

Утверждаю:  
ИП Штаб Н.В.  
Н.В.Штаб



Согласовано:  
Директор МАОУ СОШ № 40  
А.А.Каширин



**Примерное циклическое меню  
для обучающихся с ограниченными возможностями  
здоровья в возрасте от 12 лет и старше, получающих общее образование  
МАОУ СОШ № 40 г.Томска  
с 01 мая 2025 год**

Утверждаю:  
ИП Штаб Н.В.  
Н.В.Штаб \_\_\_\_\_

Согласовано:  
Директор МАОУ СОШ № 40  
А.А.Каширин

**Примерное цикличное меню  
для обучающихся с ограниченными возможностями  
здоровья в возрасте от 12 лет и старше, получающих общее образование  
МАОУ СОШ № 40 г.Томска  
с 01 мая 2025 год**

из расчета 184 руб. 00 коп. в день

**1 смена**

| 1 ДЕНЬ          |                                                                                            |                 |                     |       |        |                          |       |        |       |              |       |       |       |       | Энергети<br>ч.цен-ть<br>ккал |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|-------|--------|--------------------------|-------|--------|-------|--------------|-------|-------|-------|-------|------------------------------|
| №<br>рец.       | Прием пищи, наименование блюда                                                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества, г |       |        | Минеральные вещества, мг |       |        |       | Витамины, мг |       |       |       |       |                              |
|                 |                                                                                            |                 | Белки               | Жиры  | Углев. | Ca                       | Mg    | P      | Fe    | A            | B1    | B2    | PP    | C     |                              |
| Первый завтрак: |                                                                                            |                 |                     |       |        |                          |       |        |       |              |       |       |       |       |                              |
| 174             | Каша молочная (геркулес, пшенная, манная, ячневая, пшеничная, гречневая, рисовая) с маслом | 200/5           | 7.63                | 11.1  | 50.78  | 138.5                    | 31.6  | 153.6  | 1.68  | 54.8         | 0.09  | 0.16  | 0.67  | 0.96  | 334                          |
| 376             | Чай с сахаром                                                                              | 200             | 0.07                | 0.02  | 15     | 11.1                     | 1.4   | 2.8    | 0.28  | -            | -     | -     | 0.02  | 0.03  | 60                           |
|                 | Хлеб пшеничный йодированный                                                                | 30              | 1.98                | 0.25  | 12.08  | 5.7                      | 8.25  | 21.75  | 0.28  | -            | 0.03  | 0.03  | 0.15  | -     | 58                           |
|                 | Сыр (Российский или др.)                                                                   | 15              | 3.3                 | 4     |        | 150                      | 7.1   | 81.5   | 0.9   | 39           | 0.005 | 0.045 | 0.045 | 0.24  | 48.85                        |
| 338             | Фрукты свежие                                                                              | 1шт.            | 0.62                | 0.62  | 15.19  | 24.8                     | 13.95 | 17     | 3.41  | -            | 0.05  | 0.04  | 0.47  | 16    | 73                           |
|                 |                                                                                            |                 |                     |       |        |                          |       |        |       |              |       |       |       |       |                              |
|                 |                                                                                            |                 | 13.6                | 15.99 | 93.05  | 330.1                    | 62.3  | 276.65 | 6.55  | 93.8         | 0.175 | 0.275 | 1.355 | 17.23 | 573.85                       |
| Второй завтрак: |                                                                                            |                 |                     |       |        |                          |       |        |       |              |       |       |       |       |                              |
| 410             | Кондитерское изделие                                                                       | 50              | 5.8                 | 6.1   | 21     | 27.4                     | 7.4   | 53.2   | 0.4   | 7.3          | 0     | 0.04  | 0.82  | 0.1   | 163                          |
|                 | Сок фруктовый 200гр                                                                        | 1шт.            | 1                   | 0     | 2.44   | 14                       | 0     | 0      | 2.4   | 0.05         | 0.04  | 0.03  | 0.2   | 60    | 101.6                        |
|                 | Фрукты свежие                                                                              | 1шт.            | 0.62                | 0.62  | 15.19  | 24.8                     | 13.95 | 17     | 3.41  | -            | 0.05  | 0.04  | 0.47  | 16    | 73                           |
|                 |                                                                                            | итого           | 7.42                | 6.72  | 38.63  | 66.2                     | 21.35 | 70.2   | 6.21  | 7.35         | 0.09  | 0.11  | 1.49  | 76.1  | 337.6                        |
|                 | на сумму 184 руб.00 коп.                                                                   | Всего           | 21.02               | 22.71 | 131.68 | 396.3                    | 83.65 | 346.85 | 12.76 | 101.2        | 0.265 | 0.385 | 2.845 | 93.33 | 911.45                       |

| 2 ДЕНЬ          |                                             |                 |                     |       |        |                          |       |        |      |              |      |      |      |        |                              |
|-----------------|---------------------------------------------|-----------------|---------------------|-------|--------|--------------------------|-------|--------|------|--------------|------|------|------|--------|------------------------------|
| №<br>рец.       | Прием пищи, наименование блюда              | Масса<br>порции | Пищевые вещества, г |       |        | Минеральные вещества, мг |       |        |      | Витамины, мг |      |      |      |        | Энергети<br>ч.цен-ть<br>ккал |
|                 |                                             |                 | Белки               | Жиры  | Углев. | Ca                       | Mg    | P      | Fe   | A            | B1   | B2   | PP   | C      |                              |
| Первый завтрак: |                                             |                 |                     |       |        |                          |       |        |      |              |      |      |      |        |                              |
| 279/<br>331     | Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом | 100             | 8.7                 | 15    | 14     | 34.78                    | 18.45 | 81.05  | 0.96 | 0.04         | 0.18 | 0.11 | 2.1  | 5.03   | 225                          |
| 312             | Картофельное пюре                           | 150             | 3.06                | 4.8   | 20.44  | 36.96                    | 27.75 | 86.6   | 1.01 | -            | 0.14 | 0.11 | 1.36 | 18.2   | 137                          |
| 378             | Чай с молоком или чай с лимоном             | 200             | 1.4                 | 1.6   | 17.7   | 126.6                    | 15.4  | 92.8   | 0.41 | 10           | 0.04 | 0.16 | 0.12 | 1.3    | 90.8                         |
|                 | Хлеб пшеничный, ржаной йодированный         | 50              | 3.95                | 0.5   | 24.15  | 11.5                     | 16.5  | 43.5   | 0.55 | -            | 0.05 | 0.05 | 0.3  | -      | 117                          |
|                 |                                             |                 | 17.11               | 21.9  | 76.29  | 209.84                   | 78.1  | 303.95 | 2.93 | 10.04        | 0.41 | 0.43 | 3.88 | 24.53  | 569.8                        |
| Второй завтрак: |                                             |                 |                     |       |        |                          |       |        |      |              |      |      |      |        |                              |
| 410             | Кондитерское изделие                        | 50              | 5.8                 | 6.1   | 21     | 27.4                     | 7.4   | 53.2   | 0.4  | 7.3          | 0    | 0.04 | 0.82 | 0.1    | 163                          |
|                 | Сок фруктовый 200гр                         | 1шт.            | 1                   | 0     | 2.44   | 14                       | 0     | 0      | 2.4  | 0.05         | 0.04 | 0.03 | 0.2  | 60     | 101.6                        |
|                 | Фрукты свежие                               | 1шт.            | 0.62                | 0.62  | 15.19  | 24.8                     | 13.95 | 17     | 3.41 | -            | 0.05 | 0.04 | 0.47 | 16     | 73                           |
|                 | итого                                       |                 | 7.42                | 6.72  | 38.63  | 66.2                     | 21.35 | 70.2   | 6.21 | 7.35         | 0.09 | 0.11 | 1.49 | 76.1   | 337.6                        |
|                 | на сумму 184 руб.00 коп.                    | Всего           | 24.53               | 28.62 | 114.92 | 276.04                   | 99.45 | 374.15 | 9.14 | 17.39        | 0.5  | 0.54 | 5.37 | 100.63 | 907.4                        |

| 3 ДЕНЬ          |                                      |                 |                     |       |        |                          |        |        |       |              |      |      |      |       |                              |
|-----------------|--------------------------------------|-----------------|---------------------|-------|--------|--------------------------|--------|--------|-------|--------------|------|------|------|-------|------------------------------|
| №<br>реп.       | Прием пищи, наименование блюда       | Масса<br>порции | Пищевые вещества, г |       |        | Минеральные вещества, мг |        |        |       | Витамины, мг |      |      |      |       | Энергети<br>ч.цен-ть<br>ккал |
|                 |                                      |                 | Белки               | Жиры  | Углев. | Ca                       | Mg     | P      | Fe    | A            | B1   | B2   | PP   | C     |                              |
| Первый завтрак: |                                      |                 |                     |       |        |                          |        |        |       |              |      |      |      |       |                              |
| 223             | Запеканка из творога со сгущ.молоком | 120             | 22.5                | 20    | 40.37  | 313.8                    | 103.75 | 372.5  | 3.6   | 525          | 0.25 | 0.5  | 2.75 | 2.1   | 431.6                        |
| 376             | Чай с сахаром                        | 200             | 0.07                | 0.02  | 15     | 11.1                     | 1.4    | 2.8    | 0.28  | -            | -    | -    | 0.02 | 0.03  | 60                           |
|                 | Хлеб пшеничный йодированный          | 30              | 1.98                | 0.25  | 12.08  | 5.7                      | 8.25   | 21.75  | 0.28  | -            | 0.03 | 0.03 | 0.15 | -     | 58                           |
|                 | Фрукты свежие                        | 100             | 0.62                | 0.62  | 15.19  | 24.8                     | 13.95  | 17     | 3.41  | -            | 0.05 | 0.04 | 0.47 | 16    | 73                           |
|                 |                                      |                 |                     |       |        |                          |        |        |       |              |      |      |      |       |                              |
|                 |                                      |                 | 25.17               | 20.89 | 82.64  | 355.4                    | 127.35 | 414.05 | 7.57  | 525          | 0.33 | 0.57 | 3.39 | 18.13 | 622.6                        |
| Второй завтрак: |                                      |                 |                     |       |        |                          |        |        |       |              |      |      |      |       |                              |
| 410             | Кондитерское изделие                 | 50              | 5.8                 | 6.1   | 21     | 27.4                     | 7.4    | 53.2   | 0.4   | 7.3          | 0    | 0.04 | 0.82 | 0.1   | 163                          |
|                 | Сок фруктовый 200гр                  | 1шт.            | 1                   | 0     | 2.44   | 14                       | 0      | 0      | 2.4   | 0.05         | 0.04 | 0.03 | 0.2  | 60    | 101.6                        |
|                 | Фрукты свежие                        | 1шт.            | 0.62                | 0.62  | 15.19  | 24.8                     | 13.95  | 17     | 3.41  | -            | 0.05 | 0.04 | 0.47 | 16    | 73                           |
|                 |                                      | итого           | 7.42                | 6.72  | 38.63  | 66.2                     | 21.35  | 70.2   | 6.21  | 7.35         | 0.09 | 0.11 | 1.49 | 76.1  | 337.6                        |
|                 | на сумму 184 руб.00 коп.             | Всего           | 32.59               | 27.61 | 121.27 | 421.6                    | 148.7  | 484.25 | 13.78 | 532.4        | 0.42 | 0.68 | 4.88 | 94.23 | 960.2                        |

| 4 ДЕНЬ          |                                                    |                 |                     |       |        |                          |       |        |      |              |       |       |      |       |                              |
|-----------------|----------------------------------------------------|-----------------|---------------------|-------|--------|--------------------------|-------|--------|------|--------------|-------|-------|------|-------|------------------------------|
| №<br>рец.       | Прием пищи, наименование блюда                     | Масса<br>порции | Пищевые вещества, г |       |        | Минеральные вещества, мг |       |        |      | Витамины, мг |       |       |      |       | Энергети<br>ч.цен-ть<br>ккал |
|                 |                                                    |                 | Белки               | Жиры  | Углев. | Ca                       | Mg    | P      | Fe   | A            | B1    | B2    | PP   | C     |                              |
| Первый завтрак: |                                                    |                 |                     |       |        |                          |       |        |      |              |       |       |      |       |                              |
| 71              | Овощи свежие или консервиров.(помидоры или огурцы) | 20              | 0.5                 | 0.12  | 2.28   | 12.6                     | 12    | 15.6   | 0.54 | -            | 0.03  | 0.04  | 0.3  | 10.54 | 13.32                        |
| 294             | Котлеты из мяса птицы с соусом сметанным с томатом | 110             | 10.01               | 11.82 | 12.01  | 44.8                     | 14.5  | 56.1   | 1.07 | 44.5         | 0.075 | 0.107 | 3.3  | 0.53  | 194.1                        |
| 309             | Макаронные изделия отварные                        | 150             | 5.66                | 0.67  | 31.9   | 11.2                     | 8.62  | 37.15  | 0.85 | -            | 0.06  | 0.02  | 0.52 | -     | 156                          |
| 377             | Напиток витаминизированный или чай с лимоном       | 200             | 0.13                | 0.02  | 15.2   | 14.2                     | 2.4   | 4.4    | 0.36 | -            | -     | -     | 0.03 | 2.83  | 62                           |
|                 | Хлеб пшеничный, ржаной йодирован.                  | 50              | 3.95                | 0.5   | 24.15  | 11.5                     | 16.5  | 43.5   | 0.55 | -            | 0.05  | 0.05  | 0.3  | -     | 117                          |
|                 |                                                    |                 | 20.25               | 13.13 | 85.54  | 94.3                     | 54.02 | 156.75 | 3.37 | 44.5         | 0.215 | 0.217 | 4.45 | 13.9  | 542.42                       |
| Второй завтрак: |                                                    |                 |                     |       |        |                          |       |        |      |              |       |       |      |       |                              |
| 410             | Кондитерское изделие                               | 50              | 5.8                 | 6.1   | 21     | 27.4                     | 7.4   | 53.2   | 0.4  | 7.3          | 0     | 0.04  | 0.82 | 0.1   | 163                          |
|                 | Сок фруктовый 200гр                                | 1шт.            | 1                   | 0     | 2.44   | 14                       | 0     | 0      | 2.4  | 0.05         | 0.04  | 0.03  | 0.2  | 60    | 101.6                        |
|                 | Фрукты свежие                                      | 1шт.            | 0.62                | 0.62  | 15.19  | 24.8                     | 13.95 | 17     | 3.41 | -            | 0.05  | 0.04  | 0.47 | 16    | 73                           |
|                 |                                                    | итого           | 7.42                | 6.72  | 38.63  | 66.2                     | 21.35 | 70.2   | 6.21 | 7.35         | 0.09  | 0.11  | 1.49 | 76.1  | 337.6                        |
|                 | на сумму 184 руб.00 коп.                           | Всего           | 27.67               | 19.85 | 124.17 | 160.5                    | 75.37 | 226.95 | 9.58 | 51.85        | 0.305 | 0.327 | 5.94 | 90    | 880.02                       |

| 5 ДЕНЬ          |                                                    |                 |                     |       |        |                          |        |        |       |              |       |       |       |       | Энергети<br>ч.цен-ть<br>ккал |
|-----------------|----------------------------------------------------|-----------------|---------------------|-------|--------|--------------------------|--------|--------|-------|--------------|-------|-------|-------|-------|------------------------------|
| №<br>рец.       | Прием пищи, наименование блюда                     | Масса<br>порции | Пищевые вещества, г |       |        | Минеральные вещества, мг |        |        |       | Витамины, мг |       |       |       |       |                              |
|                 |                                                    |                 | Белки               | Жиры  | Углев. | Ca                       | Mg     | P      | Fe    | A            | B1    | B2    | PP    | C     |                              |
| Первый завтрак: |                                                    |                 |                     |       |        |                          |        |        |       |              |       |       |       |       |                              |
| 71              | Овощи свежие или консервиров.(помидоры или огурцы) | 15              | 0.5                 | 0.12  | 2.28   | 12.6                     | 12     | 15.6   | 0.54  | -            | 0.03  | 0.04  | 0.3   | 10.54 | 13.32                        |
| 291             | Плов из курицы                                     | 180             | 31.28               | 9.09  | 39.9   | 35.65                    | 123.05 | 272.55 | 3.1   | 97.75        | 0.035 | 0.115 | 10.47 | 1.72  | 366.5                        |
| 376             | Чай с сахаром                                      | 200             | 0.07                | 0.02  | 15     | 11.1                     | 1.4    | 2.8    | 0.28  | -            | -     | -     | 0.02  | 0.03  | 60                           |
|                 | Хлеб пшеничный, ржаной йодирован.                  | 50              | 3.95                | 0.5   | 24.15  | 11.5                     | 16.5   | 43.5   | 0.55  | -            | 0.05  | 0.05  | 0.3   | -     | 117                          |
|                 |                                                    |                 |                     |       |        |                          |        |        |       |              |       |       |       |       |                              |
|                 |                                                    |                 | 35.8                | 9.73  | 81.33  | 70.85                    | 152.95 | 334.45 | 4.47  | 97.75        | 0.115 | 0.205 | 11.09 | 12.29 | 556.82                       |
| Второй завтрак: |                                                    |                 |                     |       |        |                          |        |        |       |              |       |       |       |       |                              |
| 410             | Кондитерское изделие                               | 50              | 5.8                 | 6.1   | 21     | 27.4                     | 7.4    | 53.2   | 0.4   | 7.3          | 0     | 0.04  | 0.82  | 0.1   | 163                          |
|                 | Сок фруктовый 200гр                                | 1шт.            | 1                   | 0     | 2.44   | 14                       | 0      | 0      | 2.4   | 0.05         | 0.04  | 0.03  | 0.2   | 60    | 101.6                        |
|                 | Фрукты свежие                                      | 1шт.            | 0.62                | 0.62  | 15.19  | 24.8                     | 13.95  | 17     | 3.41  | -            | 0.05  | 0.04  | 0.47  | 16    | 73                           |
|                 | итого                                              |                 | 7.42                | 6.72  | 38.63  | 66.2                     | 21.35  | 70.2   | 6.21  | 7.35         | 0.09  | 0.11  | 1.49  | 76.1  | 337.6                        |
|                 | на сумму 184 руб.00 коп.                           | Всего           | 43.22               | 16.45 | 119.96 | 137.05                   | 174.3  | 404.65 | 10.68 | 105.1        | 0.205 | 0.315 | 12.58 | 88.39 | 894.42                       |

| 6 ДЕНЬ          |                                                                                       |                 |                     |       |        |                          |       |        |      |              |       |       |       |       | Энергети<br>ч.цен-ть<br>ккал |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|-------|--------|--------------------------|-------|--------|------|--------------|-------|-------|-------|-------|------------------------------|
| №<br>рец.       | Прием пищи, наименование блюда                                                        | Масса<br>порции | Пищевые вещества, г |       |        | Минеральные вещества, мг |       |        |      | Витамины, мг |       |       |       |       |                              |
|                 |                                                                                       |                 | Белки               | Жиры  | Углев. | Ca                       | Mg    | P      | Fe   | A            | B1    | B2    | PP    | C     |                              |
| Первый завтрак: |                                                                                       |                 |                     |       |        |                          |       |        |      |              |       |       |       |       |                              |
| 174             | Каша молочная (геркулес, пшенная, манная, ячневая, пшеничная, рисовая и пр.) с маслом | 205             | 7.63                | 11.1  | 50.78  | 138.5                    | 31.6  | 153.6  | 1.68 | 54.8         | 0.09  | 0.16  | 0.67  | 0.96  | 334                          |
| 376             | Чай с сахаром                                                                         | 200             | 0.07                | 0.02  | 15     | 11.1                     | 1.4   | 2.8    | 0.28 | -            | -     | -     | 0.02  | 0.03  | 60                           |
|                 | Хлеб пшеничный йодированный                                                           | 30              | 1.98                | 0.25  | 12.08  | 5.7                      | 8.25  | 21.75  | 0.28 | -            | 0.03  | 0.03  | 0.15  | -     | 58                           |
|                 | Сыр или масло сливочное                                                               | 10              | 3.3                 | 4     |        | 150                      | 7.1   | 81.5   | 0.9  | 39           | 0.005 | 0.045 | 0.045 | 0.24  | 48.85                        |
|                 | Фрукты свежие                                                                         | 100             | 0.62                | 0.62  | 15.19  | 24.8                     | 13.95 | 17     | 3.41 | -            | 0.05  | 0.04  | 0.47  | 16    | 73                           |
|                 |                                                                                       |                 | 13.6                | 15.99 | 93.05  | 330.1                    | 62.3  | 276.65 | 6.55 | 93.8         | 0.175 | 0.275 | 1.355 | 17.23 | 573.85                       |
|                 |                                                                                       |                 |                     |       |        |                          |       |        |      |              |       |       |       |       |                              |
| Второй завтрак: |                                                                                       |                 |                     |       |        |                          |       |        |      |              |       |       |       |       |                              |
| 410             | Кондитерское изделие                                                                  | 50              | 5.8                 | 6.1   | 21     | 27.4                     | 7.4   | 53.2   | 0.4  | 7.3          | 0     | 0.04  | 0.82  | 0.1   | 163                          |
|                 | Сок фруктовый 200гр                                                                   | 1шт.            | 1                   | 0     | 2.44   | 14                       | 0     | 0      | 2.4  | 0.05         | 0.04  | 0.03  | 0.2   | 60    | 101.6                        |
|                 | Фрукты свежие                                                                         | 1шт.            | 0.62                | 0.62  | 15.19  | 24.8                     | 13.95 | 17     | 3.41 | -            | 0.05  | 0.04  | 0.47  | 16    | 73                           |
|                 | итого                                                                                 |                 | 7.42                | 6.72  | 38.63  | 66.2                     | 21.35 | 70.2   | 6.21 | 7.35         | 0.09  | 0.11  | 1.49  | 76.1  | 337.6                        |
|                 | на сумму 184 руб.00 коп.                                                              | Всего           | 7.42                | 6.72  | 38.63  | 66.2                     | 21.35 | 70.2   | 6.21 | 7.35         | 0.09  | 0.11  | 1.49  | 76.1  | 337.6                        |

| 7 ДЕНЬ          |                                                    |                 |                     |       |        |                          |        |        |       |              |      |      |      |       |                              |
|-----------------|----------------------------------------------------|-----------------|---------------------|-------|--------|--------------------------|--------|--------|-------|--------------|------|------|------|-------|------------------------------|
| №<br>рец.       | Прием пищи, наименование блюда                     | Масса<br>порции | Пищевые вещества, г |       |        | Минеральные вещества, мг |        |        |       | Витамины, мг |      |      |      |       | Энергети<br>ч.цен-ть<br>ккал |
|                 |                                                    |                 | Белки               | Жиры  | Углев. | Ca                       | Mg     | P      | Fe    | A            | B1   | B2   | PP   | C     |                              |
| Первый завтрак: |                                                    |                 |                     |       |        |                          |        |        |       |              |      |      |      |       |                              |
| 71              | Овощи свежие или консервиров.(помидоры или огурцы) | 15              | 0.5                 | 0.12  | 2.28   | 12.6                     | 12     | 15.6   | 0.54  | -            | 0.03 | 0.04 | 0.3  | 10.54 | 13.32                        |
| 279/<br>331     | Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом        | 100             | 8.7                 | 15    | 14     | 34.78                    | 18.45  | 81.05  | 0.96  | 0.04         | 0.18 | 0.11 | 2.1  | 5.03  | 225                          |
| 302             | Каша гречневая рассыпчатая                         | 150             | 7.12                | 3.3   | 31.9   | 8.2                      | 57.8   | 87.2   | 1.6   | -            | 0.16 | 0.09 | 2    | -     | 185.6                        |
| 376             | Чай с сахаром                                      | 200             | 0.07                | 0.02  | 15     | 11.1                     | 1.4    | 2.8    | 0.28  | -            | -    | -    | 0.02 | 0.03  | 60                           |
|                 | Хлеб пшеничный, ржаной йодирован.                  | 50              | 3.95                | 0.5   | 24.15  | 11.5                     | 16.5   | 43.5   | 0.55  | -            | 0.05 | 0.05 | 0.3  | -     | 117                          |
|                 |                                                    |                 |                     |       |        |                          |        |        |       |              |      |      |      |       |                              |
|                 |                                                    |                 | 20.34               | 18.94 | 87.33  | 78.18                    | 106.15 | 230.15 | 3.93  | 0.04         | 0.42 | 0.29 | 4.72 | 15.6  | 600.92                       |
|                 |                                                    |                 |                     |       |        |                          |        |        |       |              |      |      |      |       |                              |
| Второй завтрак: |                                                    |                 |                     |       |        |                          |        |        |       |              |      |      |      |       |                              |
| 410             | Кондитерское изделие                               | 50              | 5.8                 | 6.1   | 21     | 27.4                     | 7.4    | 53.2   | 0.4   | 7.3          | 0    | 0.04 | 0.82 | 0.1   | 163                          |
|                 | Сок фруктовый 200гр                                | 1шт.            | 1                   | 0     | 2.44   | 14                       | 0      | 0      | 2.4   | 0.05         | 0.04 | 0.03 | 0.2  | 60    | 101.6                        |
|                 | Фрукты свежие                                      | 1шт.            | 0.62                | 0.62  | 15.19  | 24.8                     | 13.95  | 17     | 3.41  | -            | 0.05 | 0.04 | 0.47 | 16    | 73                           |
|                 |                                                    | итого           | 7.42                | 6.72  | 38.63  | 66.2                     | 21.35  | 70.2   | 6.21  | 7.35         | 0.09 | 0.11 | 1.49 | 76.1  | 337.6                        |
|                 | на сумму 184 руб.00 коп.                           | Всего           | 27.76               | 25.66 | 125.96 | 144.38                   | 127.5  | 300.35 | 10.14 | 7.39         | 0.51 | 0.4  | 6.21 | 91.7  | 938.52                       |

| 8 ДЕНЬ          |                                                                                                      |                 |                     |       |        |                          |       |        |      |              |       |       |       |       |                              |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|-------|--------|--------------------------|-------|--------|------|--------------|-------|-------|-------|-------|------------------------------|
| №<br>рец.       | Прием пищи, наименование блюда                                                                       | Масса<br>порции | Пищевые вещества, г |       |        | Минеральные вещества, мг |       |        |      | Витамины, мг |       |       |       |       | Энергети<br>ч.цен-ть<br>ккал |
|                 |                                                                                                      |                 | Белки               | Жиры  | Углев. | Ca                       | Mg    | P      | Fe   | A            | B1    | B2    | PP    | C     |                              |
| Первый завтрак: |                                                                                                      |                 |                     |       |        |                          |       |        |      |              |       |       |       |       |                              |
| 174             | Каша молочная (геркулес, пшенная, манная, ячневая, пшеничная, кукурузн.,гречневая, рисовая) с маслом | 200/5           | 7.63                | 11.1  | 50.78  | 138.5                    | 31.6  | 153.6  | 1.68 | 54.8         | 0.09  | 0.16  | 0.67  | 0.96  | 334                          |
|                 | Хлеб пшеничный йодированный                                                                          | 30              | 1.98                | 0.25  | 12.08  | 5.7                      | 8.25  | 21.75  | 0.28 | -            | 0.03  | 0.03  | 0.15  | -     | 58                           |
|                 | Сыр (Российский или др.)                                                                             | 15              | 3.3                 | 4     |        | 150                      | 7.1   | 81.5   | 0.9  | 39           | 0.005 | 0.045 | 0.045 | 0.24  | 48.85                        |
| 376             | Чай с сахаром                                                                                        | 200             | 0.07                | 0.02  | 15     | 11.1                     | 1.4   | 2.8    | 0.28 | -            | -     | -     | 0.02  | 0.03  | 60                           |
| 338             | Фрукты свежие                                                                                        | 1шт.            | 0.62                | 0.62  | 15.19  | 24.8                     | 13.95 | 17     | 3.41 | -            | 0.05  | 0.04  | 0.47  | 16    | 73                           |
|                 |                                                                                                      |                 | 13.6                | 15.99 | 93.05  | 330.1                    | 62.3  | 276.65 | 6.55 | 93.8         | 0.175 | 0.275 | 1.355 | 17.23 | 573.85                       |
| Второй завтрак: |                                                                                                      |                 |                     |       |        |                          |       |        |      |              |       |       |       |       |                              |
| 410             | Кондитерское изделие                                                                                 | 50              | 5.8                 | 6.1   | 21     | 27.4                     | 7.4   | 53.2   | 0.4  | 7.3          | 0     | 0.04  | 0.82  | 0.1   | 163                          |
|                 | Сок фруктовый 200гр                                                                                  | 1шт.            | 1                   | 0     | 2.44   | 14                       | 0     | 0      | 2.4  | 0.05         | 0.04  | 0.03  | 0.2   | 60    | 101.6                        |
|                 | Фрукты свежие                                                                                        | 1шт.            | 0.62                | 0.62  | 15.19  | 24.8                     | 13.95 | 17     | 3.41 | -            | 0.05  | 0.04  | 0.47  | 16    | 73                           |

|  |                          |       |       |       |        |       |       |        |       |       |       |       |       |       |        |
|--|--------------------------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
|  |                          | итого | 7.42  | 6.72  | 38.63  | 66.2  | 21.35 | 70.2   | 6.21  | 7.35  | 0.09  | 0.11  | 1.49  | 76.1  | 337.6  |
|  | на сумму 184 руб.00 коп. | Всего | 21.02 | 22.71 | 131.68 | 396.3 | 83.65 | 346.85 | 12.76 | 101.2 | 0.265 | 0.385 | 2.845 | 93.33 | 911.45 |

| 9 ДЕНЬ          |                                                    |                 |                     |       |        |                          |        |        |       |              |       |       |       |       |                              |
|-----------------|----------------------------------------------------|-----------------|---------------------|-------|--------|--------------------------|--------|--------|-------|--------------|-------|-------|-------|-------|------------------------------|
| №<br>рец.       | Прием пищи, наименование блюда                     | Масса<br>порции | Пищевые вещества, г |       |        | Минеральные вещества, мг |        |        |       | Витамины, мг |       |       |       |       | Энергети<br>ч.цен-ть<br>ккал |
|                 |                                                    |                 | Белки               | Жиры  | Углев. | Ca                       | Mg     | P      | Fe    | A            | B1    | B2    | PP    | C     |                              |
| Первый завтрак: |                                                    |                 |                     |       |        |                          |        |        |       |              |       |       |       |       |                              |
| 71              | Овощи свежие или консервиров.(помидоры или огурцы) | 15              | 0.5                 | 0.12  | 2.28   | 12.6                     | 12     | 15.6   | 0.54  | -            | 0.03  | 0.04  | 0.3   | 10.54 | 13.32                        |
| 291             | Плов из курицы                                     | 180             | 31.28               | 9.09  | 39.9   | 35.65                    | 123.05 | 272.55 | 3.1   | 97.75        | 0.035 | 0.115 | 10.47 | 1.72  | 366.5                        |
| 376             | Чай с сахаром                                      | 200             | 0.07                | 0.02  | 15     | 11.1                     | 1.4    | 2.8    | 0.28  | -            | -     | -     | 0.02  | 0.03  | 60                           |
|                 | Хлеб пшеничный, ржаной йодирован.                  | 50              | 3.95                | 0.5   | 24.15  | 11.5                     | 16.5   | 43.5   | 0.55  | -            | 0.05  | 0.05  | 0.3   | -     | 117                          |
|                 |                                                    |                 | 35.8                | 9.73  | 81.33  | 70.85                    | 152.95 | 334.45 | 4.47  | 97.75        | 0.115 | 0.205 | 11.09 | 12.29 | 556.82                       |
| Второй завтрак: |                                                    |                 |                     |       |        |                          |        |        |       |              |       |       |       |       |                              |
| 410             | Кондитерское изделие                               | 50              | 5.8                 | 6.1   | 21     | 27.4                     | 7.4    | 53.2   | 0.4   | 7.3          | 0     | 0.04  | 0.82  | 0.1   | 163                          |
|                 | Сок фруктовый 200гр                                | 1шт.            | 1                   | 0     | 2.44   | 14                       | 0      | 0      | 2.4   | 0.05         | 0.04  | 0.03  | 0.2   | 60    | 101.6                        |
|                 | Фрукты свежие                                      | 1шт.            | 0.62                | 0.62  | 15.19  | 24.8                     | 13.95  | 17     | 3.41  | -            | 0.05  | 0.04  | 0.47  | 16    | 73                           |
|                 | итого                                              |                 | 7.42                | 6.72  | 38.63  | 66.2                     | 21.35  | 70.2   | 6.21  | 7.35         | 0.09  | 0.11  | 1.49  | 76.1  | 337.6                        |
|                 | на сумму 184 руб.00 коп.                           | Всего           | 43.22               | 16.45 | 119.96 | 137.05                   | 174.3  | 404.65 | 10.68 | 105.1        | 0.205 | 0.315 | 12.58 | 88.39 | 894.42                       |

| 10 ДЕНЬ         |                                   |                 |                     |       |        |                          |       |       |      |              |      |      |      |       |                              |
|-----------------|-----------------------------------|-----------------|---------------------|-------|--------|--------------------------|-------|-------|------|--------------|------|------|------|-------|------------------------------|
| №<br>рец.       | Прием пищи, наименование блюда    | Масса<br>порции | Пищевые вещества, г |       |        | Минеральные вещества, мг |       |       |      | Витамины, мг |      |      |      |       | Энергети<br>ч.цен-ть<br>ккал |
|                 |                                   |                 | Белки               | Жиры  | Углев. | Ca                       | Mg    | P     | Fe   | A            | B1   | B2   | PP   | C     |                              |
| Первый завтрак: |                                   |                 |                     |       |        |                          |       |       |      |              |      |      |      |       |                              |
| 290             | Филе курицы тушеное в соусе       | 80              | 13.5                | 17.1  | 3.8    | 22.16                    | 18.49 | 110   | 1.22 | 0.03         | 0.06 | 0.1  | 4.28 | 4.04  | 223                          |
| 312             | Картофельное пюре                 | 150             | 3.06                | 4.8   | 20.44  | 36.96                    | 27.75 | 86.6  | 1.01 | -            | 0.14 | 0.11 | 1.36 | 18.2  | 137                          |
| 376             | Чай с сахаром                     | 200             | 0.07                | 0.02  | 15     | 11.1                     | 1.4   | 2.8   | 0.28 | -            | -    | -    | 0.02 | 0.03  | 60                           |
|                 | Хлеб пшеничный, ржаной йодирован. | 50              | 3.95                | 0.5   | 24.15  | 11.5                     | 16.5  | 43.5  | 0.55 | -            | 0.05 | 0.05 | 0.3  | -     | 117                          |
|                 |                                   |                 | 20.58               | 22.42 | 63.39  | 81.72                    | 64.14 | 242.9 | 3.06 | 0.03         | 0.25 | 0.26 | 5.96 | 22.27 | 537                          |
| Второй завтрак: |                                   |                 |                     |       |        |                          |       |       |      |              |      |      |      |       |                              |
| 410             | Кондитерское изделие              | 50              | 5.8                 | 6.1   | 21     | 27.4                     | 7.4   | 53.2  | 0.4  | 7.3          | 0    | 0.04 | 0.82 | 0.1   | 163                          |
|                 | Сок фруктовый 200гр               | 1шт.            | 1                   | 0     | 2.44   | 14                       | 0     | 0     | 2.4  | 0.05         | 0.04 | 0.03 | 0.2  | 60    | 101.6                        |
|                 | Фрукты свежие                     | 1шт.            | 0.62                | 0.62  | 15.19  | 24.8                     | 13.95 | 17    | 3.41 | -            | 0.05 | 0.04 | 0.47 | 16    | 73                           |
|                 |                                   | итого           | 7.42                | 6.72  | 38.63  | 66.2                     | 21.35 | 70.2  | 6.21 | 7.35         | 0.09 | 0.11 | 1.49 | 76.1  | 337.6                        |
|                 | на сумму 184 руб.00 коп.          | Всего           | 28                  | 29.14 | 102.02 | 147.92                   | 85.49 | 313.1 | 9.27 | 7.38         | 0.34 | 0.37 | 7.45 | 98.37 | 874.6                        |

| 11 ДЕНЬ         |                                     |                 |                     |       |        |                          |       |        |      |              |      |      |      |       |                              |
|-----------------|-------------------------------------|-----------------|---------------------|-------|--------|--------------------------|-------|--------|------|--------------|------|------|------|-------|------------------------------|
| №<br>рец.       | Прием пищи, наименование блюда      | Масса<br>порции | Пищевые вещества, г |       |        | Минеральные вещества, мг |       |        |      | Витамины, мг |      |      |      |       | Энергети<br>ч.цен-ть<br>ккал |
|                 |                                     |                 | Белки               | Жиры  | Углев. | Ca                       | Mg    | P      | Fe   | A            | B1   | B2   | PP   | C     |                              |
| Первый завтрак: |                                     |                 |                     |       |        |                          |       |        |      |              |      |      |      |       |                              |
| 229             | Рыба тушеная с овощами              | 80              | 7.8                 | 3.96  | 3.04   | 31.26                    | 38.82 | 129.75 | 0.68 | 4.66         | 0.04 | 0.04 | 0.1  | 2.98  | 134                          |
| 304             | Рис отварной                        | 150             | 3.64                | 4.3   | 36.67  | 3.76                     | 18.35 | 67.03  | 0.6  | 1.4          | 0.03 | 0.02 | 0.73 | -     | 200                          |
| 376             | Чай с сахаром                       | 200             | 0.07                | 0.02  | 15     | 11.1                     | 1.4   | 2.8    | 0.28 | -            | -    | -    | 0.02 | 0.03  | 60                           |
|                 | Хлеб пшеничный, ржаной йодированный | 30              | 1.98                | 0.25  | 12.08  | 5.7                      | 8.25  | 21.75  | 0.28 | -            | 0.03 | 0.03 | 0.15 | -     | 58                           |
|                 |                                     |                 | 13.49               | 8.53  | 66.79  | 51.82                    | 66.82 | 221.33 | 1.84 | 6.06         | 0.1  | 0.09 | 1    | 3.01  | 452                          |
| Второй завтрак: |                                     |                 |                     |       |        |                          |       |        |      |              |      |      |      |       |                              |
| 410             | Кондитерское изделие                | 50              | 5.8                 | 6.1   | 21     | 27.4                     | 7.4   | 53.2   | 0.4  | 7.3          | 0    | 0.04 | 0.82 | 0.1   | 163                          |
|                 | Сок фруктовый 200гр                 | 1шт.            | 1                   | 0     | 2.44   | 14                       | 0     | 0      | 2.4  | 0.05         | 0.04 | 0.03 | 0.2  | 60    | 101.6                        |
|                 | Фрукты свежие                       | 1шт.            | 0.62                | 0.62  | 15.19  | 24.8                     | 13.95 | 17     | 3.41 | -            | 0.05 | 0.04 | 0.47 | 16    | 73                           |
|                 |                                     | итого           | 7.42                | 6.72  | 38.63  | 66.2                     | 21.35 | 70.2   | 6.21 | 7.35         | 0.09 | 0.11 | 1.49 | 76.1  | 337.6                        |
|                 | на сумму 184 руб.00 коп.            | Всего           | 20.91               | 15.25 | 105.42 | 118.02                   | 88.17 | 291.53 | 8.05 | 13.41        | 0.19 | 0.2  | 2.49 | 79.11 | 789.6                        |

| 12 ДЕНЬ         |                                      |                 |                     |       |        |                          |        |        |       |              |      |      |      |       |                              |
|-----------------|--------------------------------------|-----------------|---------------------|-------|--------|--------------------------|--------|--------|-------|--------------|------|------|------|-------|------------------------------|
| №<br>рец.       | Прием пищи, наименование блюда       | Масса<br>порции | Пищевые вещества, г |       |        | Минеральные вещества, мг |        |        |       | Витамины, мг |      |      |      |       | Энергети<br>ч.цен-ть<br>ккал |
|                 |                                      |                 | Белки               | Жиры  | Углев. | Ca                       | Mg     | P      | Fe    | A            | B1   | B2   | PP   | C     |                              |
| Первый завтрак: |                                      |                 |                     |       |        |                          |        |        |       |              |      |      |      |       |                              |
| 223             | Запеканка из творога со сгущ.молоком | 100/20          | 22.5                | 20    | 40.37  | 313.8                    | 103.75 | 372.5  | 3.6   | 525          | 0.25 | 0.5  | 2.75 | 2.1   | 431.6                        |
|                 | Хлеб пшеничный йодированный          | 30              | 1.98                | 0.25  | 12.08  | 5.7                      | 8.25   | 21.75  | 0.28  | -            | 0.03 | 0.03 | 0.15 | -     | 58                           |
|                 | Масло сливочное или сыр              | 10/15.          | 0.08                | 7.26  | 0.13   | 2.4                      | 3.2    | 3      | 0.02  | 0.02         |      | 0.1  | 0.1  |       | 66                           |
| 376             | Чай с сахаром                        | 200             | 0.07                | 0.02  | 15     | 11.1                     | 1.4    | 2.8    | 0.28  | -            | -    | -    | 0.02 | 0.03  | 60                           |
|                 |                                      |                 | 24.63               | 27.53 | 67.58  | 333                      | 116.6  | 400.05 | 4.18  | 525          | 0.28 | 0.63 | 3.02 | 2.13  | 615.6                        |
| Второй завтрак: |                                      |                 |                     |       |        |                          |        |        |       |              |      |      |      |       |                              |
| 410             | Кондитерское изделие                 | 50              | 5.8                 | 6.1   | 21     | 27.4                     | 7.4    | 53.2   | 0.4   | 7.3          | 0    | 0.04 | 0.82 | 0.1   | 163                          |
|                 | Сок фруктовый 200гр                  | 1шт.            | 1                   | 0     | 2.44   | 14                       | 0      | 0      | 2.4   | 0.05         | 0.04 | 0.03 | 0.2  | 60    | 101.6                        |
|                 | Фрукты свежие                        | 1шт.            | 0.62                | 0.62  | 15.19  | 24.8                     | 13.95  | 17     | 3.41  | -            | 0.05 | 0.04 | 0.47 | 16    | 73                           |
|                 |                                      | итого           | 7.42                | 6.72  | 38.63  | 66.2                     | 21.35  | 70.2   | 6.21  | 7.35         | 0.09 | 0.11 | 1.49 | 76.1  | 337.6                        |
|                 | на сумму 184 руб.00 коп.             | Всего           | 32.05               | 34.25 | 106.21 | 399.2                    | 137.95 | 470.25 | 10.39 | 532.4        | 0.37 | 0.74 | 4.51 | 78.23 | 953.2                        |