	2,4	0	3	0,02	0,04	0,11	0	0
3	Сыр (порциями) №15 сб.ДеЛи	24,00	5,57	7,08	0,00	86,40	211,63	8,4	120	0,24	0,06	0,12	0,01	0,17
4	Хлеб пшеничный	60,00	4,74	0,60	16,26	140,57	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0,78	0,06	0
5	Хлеб ржаной	36,00	2,02	0,40	10,86	82,80	8,28	9	38,16	1,12	0	0,32	0,04	0
6	Чай с молоком №378, сб.ДеЛи.	200,00	1,53	1,35	15,90	81,00	127	15,4	92,8	0,41	0	0	0,043	1,33
	Итого за прием	580,00	19,42	21,43	61,15	606,77	526,11	79,30	443,16	3,10	0,13	1,71	0,25	2,33
Обед														
1	Капуста тушеная №321, сб ДеЛи	100,00	2,06	3,24	9,40	75,33	55,47	20,67	40,13	0,81	0	1,73	0,03	17,13
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками № 104 сб.ДеЛи	250,00	2,20	2,78	15,42	105,83	29,67	29,67	72,25	1,15	0	1,28	0,13	11,08
3	Рыба жареная №230 сб.ДеЛи.	120,00	20,64	17,12	4,80	255,20	78,48	24,4	212	1,01	0,06	5,57	0,06	2,22
4	Пюре картофельное № 312, сб.ДеЛи.	150,00	3,06	4,80	20,47	137,15	36,97	27,75	86,78	1	0	0,18	0,14	18,16
5	Хлеб пшеничный	80,00	6,32	0,80	21,68	187,20	18,4	26,4	69,6	0,88	0	1,04	0,08	0
6	Хлеб ржаной	36,00	2,02	0,40	10,86	82,80	8,28	9	38,16	1,12	0	0,32	0,04	0
7	Фрукты свежие №338, сб.ДеЛи	100,00	0,40	0,40	42,64	47,00	16,00	9	11	2,2	0	0,2	0,03	10
8	Кисель из ягод свежих (замороженных) №350 сб ДеЛи	200,00	0,14	0,08	24,30	116,00	11,4	1,9	6,92	0,06	0,02	0,14	0,02	1,44
	Итого за прием	1036,00	36,84	29,62	149,57	1006,51	254,67	148,79	536,84	8,23	0,08	10,46	0,53	60,03
	Итого за день	1616,00	56,26	51,05	210,72	1613,28	780,78	228,09	980,00	11,33	0,21	12,17	0,78	62,36
	Среднедневное значение за 10 дней		59,57	64,66	229,86	1788,52	642,50	235,34	930,61	15,24	31,20	28,92	0,76	58,34