

Таблица 10 — Меню для организации питания детей в возрасте 11 лет и старше, страдающих сахарным диабетом

| № рецептуры                    | Название блюда                           | Масса       | Белки       | Жиры        | Углеводы    | Энергетическая ценность | ХЕ    |
|--------------------------------|--|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------------------|-------|
|                                |  | г           | г           | г           | г           | ккал                    |       |
| <b>Понедельник, 1 неделя</b>   |  |             |             |             |             |                         |       |
| <b>Завтрак</b>                 |  |             |             |             |             |                         |       |
| 54-1з                          | Сыр твердых сортов в нарезке             | 20          | 4,6         | 5,9         | 0           | 71,7                    | 0     |
| 54-9к                          | Каша вязкая молочная овсяная             | 250         | 10,7        | 14,1        | 42,9        | 341                     | 3,6   |
| 54-29гн                        | Чай со смородиной и сиропом стевии       | 200         | 0,3         | 0,1         | 2,3         | 11,3                    | 0,2   |
| Пром.                          | Хлеб ржаной                              | 20          | 1,3         | 0,2         | 6,7         | 34,2                    | 0,6   |
| Пром.                          | Хлеб пшеничный                           | 20          | 1,5         | 0,2         | 9,8         | 46,9                    | 0,8   |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |  | <b>510</b>  | <b>18,4</b> | <b>20,5</b> | <b>61,7</b> | <b>505,1</b>            | 5,14  |
| <b>Второй завтрак</b>          |  |             |             |             |             |                         |       |
| Пром.                          | Яблоко                                   | 100         | 0,4         | 0,4         | 9,8         | 44,4                    | 0,8   |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |  | <b>100</b>  | <b>0,4</b>  | <b>0,4</b>  | <b>9,8</b>  | <b>44,4</b>             | 0,8   |
| <b>Обед</b>                    |  |             |             |             |             |                         |       |
| 54-8з                          | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100         | 1,6         | 10,1        | 9,6         | 135,9                   | 0,8   |
| 54-8с                          | Суп гороховый                            | 250         | 8,4         | 5,7         | 20,3        | 166,4                   | 1,7   |
| 54-9г                          | Рагу из овощей                           | 180         | 3,4         | 9           | 16,4        | 160                     | 1,4   |
| 54-21м                         | Курица отварная                          | 100         | 32,1        | 2,4         | 1,1         | 154,8                   | 0,1   |
| 54-29м                         | Фрикадельки из говядины                  | 10          | 1,4         | 1,2         | 0,7         | 19,1                    | 0,1   |
| 54-28хн                        | Напиток из облепихи с сиропом стевии     | 200         | 0,2         | 1           | 2,5         | 19,4                    | 0,2   |
| Пром.                          | Хлеб ржаной                              | 20          | 1,3         | 0,2         | 6,7         | 34,2                    | 0,6   |
| <b>Итого за Обед</b>           |  | <b>860</b>  | <b>48,4</b> | <b>29,6</b> | <b>57,3</b> | <b>689,8</b>            | 4,8   |
| <b>Полдник</b>                 |  |             |             |             |             |                         |       |
| 54-4т                          | Пудинг из творога с яблоками             | 100         | 15,3        | 7,2         | 10,2        | 166,9                   | 0,9   |
| Пром.                          | Кефир 2.5%                               | 200         | 5,8         | 5           | 8           | 100,2                   | 0,7   |
| <b>Итого за Полдник</b>        |  | <b>300</b>  | <b>21,1</b> | <b>12,2</b> | <b>18,2</b> | <b>267,1</b>            | 1,5   |
| <b>Итого за день</b>           |  | <b>1770</b> | <b>88,3</b> | <b>62,7</b> | <b>147</b>  | <b>1506,4</b>           | 12,25 |
| <b>Вторник, 1 неделя</b>       |  |             |             |             |             |                         |       |
| <b>Завтрак</b>                 |  |             |             |             |             |                         |       |
| 54-2з                          | Огурец в нарезке                         | 40          | 0,2         | 0           | 0,8         | 4,2                     | 0,1   |
| 54-1г                          | Макароны отварные                        | 150         | 5,3         | 4,9         | 32,8        | 196,8                   | 2,7   |
| 54-4м                          | Котлета из говядины                      | 100         | 18,2        | 17,4        | 16,4        | 295,2                   | 1,4   |
| 54-26гн                        | Чай с молоком и сиропом стевии           | 200         | 1,6         | 1,1         | 3,7         | 31,3                    | 0,3   |
| Пром.                          | Хлеб ржаной                              | 20          | 1,3         | 0,2         | 6,7         | 34,2                    | 0,6   |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |  | <b>510</b>  | <b>26,6</b> | <b>23,6</b> | <b>60,4</b> | <b>561,7</b>            | 5,03  |
| <b>Второй завтрак</b>          |  |             |             |             |             |                         |       |

|         |  |             |             |             |              |               |      |
|---------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------|
| Пром.   | Апельсин   | 100         | 0,9         | 0,2         | 8,1          | 37,8          | 0,7  |
|         | <b>Итого за Второй завтрак</b>   | <b>100</b>  | <b>0,9</b>  | <b>0,2</b>  | <b>8,1</b>   | <b>37,8</b>   | 0,7  |
|         | <b>Обед</b>  |             |             |             |              |               |      |
| 54-13з  | Салат из свеклы отварной   | 100         | 1,3         | 4,5         | 7,6          | 76,1          | 0,6  |
| 54-17с  | Суп из овощей  | 250         | 1,8         | 4,6         | 10,1         | 89            | 0,8  |
| 54-11г  | Картофельное пюре  | 180         | 3,7         | 6,4         | 23,8         | 167,2         | 2    |
| 54-12р  | Рыба, запеченная с сыром и луком   | 100         | 16,1        | 11          | 2,9          | 175,2         | 0,2  |
| 54-29хн | Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина) | 200         | 0,5         | 0,2         | 5,8          | 27,2          | 0,5  |
| Пром.   | Хлеб ржаной  | 30          | 2           | 0,4         | 10           | 51,2          | 0,8  |
|         | <b>Итого за Обед</b>   | <b>860</b>  | <b>25,4</b> | <b>27,1</b> | <b>60,2</b>  | <b>585,9</b>  | 5    |
|         | <b>Полдник</b>   |             |             |             |              |               |      |
| 54-3т   | Суфле из моркови с творогом  | 100         | 7,7         | 4,6         | 15,5         | 133,9         | 1,3  |
| Пром.   | Варенец 2.5%   | 200         | 5,8         | 5           | 8,2          | 101           | 0,7  |
|         | <b>Итого за Полдник</b>  | <b>300</b>  | <b>13,5</b> | <b>9,6</b>  | <b>23,7</b>  | <b>234,9</b>  | 2    |
|         | <b>Итого за день</b>   | <b>1770</b> | <b>66,4</b> | <b>60,5</b> | <b>152,4</b> | <b>1420,3</b> | 12,7 |
|         |  |             |             |             |              |               |      |
|         | <b>Среда, 1 неделя</b>   |             |             |             |              |               |      |
|         | <b>Завтрак</b>   |             |             |             |              |               |      |
| 54-11з  | Салат из моркови и яблок   | 100         | 0,9         | 10,2        | 7,1          | 123,8         | 0,6  |
| 54-1т   | Запеканка из творога   | 200         | 39,5        | 14,2        | 28,9         | 401,7         | 2,4  |
| 54-1гн  | Чай без сахара   | 200         | 0,2         | 0           | 0,1          | 1,4           | 0    |
| Пром.   | Хлеб ржаной  | 20          | 1,3         | 0,2         | 6,7          | 34,2          | 0,6  |
| Пром.   | Хлеб пшеничный   | 20          | 1,5         | 0,2         | 9,8          | 46,9          | 0,8  |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>  | <b>540</b>  | <b>43,4</b> | <b>24,8</b> | <b>52,6</b>  | <b>608</b>    | 4,4  |
|         | <b>Второй завтрак</b>  |             |             |             |              |               |      |
| Пром.   | Яблоко   | 100         | 0,4         | 0,4         | 9,8          | 44,4          | 0,8  |
|         | <b>Итого за Второй завтрак</b>   | <b>100</b>  | <b>0,4</b>  | <b>0,4</b>  | <b>9,8</b>   | <b>44,4</b>   | 0,8  |
|         | <b>Обед</b>  |             |             |             |              |               |      |
| 54-5з   | Салат из свежих помидоров и огурцов  | 100         | 1           | 5,1         | 3,1          | 62,4          | 0,3  |
| 54-2с   | Борщ с капустой и картофелем со сметаной                                   | 250         | 5,9         | 7,1         | 12,7         | 138           | 1,1  |
| 54-29м  | Фрикадельки из говядины  | 20          | 2,7         | 2,4         | 1,4          | 38,2          | 0,1  |
| 54-28м  | Жаркое по-домашнему из курицы  | 280         | 34,7        | 8,7         | 24,6         | 315,8         | 2,1  |
| 54-26хн | Компот из яблок с сиропом стевии   | 200         | 0,2         | 0,1         | 5            | 22            | 0,4  |
| Пром.   | Хлеб ржаной  | 20          | 1,3         | 0,2         | 6,7          | 34,2          | 0,6  |
| Пром.   | Хлеб пшеничный   | 20          | 1,5         | 0,2         | 9,8          | 46,9          | 0,8  |
|         | <b>Итого за Обед</b>   | <b>890</b>  | <b>47,3</b> | <b>23,8</b> | <b>63,3</b>  | <b>657,5</b>  | 5,3  |
|         | <b>Полдник</b>   |             |             |             |              |               |      |
| Пром.   | Ряженка 2.5%   | 200         | 5,8         | 5           | 8,4          | 101,8         | 0,7  |

|                                |                                      |             |             |             |              |               |      |
|--------------------------------|--------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------|
| Пром.                          | Печенье                              | 20          | 1,5         | 2           | 14,9         | 83,2          | 1,2  |
|                                | <b>Итого за Полдник</b>              | <b>220</b>  | <b>7,3</b>  | <b>7</b>    | <b>23,3</b>  | <b>185</b>    | 1,9  |
|                                | <b>Итого за день</b>                 | <b>1750</b> | <b>98,4</b> | <b>56</b>   | <b>149</b>   | <b>1494,9</b> | 12,4 |
|                                |                                      |             |             |             |              |               |      |
|                                | <b>Четверг, 1 неделя</b>             |             |             |             |              |               |      |
|                                | <b>Завтрак</b>                       |             |             |             |              |               |      |
| 54-24г                         | Рагу из овощей с кабачками           | 180         | 3,3         | 11,1        | 15,4         | 174,8         | 1,3  |
| 54-7м                          | Шницель из говядины                  | 100         | 18,2        | 17,4        | 16,4         | 295,2         | 1,4  |
| 54-27гн                        | Чай с лимоном и сиропом стевии       | 200         | 0,2         | 0,1         | 1,7          | 8,3           | 0,1  |
| Пром.                          | Хлеб ржаной                          | 20          | 1,3         | 0,2         | 6,7          | 34,2          | 0,6  |
| Пром.                          | Хлеб пшеничный                       | 20          | 1,5         | 0,2         | 9,8          | 46,9          | 0,8  |
|                                | <b>Итого за Завтрак</b>              | <b>520</b>  | <b>24,5</b> | <b>29</b>   | <b>50</b>    | <b>559,4</b>  | 4,2  |
|                                | <b>Второй завтрак</b>                |             |             |             |              |               |      |
| Пром.                          | Груша                                | 100         | 0,4         | 0,3         | 10,3         | 45,5          | 0,9  |
|                                | <b>Итого за Второй завтрак</b>       | <b>100</b>  | <b>0,4</b>  | <b>0,3</b>  | <b>10,3</b>  | <b>45,5</b>   | 0,9  |
|                                | <b>Обед</b>                          |             |             |             |              |               |      |
| 54-7з                          | Салат из белокочанной капусты        | 100         | 2,5         | 10,1        | 10,4         | 143           | 0,9  |
| 54-3с                          | Рассольник Ленинградский             | 250         | 5,9         | 7,2         | 17           | 156,9         | 1,4  |
| 54-11г                         | Картофельное пюре                    | 180         | 3,7         | 6,4         | 23,8         | 167,2         | 2    |
| 54-6м                          | Биточек из говядины                  | 100         | 18,2        | 17,4        | 16,4         | 295,2         | 1,4  |
| 54-28хн                        | Напиток из облепихи с сиропом стевии | 200         | 0,2         | 1           | 2,5          | 19,4          | 0,2  |
|                                | <b>Итого за Обед</b>                 | <b>830</b>  | <b>30,5</b> | <b>42,1</b> | <b>70,1</b>  | <b>781,7</b>  | 5,8  |
|                                | <b>Полдник</b>                       |             |             |             |              |               |      |
| 54-13м - для детей с целиакией | Кекс с куриным филе                  | 75          | 6           | 2,5         | 3,5          | 60,4          | 0,3  |
| Пром.                          | Сок яблочный                         | 200         | 1           | 0,2         | 20,2         | 86,6          | 1,7  |
|                                | <b>Итого за Полдник</b>              | <b>275</b>  | <b>7</b>    | <b>2,7</b>  | <b>23,7</b>  | <b>147</b>    | 2    |
|                                | <b>Итого за день</b>                 | <b>1725</b> | <b>62,4</b> | <b>74,1</b> | <b>154,1</b> | <b>1533,6</b> | 12,8 |
|                                |                                      |             |             |             |              |               |      |
|                                | <b>Пятница, 1 неделя</b>             |             |             |             |              |               |      |
|                                | <b>Завтрак</b>                       |             |             |             |              |               |      |
| 54-3з                          | Помидор в нарезке                    | 40          | 0,4         | 0,1         | 1,5          | 8,6           | 0,1  |
| 54-1з                          | Сыр твердых сортов в нарезке         | 20          | 4,6         | 5,9         | 0            | 71,7          | 0    |
| 54-1о                          | Омлет натуральный                    | 250         | 21,1        | 30          | 5,4          | 375,8         | 0,5  |
| 54-13хн                        | Напиток из шиповника                 | 200         | 0,6         | 0,2         | 15,1         | 65,4          | 1,3  |
| Пром.                          | Хлеб ржаной                          | 20          | 1,3         | 0,2         | 6,7          | 34,2          | 0,6  |
| Пром.                          | Хлеб пшеничный                       | 20          | 1,5         | 0,2         | 9,8          | 46,9          | 0,8  |
|                                | <b>Итого за Завтрак</b>              | <b>550</b>  | <b>29,5</b> | <b>36,6</b> | <b>38,5</b>  | <b>602,6</b>  | 3,2  |
|                                | <b>Второй завтрак</b>                |             |             |             |              |               |      |
| Пром.                          | Яблоко                               | 100         | 0,4         | 0,4         | 9,8          | 44,4          | 0,8  |
|                                | <b>Итого за Второй завтрак</b>       | <b>100</b>  | <b>0,4</b>  | <b>0,4</b>  | <b>9,8</b>   | <b>44,4</b>   | 0,8  |

|         |                                       |             |             |             |              |               |             |
|---------|---------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|
|         | <b>Обед</b>                           |             |             |             |              |               |             |
| 54-13з  | Салат из свеклы отварной              | 100         | 1,3         | 4,5         | 7,6          | 76,1          | 0,6         |
| 54-21с  | Суп картофельный с рыбой (треска)     | 250         | 10,5        | 3,1         | 18,2         | 143,2         | 1,5         |
| 54-10г  | Картофель отварной в молоке           | 90          | 2,7         | 3,3         | 15,9         | 104,2         | 1,3         |
| 54-23г  | Тыква отварная                        | 90          | 1           | 2           | 4,4          | 39,9          | 0,4         |
| 54-5м   | Котлета из курицы                     | 100         | 19,1        | 4,3         | 13,4         | 168,6         | 1,1         |
| 54-26хн | Компот из яблок с сиропом стевии      | 200         | 0,2         | 0,1         | 5            | 22            | 0,4         |
|         | <b>Итого за Обед</b>                  | <b>830</b>  | <b>34,8</b> | <b>17,3</b> | <b>64,5</b>  | <b>554</b>    | <b>5,4</b>  |
|         | <b>Полдник</b>                        |             |             |             |              |               |             |
| 54-4т   | Пудинг из творога с яблоками          | 120         | 18,3        | 8,7         | 12,3         | 200,3         | 1           |
| 54-31хн | Компот из клубники                    | 200         | 0,1         | 0           | 7,2          | 29,3          | 0,6         |
|         | <b>Итого за Полдник</b>               | <b>320</b>  | <b>18,4</b> | <b>8,7</b>  | <b>19,5</b>  | <b>229,6</b>  | <b>1,6</b>  |
|         | <b>Итого за день</b>                  | <b>1800</b> | <b>83,1</b> | <b>63</b>   | <b>132,3</b> | <b>1430,6</b> | <b>11</b>   |
|         |                                       |             |             |             |              |               |             |
|         | <b>Суббота, 1 неделя</b>              |             |             |             |              |               |             |
|         | <b>Завтрак</b>                        |             |             |             |              |               |             |
| 54-11г  | Картофельное пюре                     | 180         | 3,7         | 6,4         | 23,8         | 167,2         | 2           |
| 54-25м  | Курица тушеная с морковью             | 100         | 14,1        | 5,8         | 4,4          | 126,4         | 0,4         |
| 54-25гн | Чай с сиропом стевии                  | 200         | 0,2         | 0           | 1,5          | 7,2           | 0,1         |
| Пром.   | Хлеб ржаной                           | 20          | 1,3         | 0,2         | 6,7          | 34,2          | 0,6         |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                        | 20          | 1,5         | 0,2         | 9,8          | 46,9          | 0,8         |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>               | <b>520</b>  | <b>20,8</b> | <b>12,6</b> | <b>46,2</b>  | <b>381,9</b>  | <b>3,9</b>  |
|         | <b>Второй завтрак</b>                 |             |             |             |              |               |             |
| Пром.   | Груша                                 | 100         | 0,4         | 0,3         | 10,3         | 45,5          | 0,9         |
|         | <b>Итого за Второй завтрак</b>        | <b>100</b>  | <b>0,4</b>  | <b>0,3</b>  | <b>10,3</b>  | <b>45,5</b>   | <b>0,9</b>  |
|         | <b>Обед</b>                           |             |             |             |              |               |             |
| 54-17з  | Салат из моркови и чернослива         | 100         | 1,6         | 0,3         | 21,5         | 94,6          | 1,8         |
| 54-5с   | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 250         | 10,8        | 7,6         | 17,4         | 181,1         | 1,5         |
| 54-10м  | Капуста тушеная с мясом               | 280         | 30,7        | 30,8        | 18,7         | 475,2         | 1,6         |
| 54-28хн | Напиток из облепихи с сиропом стевии  | 200         | 0,2         | 1           | 2,5          | 19,4          | 0,2         |
| Пром.   | Хлеб ржаной                           | 20          | 1,3         | 0,2         | 6,7          | 34,2          | 0,6         |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                        | 20          | 1,5         | 0,2         | 9,8          | 46,9          | 0,8         |
|         | <b>Итого за Обед</b>                  | <b>870</b>  | <b>46,1</b> | <b>40,1</b> | <b>76,6</b>  | <b>851,4</b>  | <b>6,4</b>  |
|         | <b>Полдник</b>                        |             |             |             |              |               |             |
|         | <b>Итого за Полдник</b>               |             |             |             |              |               |             |
|         | <b>Итого за день</b>                  | <b>1490</b> | <b>67,3</b> | <b>53</b>   | <b>133,1</b> | <b>1278,8</b> | <b>11,1</b> |
|         |                                       |             |             |             |              |               |             |
|         | <b>Понедельник, 2 неделя</b>          |             |             |             |              |               |             |
|         | <b>Завтрак</b>                        |             |             |             |              |               |             |

|         |  |             |             |             |              |               |      |
|---------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------|
| 54-1з   | Сыр твердых сортов в нарезке             | 20          | 4,6         | 5,9         | 0            | 71,7          |      |
| 54-20к  | Каша жидкая молочная гречневая           | 250         | 8,9         | 7,2         | 33,4         | 234,2         | 2,8  |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком               | 200         | 3,9         | 2,9         | 11,2         | 86            | 0,9  |
| Пром.   | Хлеб ржаной                              | 20          | 1,3         | 0,2         | 6,7          | 34,2          | 0,6  |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                           | 20          | 1,5         | 0,2         | 9,8          | 46,9          | 0,8  |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>510</b>  | <b>20,2</b> | <b>16,4</b> | <b>61,1</b>  | <b>473</b>    | 5,1  |
|         | <b>Второй завтрак</b>                    |             |             |             |              |               |      |
| Пром.   | Апельсин                                 | 100         | 0,9         | 0,2         | 8,1          | 37,8          | 0,7  |
|         | <b>Итого за Второй завтрак</b>           | <b>100</b>  | <b>0,9</b>  | <b>0,2</b>  | <b>8,1</b>   | <b>37,8</b>   | 0,7  |
|         | <b>Обед</b>                              |             |             |             |              |               |      |
| 54-5з   | Салат из свежих помидоров и огурцов      | 100         | 1           | 5,1         | 3,1          | 62,4          | 0,3  |
| 54-19с  | Борщ с фасолью                           | 250         | 3,9         | 6,4         | 15,4         | 134,4         | 1,3  |
| 54-2г   | Макароны отварные с овощами              | 180         | 5,6         | 7,4         | 31,8         | 216,9         | 2,7  |
| 54-18м  | Печень говяжья по-строгановски           | 100         | 16,7        | 15,9        | 6,7          | 236,5         | 0,6  |
| 54-26хн | Компот из яблок с сиропом стевии         | 200         | 0,2         | 0,1         | 5            | 22            | 0,4  |
|         | <b>Итого за Обед</b>                     | <b>830</b>  | <b>27,4</b> | <b>34,9</b> | <b>62</b>    | <b>672,2</b>  | 5,2  |
|         | <b>Полдник</b>                           |             |             |             |              |               |      |
| 54-3г   | Суфле из моркови с творогом              | 100         | 7,7         | 4,6         | 15,5         | 133,9         | 1,3  |
| 54-27гн | Чай с лимоном и сиропом стевии           | 200         | 0,2         | 0,1         | 1,7          | 8,3           | 0,1  |
|         | <b>Итого за Полдник</b>                  | <b>300</b>  | <b>7,9</b>  | <b>4,7</b>  | <b>17,2</b>  | <b>142,2</b>  | 1,4  |
|         | <b>Итого за день</b>                     | <b>1740</b> | <b>56,4</b> | <b>56,2</b> | <b>148,4</b> | <b>1325,2</b> | 12,4 |
|         |  |             |             |             |              |               |      |
|         | <b>Вторник, 2 неделя</b>                 |             |             |             |              |               |      |
|         | <b>Завтрак</b>                           |             |             |             |              |               |      |
| 54-3з   | Помидор в нарезке                        | 30          | 0,3         | 0,1         | 1,1          | 6,4           | 0,1  |
| 54-11г  | Картофельное пюре                        | 180         | 3,7         | 6,4         | 23,8         | 167,2         | 2    |
| 54-29м  | Фрикадельки из говядины                  | 100         | 13,7        | 12,2        | 6,8          | 191,2         | 0,6  |
| 54-1гн  | Чай без сахара                           | 200         | 0,2         | 0           | 0,1          | 1,4           | 0    |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                           | 20          | 1,5         | 0,2         | 9,8          | 46,9          | 0,8  |
| Пром.   | Хлеб ржаной                              | 20          | 1,3         | 0,2         | 6,7          | 34,2          | 0,6  |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>550</b>  | <b>20,7</b> | <b>19,1</b> | <b>48,3</b>  | <b>447,3</b>  | 4    |
|         | <b>Второй завтрак</b>                    |             |             |             |              |               |      |
| Пром.   | Груша                                    | 100         | 0,4         | 0,3         | 10,3         | 45,5          | 0,9  |
|         | <b>Итого за Второй завтрак</b>           | <b>100</b>  | <b>0,4</b>  | <b>0,3</b>  | <b>10,3</b>  | <b>45,5</b>   | 0,9  |
|         | <b>Обед</b>                              |             |             |             |              |               |      |
| 54-10з  | Салат из капусты с овощами               | 100         | 2,8         | 6,7         | 2,8          | 83,3          | 0,2  |
| 54-24с  | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250         | 6           | 2,7         | 19,4         | 126,1         | 1,6  |
| 54-8г   | Капуста тушеная                          | 180         | 4,3         | 5,4         | 17,5         | 136,2         | 1,5  |

|                                |   |             |             |             |              |               |             |
|--------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|
| 54-21м                         | Курица отварная                                       | 100         | 32,1        | 2,4         | 1,1          | 154,8         | 0,1         |
| 54-28хн                        | Напиток из облепихи с сиропом стевии                  | 200         | 0,2         | 1           | 2,5          | 19,4          | 0,2         |
| Пром.                          | Хлеб ржаной   | 20          | 1,3         | 0,2         | 6,7          | 34,2          | 0,6         |
|                                | <b>Итого за Обед</b>                                  | <b>850</b>  | <b>46,7</b> | <b>18,4</b> | <b>50</b>    | <b>554</b>    | <b>4,2</b>  |
|                                | <b>Полдник</b>  |             |             |             |              |               |             |
| 54-13м - для детей с целиакией | Кекс с куриным филе                                   | 75          | 6           | 2,5         | 3,5          | 60,4          | 0,3         |
| Пром.                          | Снежок 2.5%   | 200         | 5,4         | 5           | 21,6         | 153           | 1,8         |
|                                | <b>Итого за Полдник</b>                               | <b>275</b>  | <b>11,4</b> | <b>7,5</b>  | <b>25,1</b>  | <b>213,4</b>  | <b>2,1</b>  |
|                                | <b>Итого за день</b>                                  | <b>1775</b> | <b>79,2</b> | <b>45,3</b> | <b>133,7</b> | <b>1260,2</b> | <b>11,1</b> |
|                                |   |             |             |             |              |               |             |
|                                | <b>Среда, 2 неделя</b>                                |             |             |             |              |               |             |
|                                | <b>Завтрак</b>  |             |             |             |              |               |             |
| 54-1г                          | Запеканка из творога                                  | 200         | 39,5        | 14,2        | 28,9         | 401,7         | 2,4         |
| 54-11соус                      | Соус вишневый   | 20          | 0,1         | 0           | 10           | 40,6          | 0,8         |
| 54-24гн                        | Чай зеленый с сиропом стевии                          | 200         | 0,2         | 0           | 1,5          | 6,8           | 0,1         |
| Пром.                          | Хлеб ржаной   | 40          | 2,6         | 0,5         | 13,4         | 68,3          | 1,1         |
|                                | <b>Итого за Завтрак</b>                               | <b>460</b>  | <b>42,4</b> | <b>14,7</b> | <b>53,8</b>  | <b>517,4</b>  | <b>4,5</b>  |
|                                | <b>Второй завтрак</b>                                 |             |             |             |              |               |             |
| Пром.                          | Яблоко  | 100         | 0,4         | 0,4         | 9,8          | 44,4          | 0,8         |
|                                | <b>Итого за Второй завтрак</b>                        | <b>100</b>  | <b>0,4</b>  | <b>0,4</b>  | <b>9,8</b>   | <b>44,4</b>   | <b>0,8</b>  |
|                                | <b>Обед</b>   |             |             |             |              |               |             |
| 54-6з                          | Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами | 100         | 2,3         | 11          | 3,6          | 122,5         | 0,3         |
| 54-5с                          | Суп из овощей с фрикадельками мясными                 | 250         | 10,8        | 7,6         | 17,4         | 181,1         | 1,5         |
| 54-9м                          | Жаркое по-домашнему                                   | 280         | 28,1        | 26,3        | 24,1         | 445,1         | 2           |
| 54-27гн                        | Чай с лимоном и сиропом стевии                        | 200         | 0,2         | 0,1         | 1,7          | 8,3           | 0,1         |
| Пром.                          | Хлеб ржаной   | 20          | 1,3         | 0,2         | 6,7          | 34,2          | 0,6         |
| Пром.                          | Хлеб пшеничный  | 20          | 1,5         | 0,2         | 9,8          | 46,9          | 0,8         |
|                                | <b>Итого за Обед</b>                                  | <b>870</b>  | <b>44,2</b> | <b>45,4</b> | <b>63,3</b>  | <b>838,1</b>  | <b>5,3</b>  |
|                                | <b>Полдник</b>  |             |             |             |              |               | <b>0</b>    |
| 54-33хн                        | Напиток апельсиновый                                  | 200         | 0,2         | 0           | 8            | 33            | 0,7         |
| Пром.                          | Печенье   | 20          | 1,5         | 2           | 14,9         | 83,2          | 1,2         |
|                                | <b>Итого за Полдник</b>                               | <b>220</b>  | <b>1,7</b>  | <b>2</b>    | <b>22,9</b>  | <b>116,2</b>  | <b>1,9</b>  |
|                                | <b>Итого за день</b>                                  | <b>1650</b> | <b>88,7</b> | <b>62,5</b> | <b>149,8</b> | <b>1516,1</b> | <b>12,5</b> |
|                                |   |             |             |             |              |               |             |
|                                | <b>Четверг, 2 неделя</b>                              |             |             |             |              |               |             |
|                                | <b>Завтрак</b>  |             |             |             |              |               |             |
| 54-20з                         | Горошек зеленый                                       | 20          | 0,6         | 0           | 1,2          | 7,4           | 0,1         |
| 54-1з                          | Сыр твердых сортов в нарезке                          | 20          | 4,6         | 5,9         | 0            | 71,7          | 0           |
| 54-2г                          | Макаронны отварные с овощами                          | 180         | 5,6         | 7,4         | 31,8         | 216,9         | 2,7         |

|         |  |             |             |             |              |               |     |
|---------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-----|
| 54-8м   | Тефтели из говядины паровые              | 100         | 13,6        | 11,9        | 8,3          | 195           | 0,7 |
| 54-2гн  | Чай с сахаром                            | 200         | 0,2         | 0           | 6,4          | 26,8          | 0,5 |
| Пром.   | Хлеб ржаной                              | 40          | 2,6         | 0,5         | 13,4         | 68,3          | 1,1 |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>560</b>  | <b>27,2</b> | <b>25,7</b> | <b>61,1</b>  | <b>586,1</b>  | 5,1 |
|         | <b>Второй завтрак</b>                    |             |             |             |              |               | 0   |
| Пром.   | Яблоко                                   | 100         | 0,4         | 0,4         | 9,8          | 44,4          | 0,8 |
|         | <b>Итого за Второй завтрак</b>           | <b>100</b>  | <b>0,4</b>  | <b>0,4</b>  | <b>9,8</b>   | <b>44,4</b>   | 0,8 |
|         | <b>Обед</b>                              |             |             |             |              |               |     |
| 54-5з   | Салат из свежих помидоров и огурцов      | 100         | 1           | 5,1         | 3,1          | 62,4          | 0,3 |
| 54-24с  | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250         | 6           | 2,7         | 19,4         | 126,1         | 1,6 |
| 54-24г  | Рагу из овощей с кабачками               | 180         | 3,3         | 11,1        | 15,4         | 174,8         | 1,3 |
| 54-5м   | Котлета из курицы                        | 100         | 19,1        | 4,3         | 13,4         | 168,6         | 1,1 |
| Пром.   | Хлеб ржаной                              | 30          | 2           | 0,4         | 10           | 51,2          | 0,8 |
|         | <b>Итого за Обед</b>                     | <b>660</b>  | <b>31,4</b> | <b>23,6</b> | <b>61,3</b>  | <b>583,1</b>  | 5,1 |
|         | <b>Полдник</b>                           |             |             |             |              |               |     |
| 54-3т   | Суфле из моркови с творогом              | 100         | 7,7         | 4,6         | 15,5         | 133,9         | 1,3 |
| Пром.   | Ряженка 2.5%                             | 200         | 5,8         | 5           | 8,4          | 101,8         | 0,7 |
|         | <b>Итого за Полдник</b>                  | <b>300</b>  | <b>13,5</b> | <b>9,6</b>  | <b>23,9</b>  | <b>235,7</b>  | 2   |
|         | <b>Итого за день</b>                     | <b>1620</b> | <b>72,5</b> | <b>59,3</b> | <b>156,1</b> | <b>1449,3</b> | 13  |
|         |  |             |             |             |              |               |     |
|         | <b>Пятница, 2 неделя</b>                 |             |             |             |              |               |     |
|         | <b>Завтрак</b>                           |             |             |             |              |               |     |
| 54-20з  | Горошек зеленый                          | 20          | 0,6         | 0           | 1,2          | 7,4           | 0,1 |
| 54-1з   | Сыр твердых сортов в нарезке             | 20          | 4,6         | 5,9         | 0            | 71,7          | 0   |
| 54-1о   | Омлет натуральный                        | 250         | 21,1        | 30          | 5,4          | 375,8         | 0,5 |
| 54-2гн  | Чай с сахаром                            | 200         | 0,2         | 0           | 6,4          | 26,8          | 0,5 |
| Пром.   | Хлеб ржаной                              | 40          | 2,6         | 0,5         | 13,4         | 68,3          | 1,1 |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>530</b>  | <b>29,1</b> | <b>36,4</b> | <b>26,4</b>  | <b>550</b>    | 2,2 |
|         | <b>Второй завтрак</b>                    |             |             |             |              |               |     |
| Пром.   | Яблоко                                   | 100         | 0,4         | 0,4         | 9,8          | 44,4          | 0,8 |
|         | <b>Итого за Второй завтрак</b>           | <b>100</b>  | <b>0,4</b>  | <b>0,4</b>  | <b>9,8</b>   | <b>44,4</b>   | 0,8 |
|         | <b>Обед</b>                              |             |             |             |              |               |     |
| 54-5з   | Салат из свежих помидоров и огурцов      | 100         | 1           | 5,1         | 3,1          | 62,4          | 0,3 |
| 54-24с  | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250         | 6           | 2,7         | 19,4         | 126,1         | 1,6 |
| 54-24г  | Рагу из овощей с кабачками               | 180         | 3,3         | 11,1        | 15,4         | 174,8         | 1,3 |
| 54-5м   | Котлета из курицы                        | 100         | 19,1        | 4,3         | 13,4         | 168,6         | 1,1 |
| 54-26хн | Компот из яблок с сиропом стевии         | 200         | 0,2         | 0,1         | 5            | 22            | 0,4 |
|         | <b>Итого за Обед</b>                     | <b>830</b>  | <b>29,6</b> | <b>23,3</b> | <b>56,3</b>  | <b>553,9</b>  | 4,7 |
|         | <b>Полдник</b>                           |             |             |             |              |               |     |

|          |  |             |             |             |              |               |            |
|----------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|
| 54-3т    | Суфле из моркови с творогом  | 100         | 7,7         | 4,6         | 15,5         | 133,9         | 1,3        |
| Пром.    | Ряженка 2.5%   | 200         | 5,8         | 5           | 8,4          | 101,8         | 0,7        |
|          | <b>Итого за Полдник</b>  | <b>300</b>  | <b>13,5</b> | <b>9,6</b>  | <b>23,9</b>  | <b>235,7</b>  | <b>2</b>   |
|          | <b>Итого за день</b>   | <b>1760</b> | <b>72,6</b> | <b>69,7</b> | <b>116,4</b> | <b>1384</b>   | <b>9,7</b> |
|          |  |             |             |             |              |               |            |
|          | <b>Суббота, 2 неделя</b>   |             |             |             |              |               |            |
|          | <b>Завтрак</b>   |             |             |             |              |               |            |
| 54-8г    | Капуста тушеная  | 180         | 4,3         | 5,4         | 17,5         | 136,2         | 1,5        |
| 54-6м    | Биточек из говядины  | 100         | 18,2        | 17,4        | 16,4         | 295,2         | 1,4        |
| 54-27гн  | Чай с лимоном и сиропом стевии   | 200         | 0,2         | 0,1         | 1,7          | 8,3           | 0,1        |
| Пром.    | Хлеб ржаной  | 20          | 1,3         | 0,2         | 6,7          | 34,2          | 0,6        |
| Пром.    | Хлеб пшеничный   | 20          | 1,5         | 0,2         | 9,8          | 46,9          | 0,8        |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>  | <b>520</b>  | <b>25,5</b> | <b>23,3</b> | <b>52,1</b>  | <b>520,8</b>  | <b>4,3</b> |
|          | <b>Второй завтрак</b>  |             |             |             |              |               |            |
| Пром.    | Груша  | 100         | 0,4         | 0,3         | 10,3         | 45,5          | 0,9        |
|          | <b>Итого за Второй завтрак</b>   | <b>100</b>  | <b>0,4</b>  | <b>0,3</b>  | <b>10,3</b>  | <b>45,5</b>   | <b>0,9</b> |
|          | <b>Обед</b>  |             |             |             |              |               |            |
| 54-7з    | Салат из белокочанной капусты  | 100         | 2,5         | 10,1        | 10,4         | 143           | 0,9        |
| 54-34с   | Суп из овощей с фрикадельками рыбными                                      | 250         | 2           | 0,7         | 3,5          | 28,6          | 0,3        |
| 54-10г   | Картофель отварной в молоке  | 90          | 2,7         | 3,3         | 15,9         | 104,2         | 1,3        |
| 54-23г   | Тыква отварная   | 90          | 1           | 2           | 4,4          | 39,9          | 0,4        |
| 54-20м   | Говядина отварная  | 70          | 19,9        | 16          | 0,4          | 224,9         | 0          |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный  | 30          | 1,1         | 2,2         | 2,9          | 35,7          | 0,2        |
| 54-29хн  | Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина) | 200         | 0,5         | 0,2         | 5,8          | 27,2          | 0,5        |
|          | <b>Итого за Обед</b>   | <b>830</b>  | <b>29,7</b> | <b>34,5</b> | <b>43,3</b>  | <b>603,5</b>  | <b>3,6</b> |
|          | <b>Полдник</b>   |             |             |             |              |               |            |
|          | <b>Итого за Полдник</b>  |             |             |             |              |               |            |
|          | <b>Итого за день</b>   | <b>1450</b> | <b>55,6</b> | <b>58,1</b> | <b>105,7</b> | <b>1169,8</b> | <b>8,8</b> |

\*\* - допускается замена на следующие блюда: 54-24г-2020 Овощное рагу с кабачками, 54-25г-2020 Овощное рагу с баклажанами, 54-9г-2020 Рагу из овощей

<sup>5</sup> Разработка меню произведена с помощью ПС «Питание и мониторинг здоровья», размещенного на сайте ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора – [niig.su](http://niig.su) (раздел «Национальный проект «Демография» (дети).

<sup>6</sup> Для разработки меню использованы технологические карты блюд сборника рецептур: Пособие. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Новосибирск, 2022 г.; Разработано ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова, С.П. Романенко, М.В. Семенихина, П.А. Вейних, Г.П. Ивлева, А.В. Сорокина, М.А. Лобкис, С.М. Гавриш, И.Ю. Ерофеев), ФГБОУ ВО «Московский государственный университет пищевых производств» (М.Г. Балыхин, М.П. Щетинин, И.У. Кусова); при



участии ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный технический университет» (Л.Н. Рождественская), ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России (Л.А. Шпагина, Е.Г. Кондюрина, О.Н. Герасименко, Е.В. Михеева, М.А. Коваренко), Управления Роспотребнадзора по Омской области (А.С. Крига, М.Н. Бойко), Управления Роспотребнадзора по Новосибирской области (А.Ф. Щербатов, О.Н. Берсон).

Сборник типовых меню и рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г.; Разработано ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова, С.П. Романенко, М.В. Семенихина, П.А. Вейних, Г.П. Ивлева, А.В. Сорокина, М.А. Лобкис, С.М. Гавриш, И.Ю. Ерофеев), ФГБОУ ВО «Московский государственный университет пищевых производств» (М.Г. Балыхин, М.П. Щетинин, И.У. Кусова); при участии ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный технический университет» (Л.Н. Рождественская), ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России (Л.А. Шпагина, Е.Г. Кондюрина, О.Н. Герасименко, Е.В. Михеева, М.А. Коваренко), Управления Роспотребнадзора по Омской области (А.С. Крига, М.Н. Бойко), Управления Роспотребнадзора по Новосибирской области (А.Ф. Щербатов, О.Н. Берсон).

Таблица 11 — Информация о средних значениях по приемам пищи: масса, белки, жиры, углеводы, энергетическая ценность, ХЕ.

| Средние показатели    | Масса  | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая<br>ценность | ХЕ    |
|-----------------------|--------|-------|-------|----------|----------------------------|-------|
|                       | г      | г     | г     | г        | ккал                       |       |
| <b>Завтрак</b>        | 523,33 | 27,36 | 23,56 | 51,02    | 526,11                     | 4,25  |
| <b>Второй завтрак</b> | 100    | 0,48  | 0,33  | 9,68     | 43,67                      | 0,81  |
| <b>Обед</b>           | 834,17 | 36,79 | 30,01 | 60,68    | 660,43                     | 5,06  |
| <b>Полдник</b>        | 234,17 | 9,61  | 6,13  | 18,45    | 167,23                     | 1,54  |
| <b>За период</b>      | 1691,7 | 74,2  | 60    | 139,8    | 1397,4                     | 11,65 |

Таблица 12 — Информация о средних значениях по приемам пищи: витаминно-минеральной ценности меню.

| Средние показатели | <b>B1</b> | <b>B2</b> | <b>D</b> | <b>C</b> | <b>Na</b> | <b>Ca</b> | <b>Mg</b> | <b>P</b> | <b>Fe</b> | <b>I</b> | <b>Se</b> | <b>F</b> |
|--------------------|-----------|-----------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|----------|
|                    | мг        | мг        | мкг      | мг       | мг        | мг        | мг        | мг       | мг        | мкг      | мкг       | мкг      |
| Завтрак            | 0,23      | 0,41      | 0,82     | 17,29    | 710       | 338,85    | 82,37     | 395,44   | 4,96      | 58,06    | 30,32     | 97,3     |
| Второй завтрак     | 0,03      | 0,03      | 0        | 16,67    | 19,83     | 20        | 10,67     | 14,67    | 1,92      | 1,67     | 0,27      | 10,17    |
| Обед               | 0,35      | 0,49      | 0,22     | 58,45    | 843,64    | 278,33    | 150,93    | 444,51   | 6,79      | 116,14   | 24,07     | 318,87   |
| Полдник            | 0,06      | 0,24      | 0,18     | 2,48     | 172,26    | 191,07    | 34,4      | 174,07   | 1,17      | 22,65    | 9,87      | 50,69    |
| За период          | 0,7       | 1,2       | 1,2      | 94,9     | 1745,7    | 828,3     | 278,4     | 1028,7   | 14,8      | 198,5    | 64,5      | 477      |

Таблица 13 — Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню (завтрак) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

| Продукт                          | ЗАВТРАК |       |      |      |      |       |      |      |     |      |    |     | Итого  | Среднее |
|----------------------------------|---------|-------|------|------|------|-------|------|------|-----|------|----|-----|--------|---------|
|                                  | 1       | 2     | 3    | 4    | 5    | 6     | 1    | 2    | 3   | 4    | 5  | 6   |        |         |
| Хлеб ржаной                      | 20      | 20    | 20   | 20   | 20   | 20    | 20   | 20   | 40  | 40   | 40 | 20  | 300    | 25      |
| Хлеб пшеничный                   | 20      | 19,07 | 20   | 39,1 | 20   | 20    | 20   | 35   | -   | 13   | -  | 39  | 245,21 | 20,43   |
| Сухари панировочные              | -       | 11,07 | 6,9  | 11,1 | -    | -     | -    | -    | 6,9 | -    | -  | 11  | 47,01  | 3,92    |
| Мука пшеничная высший сорт       | -       | -     | -    | 1,35 | -    | 2,7   | -    | -    | -   | -    | -  | 2,2 | 6,21   | 0,52    |
| Крупа овсяная                    | 62,5    | -     | -    | -    | -    | -     | -    | -    | -   | -    | -  | -   | 62,5   | 5,21    |
| Крупа манная                     | -       | -     | 12,9 | -    | -    | -     | -    | -    | 13  | -    | -  | -   | 25,8   | 2,15    |
| Крупа гречневая ядрица           | -       | -     | -    | -    | -    | -     | 47,5 | -    | -   | -    | -  | -   | 47,5   | 3,96    |
| Макаронные изделия высшего сорта | -       | 51    | -    | -    | -    | -     | -    | -    | -   | 44,2 | -  | -   | 95,16  | 7,93    |
| Картофель (01.09-31.10)          | -       | -     | -    | 78,3 | -    | 205,6 | -    | 206  | -   | -    | -  | -   | 489,5  | 40,79   |
| Картофель (31.10-31.12)          | -       | -     | -    | 83,5 | -    | 219,2 | -    | 219  | -   | -    | -  | -   | 521,9  | 43,49   |
| Картофель (31.12-28.02)          | -       | -     | -    | 89,3 | -    | 234,4 | -    | 234  | -   | -    | -  | -   | 558,1  | 46,51   |
| Картофель (29.02-01.09)          | -       | -     | -    | 96,8 | -    | 254   | -    | 254  | -   | -    | -  | -   | 604,8  | 50,4    |
| Укроп                            | -       | -     | -    | -    | -    | -     | -    | -    | -   | 1,08 | -  | -   | 1,08   | 0,09    |
| Томат                            | -       | -     | -    | -    | 45,2 | -     | -    | 33,9 | -   | -    | -  | -   | 79,1   | 6,59    |
| Петрушка (зелень)                | -       | -     | -    | -    | -    | -     | -    | -    | -   | -    | -  | 4,1 | 4,07   | 0,34    |
| Огурец                           | -       | 37,5  | -    | -    | -    | -     | -    | -    | -   | -    | -  | -   | 37,5   | 3,13    |
| Морковь (01.09-31.12)            | -       | -     | 76,3 | 36   | -    | 28,4  | -    | -    | -   | 31,5 | -  | 9   | 181,2  | 15,1    |
| Морковь (01.01-31.08)            | -       | -     | 83   | 39,2 | -    | 30,9  | -    | -    | -   | 34,3 | -  | 9,8 | 197,2  | 16,43   |
| Лук репчатый                     | -       | -     | -    | -    | -    | 12,88 | -    | -    | -   | 41,3 | -  | 12  | 66,33  | 5,53    |
| Капуста белокочанная             | -       | -     | -    | 45   | -    | -     | -    | -    | -   | -    | -  | 214 | 258,57 | 21,55   |
| Кабачок                          | -       | -     | -    | 36   | -    | -     | -    | -    | -   | -    | -  | -   | 36     | 3       |
| Томатное пюре                    | -       | -     | -    | -    | -    | -     | -    | -    | -   | 10,8 | -  | 14  | 25,2   | 2,1     |
| Горошек зеленый                  | -       | -     | -    | 14   | -    | -     | -    | -    | -   | 42,3 | 31 | -   | 87,2   | 7,27    |

|                              |       |       |      |      |      |       |      |      |     |      |      |     |        |       |
|------------------------------|-------|-------|------|------|------|-------|------|------|-----|------|------|-----|--------|-------|
| консерв.                     |       |       |      |      |      |       |      |      |     |      |      |     |        |       |
| Вишня                        | -     | -     | -    | -    | -    | -     | -    | -    | 11  | -    | -    | -   | 10,6   | 0,88  |
| Лимон                        | -     | -     | -    | 7,49 | -    | -     | -    | -    | -   | -    | -    | 7,5 | 14,98  | 1,25  |
| Смородина черная             | 12,84 | -     | -    | -    | -    | -     | -    | -    | -   | -    | -    | -   | 12,84  | 1,07  |
| Яблоко                       | -     | -     | 33,9 | -    | -    | -     | -    | -    | -   | -    | -    | -   | 33,9   | 2,83  |
| Шиповник (сухой)             | -     | -     | -    | -    | 21,4 | -     | -    | -    | -   | -    | -    | -   | 21,4   | 1,78  |
| Говядина 1 категории         | -     | 97,18 | -    | 97,2 | -    | -     | -    | 81,4 | -   | 79,1 | -    | 97  | 452    | 37,67 |
| Куриная грудка (филе)        | -     | -     | -    | -    | -    | 67,24 | -    | -    | -   | -    | -    | -   | 67,24  | 5,6   |
| Молоко 2.5% м.д.ж            | 125   | 73,07 | -    | 23,1 | 96,2 | 28,8  | 220  | 28,8 | -   | -    | 96,2 | 23  | 714,15 | 59,51 |
| Творог 5.0% м.д.ж            | -     | -     | 186  | -    | -    | -     | -    | -    | 186 | -    | -    | -   | 372    | 31    |
| Сыр российский               | 20,8  | -     | -    | -    | 20,8 | -     | 20,8 | -    | -   | 20,8 | 20,8 | -   | 104    | 8,67  |
| Сметана 15.0%                | -     | -     | 6,9  | 27   | -    | 9,1   | -    | -    | 6,9 | -    | -    | -   | 49,9   | 4,16  |
| Масло сливочное 72.5% м.д.ж  | 12,5  | 13,87 | 6,9  | 8,42 | 19,3 | 9,96  | 5    | 11,2 | 6,9 | 13,8 | 19,3 | 15  | 142,24 | 11,85 |
| Масло подсолнечное           | -     | -     | 10   | 7,2  | -    | 2,7   | -    | -    | -   | -    | -    | -   | 19,9   | 1,66  |
| Яйцо куриное                 | -     | -     | 5,83 | -    | 169  | -     | -    | -    | 5,8 | -    | 169  | -   | 350,1  | 29,18 |
| Сахар-песок                  | 3,75  | -     | 12   | -    | 7    | -     | 10,8 | -    | 22  | 7    | 7    | 5,4 | 74,9   | 6,24  |
| Сироп на стевии              | 5     | 5     | -    | 5    | -    | 5     | -    | -    | 5   | -    | -    | 5   | 30     | 2,5   |
| Чай черный байховый          | 1     | 1     | 1    | 1    | -    | 1     | -    | 1    | -   | 1    | 1    | 1   | 9      | 0,75  |
| Чай зеленый листовой         | -     | -     | -    | -    | -    | -     | -    | -    | 1   | -    | -    | -   | 1      | 0,08  |
| Кофейный напиток             | -     | -     | -    | -    | -    | -     | 5    | -    | -   | -    | -    | -   | 5      | 0,42  |
| Соль поваренная йодированная | 1,25  | 0,77  | 0,83 | 0,9  | 0,75 | 1,33  | 1,25 | 1,1  | 0,5 | 0,9  | 0,75 | 0,9 | 11,2   | 0,93  |
| Ванилин                      | -     | -     | 0,01 | -    | -    | -     | -    | -    | 0   | -    | -    | -   | 0,02   | 0     |

Таблица 14 — Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню (второй завтрак) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

| Продукт  | ЗАВТРАК |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     | Итого | Среднее |
|----------|---------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|---------|
|          | 1       | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |       |         |
| Апельсин | -       | 100 | -   | -   | -   | -   | 100 | -   | -   | -   | -   | -   | 200   | 16,67   |
| Груша    | -       | -   | -   | 100 | -   | 100 | -   | 100 | -   | -   | -   | 100 | 400   | 33,33   |
| Яблоко   | 100     | -   | 100 | -   | 100 | -   | -   | -   | 100 | 100 | 100 | -   | 600   | 50      |

Таблица 15 — Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню (обед) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

| Продукт                          | ОБЕД  |       |       |       |      |      |      |       |     |      |      |      | Итого  | Среднее |
|----------------------------------|-------|-------|-------|-------|------|------|------|-------|-----|------|------|------|--------|---------|
|                                  | 1     | 2     | 3     | 4     | 5    | 6    | 1    | 2     | 3   | 4    | 5    | 6    |        |         |
| Хлеб ржаной                      | 20    | 30    | 20    | -     | -    | 20   | -    | 20    | 20  | 30   | -    | -    | 160    | 13,33   |
| Хлеб пшеничный                   | 1,5   | -     | 23    | 19,07 | 12,4 | 20   | -    | -     | 20  | 12,4 | 12,4 | -    | 120,77 | 10,06   |
| Сухари панировочные              | -     | -     | -     | 11,07 | 11,1 | -    | -    | -     | -   | 11,1 | 11,1 | -    | 44,28  | 3,69    |
| Мука пшеничная высший сорт       | 1,36  | -     | -     | -     | 4,5  | 2,24 | 1,63 | 2,16  | -   | 1,35 | 1,35 | 6,9  | 21,49  | 1,79    |
| Крупа рисовая                    | -     | -     | -     | 5     | -    | -    | -    | -     | -   | -    | -    | -    | 5      | 0,42    |
| Фасоль                           | -     | -     | -     | -     | -    | -    | 10   | -     | -   | -    | -    | -    | 10     | 0,83    |
| Горох                            | 20    | -     | -     | -     | -    | -    | -    | -     | -   | -    | -    | -    | 20     | 1,67    |
| Макаронные изделия высшего сорта | -     | -     | -     | -     | -    | -    | 44,2 | 10    | -   | 10   | 10   | -    | 74,16  | 6,18    |
| Картофель(01.09-31.10)           | 163,3 | 273,6 | 224,8 | 307,6 | 262  | 136  | 34   | 102   | 334 | 180  | 180  | 136  | 2333,5 | 194,46  |
| Картофель(31.10-31.12)           | 174,1 | 291,7 | 239,7 | 328   | 279  | 145  | 36,3 | 108,8 | 356 | 192  | 192  | 145  | 2488,3 | 207,36  |
| Картофель(31.12-28.02)           | 186,2 | 311,9 | 256,2 | 350,6 | 299  | 155  | 38,8 | 116,3 | 380 | 206  | 206  | 155  | 2659,9 | 221,66  |
| Картофель(29.02-01.09)           | 201,8 | 338   | 277,7 | 380   | 324  | 168  | 42   | 126   | 412 | 223  | 223  | 168  | 2883   | 240,25  |
| Огурец соленый                   | -     | -     | -     | 18,75 | -    | -    | -    | -     | -   | -    | -    | -    | 18,75  | 1,56    |
| Укроп                            | -     | -     | -     | -     | -    | -    | 1,08 | -     | -   | -    | -    | -    | 1,08   | 0,09    |
| Томат                            | -     | -     | 54,24 | -     | -    | -    | 54,2 | 28,75 | 25  | 54,2 | 54,2 | -    | 270,71 | 22,56   |
| Свекла(01.09-31.12)              | -     | 118,8 | 50    | -     | 119  | -    | 50   | -     | -   | -    | -    | -    | 337,6  | 28,13   |
| Свекла(01.01-31.08)              | -     | 129,2 | 54,4  | -     | 129  | -    | 54,4 | -     | -   | -    | -    | -    | 367,2  | 30,6    |
| Тыква                            | -     | -     | -     | -     | 136  | -    | -    | -     | -   | -    | -    | 136  | 272,26 | 22,69   |
| Горошек зеленый консерв.         | -     | 11,63 | -     | -     | -    | -    | 11,3 | -     | -   | 14   | 14   | -    | 50,78  | 4,23    |
| Репка                            | 36    | -     | -     | -     | -    | -    | -    | -     | -   | -    | -    | -    | 36     | 3       |
| Петрушка (корень)                | 3,13  | -     | 0,63  | -     | -    | 3,13 | 3,13 | -     | 3,1 | -    | -    | 0,63 | 13,78  | 1,15    |

|                             |        |       |        |       |      |       |      |       |     |      |      |      |         |       |
|-----------------------------|--------|-------|--------|-------|------|-------|------|-------|-----|------|------|------|---------|-------|
| Петрушка (зелень)           | 4,52   | -     | -      | -     | 2,19 | -     | -    | 8,59  | -   | -    | -    | -    | 15,3    | 1,28  |
| Огурец                      | -      | -     | 39,55  | -     | -    | -     | 39,6 | 28,75 | 25  | 39,6 | 39,6 | -    | 211,95  | 17,66 |
| Морковь(01.09-31.12)        | 61     | 12,5  | 15,6   | 25    | 12,5 | 115,5 | 44   | 21,5  | 13  | 48,5 | 48,5 | 18,5 | 435,6   | 36,3  |
| Морковь(01.01-31.08)        | 66,4   | 13,6  | 17     | 27,2  | 13,6 | 125,7 | 47,9 | 23,4  | 14  | 52,8 | 52,8 | 20,1 | 474,1   | 39,51 |
| Лук репчатый                | 35,02  | 60,47 | 36,65  | 25    | 12,5 | 34,35 | 12,5 | 29,22 | 40  | 12,5 | 12,5 | 18,8 | 329,28  | 27,44 |
| Лук зеленый                 | -      | -     | 13,56  | -     | -    | -     | 13,6 | -     | -   | 13,6 | 13,6 | -    | 54,24   | 4,52  |
| Капуста цветная             | -      | -     | -      | -     | -    | -     | -    | 46,25 | -   | -    | -    | -    | 46,25   | 3,85  |
| Капуста белокочанная        | 150    | 25    | 25     | 156,3 | -    | 267,4 | -    | 213,6 | 60  | 45   | 45   | 156  | 1143,47 | 95,29 |
| Кабачок                     | -      | -     | -      | -     | -    | -     | -    | -     | -   | 36   | 36   | -    | 72      | 6     |
| Томатное пюре               | -      | -     | 16,6   | -     | -    | 13,7  | 18,3 | 14,4  | 12  | -    | -    | 0,5  | 75,1    | 6,26  |
| Смородина черная            | -      | 21,4  | -      | -     | -    | -     | -    | -     | -   | -    | -    | 21,4 | 42,8    | 3,57  |
| Облепиха                    | 21,4   | -     | -      | 21,4  | -    | 21,4  | -    | 21,4  | -   | -    | -    | -    | 85,6    | 7,13  |
| Малина                      | -      | 21,2  | -      | -     | -    | -     | -    | -     | -   | -    | -    | 21,2 | 42,4    | 3,53  |
| Брусника                    | -      | 21,4  | -      | -     | -    | -     | -    | -     | -   | -    | -    | 21,4 | 42,8    | 3,57  |
| Яблоко                      | -      | -     | 45,2   | -     | 45,2 | -     | 45,2 | -     | -   | -    | 45,2 | -    | 180,8   | 15,07 |
| Лимон                       | -      | -     | -      | -     | -    | -     | -    | -     | 7,5 | -    | -    | -    | 7,49    | 0,62  |
| Чернослив                   | -      | -     | -      | -     | -    | 26,75 | -    | -     | -   | -    | -    | -    | 26,75   | 2,23  |
| Говядина I категории        | 8,14   | -     | 16,27  | 97,18 | -    | 201   | -    | -     | 192 | -    | -    | 128  | 642,72  | 53,56 |
| Печень говяжья              | -      | -     | -      | -     | -    | -     | 97,4 | -     | -   | -    | -    | -    | 97,37   | 8,11  |
| Куриная грудка (филе)       | 162,72 | -     | 159,78 | -     | 84,4 | -     | -    | 162,7 | -   | 84,4 | 84,4 | -    | 738,33  | 61,53 |
| Треска (филе)               | -      | -     | -      | -     | 60,7 | -     | -    | -     | -   | -    | -    | 6,33 | 67,07   | 5,59  |
| Минтай (филе)               | -      | 86,87 | -      | -     | -    | -     | -    | -     | -   | -    | -    | -    | 86,87   | 7,24  |
| Молоко 2.5% м.д.ж           | -      | 28,8  | -      | 51,87 | 44,2 | -     | -    | -     | -   | 17,2 | 17,2 | 57   | 216,27  | 18,02 |
| Сыр российский              | -      | 19,5  | -      | -     | -    | -     | -    | -     | -   | -    | -    | -    | 19,5    | 1,63  |
| Сметана 15.0%               | 27     | -     | 12,5   | 12,5  | -    | -     | 45,9 | -     | -   | 27   | 27   | -    | 151,88  | 12,66 |
| Масло сливочное 72.5% м.д.ж | 1,66   | 8,16  | 9,7    | 15,23 | 6,75 | 14    | 12,4 | 8,16  | 9,1 | 1,35 | 1,35 | 5,4  | 93,29   | 7,77  |
| Масло подсолнечное          | 19,8   | 16,25 | 10     | 15    | 10,5 | 3,2   | 18,4 | 7,75  | 13  | 16,8 | 16,8 | 13,2 | 160,08  | 13,34 |
| Яйцо куриное                | -      | -     | -      | -     | -    | 2,2   | -    | 14,3  | 11  | -    | -    | 0,44 | 27,94   | 2,33  |
| Сахар-песок                 | 5      | -     | 2,5    | 3     | -    | 7,6   | 1,5  | 5,4   | -   | -    | -    | 3    | 28      | 2,33  |

|                              |       |      |      |       |      |      |      |      |     |      |      |      |       |        |
|------------------------------|-------|------|------|-------|------|------|------|------|-----|------|------|------|-------|--------|
| Сироп на стевии              | 5     | 5    | 5    | 5     | 5    | 5    | 5    | 5    | 5   | -    | 5    | 5    | 55    | 4,58   |
| Чай черный байховый          | -     | -    | -    | -     | -    | -    | -    | -    | 1   | -    | -    | -    | 1     | 0,08   |
| Соль поваренная йодированная | 1,87  | 1,93 | 1,93 | 1,58  | 1,58 | 1,72 | 2,93 | 1,81 | 2,1 | 1,61 | 1,61 | 1,61 | 22,23 | 1,85   |
| Лавровый лист                | 0,05  | -    | 0,09 | 0,05  | 0,05 | 0,19 | -    | 0,05 | 0,1 | 0,05 | 0,05 | 0,01 | 0,68  | 0,06   |
| Бульон                       | 162,5 | -    | 200  | 187,5 | -    | 175  | -    | 175  | 175 | 175  | 175  | 35   | 1460  | 121,67 |
| Кислота лимонная             | 0,17  | 0,06 | 0,45 | 0,17  | 0,2  | -    | 0,2  | -    | 0,2 | -    | 0,2  | 0,17 | 1,79  | 0,15   |



Таблица 16 — Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню (полдник) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

| Продукт                      | ПОЛДНИК |       |     |      |      |   |      |      |     |      |      |   | Итого  | Среднее |
|------------------------------|---------|-------|-----|------|------|---|------|------|-----|------|------|---|--------|---------|
|                              | 1       | 2     | 3   | 4    | 5    | 6 | 1    | 2    | 3   | 4    | 5    | 6 |        |         |
| Сухари панировочные          | 4       | 3,64  | -   | -    | 4,8  | - | 3,64 | -    | -   | 3,64 | 3,64 | - | 23,36  | 1,95    |
| Мука кокосовая               | -       | -     | -   | 7,4  | -    | - | -    | 7,4  | -   | -    | -    | - | 14,8   | 1,23    |
| Кунжут                       | -       | -     | -   | 0,9  | -    | - | -    | 0,9  | -   | -    | -    | - | 1,8    | 0,15    |
| Крупа манная                 | -       | 4,55  | -   | -    | -    | - | 4,55 | -    | -   | 4,55 | 4,55 | - | 18,2   | 1,52    |
| Морковь(01.09-31.12)         | -       | 79,6  | -   | -    | -    | - | 79,6 | -    | -   | 79,6 | 79,6 | - | 318,4  | 26,53   |
| Морковь(01.01-31.08)         | -       | 86,6  | -   | -    | -    | - | 86,6 | -    | -   | 86,6 | 86,6 | - | 346,4  | 28,87   |
| Тыква                        | -       | -     | -   | 28,9 | -    | - | -    | 28,9 | -   | -    | -    | - | 57,76  | 4,81    |
| Апельсин                     | -       | -     | -   | -    | -    | - | -    | -    | 32  | -    | -    | - | 32,34  | 2,7     |
| Лимон                        | -       | -     | -   | -    | -    | - | 7,49 | -    | -   | -    | -    | - | 7,49   | 0,62    |
| Яблоко                       | 25,99   | -     | -   | 26,9 | 31,2 | - | -    | 26,9 | -   | -    | -    | - | 110,96 | 9,25    |
| Клубника                     | -       | -     | -   | -    | 21,4 | - | -    | -    | -   | -    | -    | - | 21,4   | 1,78    |
| Сок яблочный                 | -       | -     | -   | 200  | -    | - | -    | -    | -   | -    | -    | - | 200    | 16,67   |
| Куриная грудка (филе)        | -       | -     | -   | 14,4 | -    | - | -    | 14,4 | -   | -    | -    | - | 28,7   | 2,39    |
| Молоко 2.5% м.д.ж            | -       | 13,64 | -   | -    | -    | - | 13,6 | -    | -   | 13,6 | 13,6 | - | 54,56  | 4,55    |
| Варенец 2.5% м.д.ж           | -       | 200   | -   | -    | -    | - | -    | -    | -   | -    | -    | - | 200    | 16,67   |
| Кефир 2.5% м.д.ж             | 200     | -     | -   | -    | -    | - | -    | -    | -   | -    | -    | - | 200    | 16,67   |
| Ряженка 2.5% м.д.ж           | -       | -     | 200 | -    | -    | - | -    | -    | -   | 200  | 200  | - | 600    | 50      |
| Снежок 2.5% м.д.ж            | -       | -     | -   | -    | -    | - | -    | 200  | -   | -    | -    | - | 200    | 16,67   |
| Творог 5.0% м.д.ж            | 68      | 22,73 | -   | -    | 81,6 | - | 22,7 | -    | -   | 22,7 | 22,7 | - | 240,52 | 20,04   |
| Сметана 15.0%                | 4       | 3,64  | -   | -    | 4,8  | - | 3,64 | -    | -   | 3,64 | 3,64 | - | 23,36  | 1,95    |
| Масло сливочное 72.5% м.д.ж  | 4       | 2,73  | -   | -    | 4,8  | - | 2,73 | -    | -   | 2,73 | 2,73 | - | 19,72  | 1,64    |
| Яйцо куриное                 | 11      | 10    | -   | 12,2 | 13,2 | - | 10   | 12,2 | -   | 10   | 10   | - | 88,62  | 7,39    |
| Сахар-песок                  | 4       | 5,46  | -   | -    | 11,8 | - | 5,46 | -    | 7   | 5,46 | 5,46 | - | 44,64  | 3,72    |
| Сироп на стевии              | -       | -     | -   | -    | -    | - | 5    | -    | -   | -    | -    | - | 5      | 0,42    |
| Печенье                      | -       | -     | 20  | -    | -    | - | -    | -    | 20  | -    | -    | - | 40     | 3,33    |
| Чай черный байховый          | -       | -     | -   | -    | -    | - | 1    | -    | -   | -    | -    | - | 1      | 0,08    |
| Соль поваренная йодированная | 0,2     | 0,28  | -   | 0,5  | 0,24 | - | 0,28 | 0,5  | -   | 0,28 | 0,28 | - | 2,56   | 0,21    |
| Вода                         | -       | -     | -   | -    | 203  | - | 200  | -    | 220 | -    | -    | - | 623    | 51,92   |
| Ванилин                      | 0,01    | -     | -   | -    | 0,01 | - | -    | -    | -   | -    | -    | - | 0,02   | 0       |
| Натрий двууглекислый         | -       | -     | -   | 0,5  | -    | - | -    | 0,5  | -   | -    | -    | - | 1      | 0,08    |

Таблица 17— Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

| Продукт                          | ДЕНЬ  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       | Сумма  | Ср.знач. |
|----------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|----------|
|                                  | 1     | 2     | 3     | 4     | 5     | 6     | 1     | 2     | 3     | 4     | 5     | 6     |        |          |
| Хлеб ржаной                      | 40    | 50    | 40    | 20    | 20    | 40    | 20    | 40    | 60    | 70    | 40    | 20    | 460    | 38,33    |
| Хлеб пшеничный                   | 21,5  | 19,07 | 43    | 58,13 | 32,4  | 40    | 20    | 35    | 20    | 25,4  | 12,4  | 39,07 | 365,97 | 30,5     |
| Сухари панировочные              | 4     | 14,7  | 6,9   | 22,13 | 15,87 | -     | 3,64  | -     | 6,9   | 14,7  | 14,7  | 11,07 | 114,61 | 9,55     |
| Мука пшеничная высший сорт       | 1,36  | -     | -     | 1,35  | 4,5   | 4,94  | 1,63  | 2,16  | -     | 1,35  | 1,35  | 9,06  | 27,7   | 2,31     |
| Мука кокосовая                   | -     | -     | -     | 7,4   | -     | -     | -     | 7,4   | -     | -     | -     | -     | 14,8   | 1,23     |
| Крупа овсяная                    | 62,5  | -     | -     | -     | -     | -     | -     | -     | -     | -     | -     | -     | 62,5   | 5,21     |
| Крупа манная                     | -     | 4,55  | 12,9  | -     | -     | -     | 4,55  | -     | 12,9  | 4,55  | 4,55  | -     | 44     | 3,67     |
| Крупа гречневая ядрица           | -     | -     | -     | -     | -     | -     | 47,5  | -     | -     | -     | -     | -     | 47,5   | 3,96     |
| Фасоль                           | -     | -     | -     | -     | -     | -     | 10    | -     | -     | -     | -     | -     | 10     | 0,83     |
| Горох                            | 20    | -     | -     | -     | -     | -     | -     | -     | -     | -     | -     | -     | 20     | 1,67     |
| Кунжут                           | -     | -     | -     | 0,9   | -     | -     | -     | 0,9   | -     | -     | -     | -     | 1,8    | 0,15     |
| Крупа рисовая                    | -     | -     | -     | 5     | -     | -     | -     | -     | -     | -     | -     | -     | 5      | 0,42     |
| Макаронные изделия высшего сорта | -     | 51    | -     | -     | -     | -     | 44,16 | 10    | -     | 54,16 | 10    | -     | 169,32 | 14,11    |
| Картофель (01.09-31.10)          | 163,3 | 273,6 | 224,8 | 386   | 261,9 | 341,6 | 34    | 307,6 | 333,6 | 180,3 | 180,3 | 136,1 | 2823,1 | 235,26   |
| Картофель (31.10-31.12)          | 174,1 | 291,7 | 239,7 | 411,5 | 279,3 | 364,2 | 36,3  | 328   | 355,7 | 192,3 | 192,3 | 145,1 | 3010,2 | 250,85   |
| Картофель (31.12-28.02)          | 186,2 | 311,9 | 256,2 | 439,9 | 298,5 | 389,4 | 38,8  | 350,6 | 380,2 | 205,5 | 205,5 | 155,2 | 3217,9 | 268,16   |
| Картофель (29.02-01.09)          | 201,8 | 338   | 277,7 | 476,8 | 323,6 | 422   | 42    | 380   | 412,1 | 222,8 | 222,8 | 168,2 | 3487,8 | 290,65   |
| Огурец соленый                   | -     | -     | -     | 18,75 | -     | -     | -     | -     | -     | -     | -     | -     | 18,75  | 1,56     |
| Укроп                            | -     | -     | -     | -     | -     | -     | 1,08  | -     | -     | 1,08  | -     | -     | 2,16   | 0,18     |
| Томат                            | -     | -     | 54,24 | -     | 45,2  | -     | 54,24 | 62,65 | 25    | 54,24 | 54,24 | -     | 349,81 | 29,15    |
| Свекла(01.09-31.12)              | -     | 118,8 | 50    | -     | 118,8 | -     | 50    | -     | -     | -     | -     | -     | 337,6  | 28,13    |
| Свекла(01.01-31.08)              | -     | 129,2 | 54,4  | -     | 129,2 | -     | 54,4  | -     | -     | -     | -     | -     | 367,2  | 30,6     |
| Репа                             | 36    | -     | -     | -     | -     | -     | -     | -     | -     | -     | -     | -     | 36     | 3        |
| Петрушка (корень)                | 3,13  | -     | 0,63  | -     | -     | 3,13  | 3,13  | -     | 3,13  | -     | -     | 0,63  | 13,78  | 1,15     |
| Петрушка (зелень)                | 4,52  | -     | -     | -     | 2,19  | -     | -     | 8,59  | -     | -     | -     | 4,07  | 19,37  | 1,61     |

|                          |        |       |        |        |        |       |        |        |        |       |       |        |         |        |
|--------------------------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|
| Огурец                   | -      | 37,5  | 39,55  | -      | -      | -     | 39,55  | 28,75  | 25     | 39,55 | 39,55 | -      | 249,45  | 20,79  |
| Морковь (01.09-31.12)    | 61     | 92,1  | 91,9   | 61     | 12,5   | 143,9 | 123,6  | 21,5   | 12,5   | 159,6 | 128,1 | 27,5   | 935,2   | 77,93  |
| Морковь (01.01-31.08)    | 66,4   | 100,2 | 100    | 66,4   | 13,6   | 156,6 | 134,4  | 23,4   | 13,6   | 173,6 | 139,3 | 29,9   | 1017,4  | 84,78  |
| Лук репчатый             | 35,02  | 60,47 | 36,65  | 25     | 12,5   | 47,23 | 12,5   | 29,22  | 39,78  | 53,75 | 12,5  | 30,99  | 395,61  | 32,97  |
| Лук зеленый              | -      | -     | 13,56  | -      | -      | -     | 13,56  | -      | -      | 13,56 | 13,56 | -      | 54,24   | 4,52   |
| Капуста цветная          | -      | -     | -      | -      | -      | -     | -      | 46,25  | -      | -     | -     | -      | 46,25   | 3,85   |
| Капуста белокочанная     | 150    | 25    | 25     | 201,25 | -      | 267,4 | -      | 213,57 | 60     | 45    | 45    | 369,82 | 1402,04 | 116,84 |
| Кабачок                  | -      | -     | -      | 36     | -      | -     | -      | -      | -      | 36    | 36    | -      | 108     | 9      |
| Томатное пюре            | -      | -     | 16,6   | -      | -      | 13,7  | 18,3   | 14,4   | 11,6   | 10,8  | -     | 14,9   | 100,3   | 8,36   |
| Горошек зеленый консерв. | -      | 11,63 | -      | 13,95  | -      | -     | 11,25  | -      | -      | 56,2  | 44,95 | -      | 137,98  | 11,5   |
| Тыква                    | -      | -     | -      | 28,88  | 136,13 | -     | -      | 28,88  | -      | -     | -     | 136,13 | 330,02  | 27,5   |
| Смородина черная         | 12,84  | 21,4  | -      | -      | -      | -     | -      | -      | -      | -     | -     | 21,4   | 55,64   | 4,64   |
| Облепиха                 | 21,4   | -     | -      | 21,4   | -      | 21,4  | -      | 21,4   | -      | -     | -     | -      | 85,6    | 7,13   |
| Малина                   | -      | 21,2  | -      | -      | -      | -     | -      | -      | -      | -     | -     | 21,2   | 42,4    | 3,53   |
| Клубника                 | -      | -     | -      | -      | 21,4   | -     | -      | -      | -      | -     | -     | -      | 21,4    | 1,78   |
| Брусника                 | -      | 21,4  | -      | -      | -      | -     | -      | -      | -      | -     | -     | 21,4   | 42,8    | 3,57   |
| Яблоко                   | 125,99 | -     | 179,1  | 26,89  | 176,39 | -     | 45,2   | 26,89  | 100    | 100   | 145,2 | -      | 925,66  | 77,14  |
| Лимон                    | -      | -     | -      | 7,49   | -      | -     | 7,49   | -      | 7,49   | -     | -     | 7,49   | 29,96   | 2,5    |
| Груша                    | -      | -     | -      | 100    | -      | 100   | -      | 100    | -      | -     | -     | 100    | 400     | 33,33  |
| Вишня                    | -      | -     | -      | -      | -      | -     | -      | -      | 10,6   | -     | -     | -      | 10,6    | 0,88   |
| Апельсин                 | -      | 100   | -      | -      | -      | -     | 100    | -      | 32,34  | -     | -     | -      | 232,34  | 19,36  |
| Шиповник (сухой)         | -      | -     | -      | -      | 21,4   | -     | -      | -      | -      | -     | -     | -      | 21,4    | 1,78   |
| Чернослив                | -      | -     | -      | -      | -      | 26,75 | -      | -      | -      | -     | -     | -      | 26,75   | 2,23   |
| Сок яблочный             | -      | -     | -      | 200    | -      | -     | -      | -      | -      | -     | -     | -      | 200     | 16,67  |
| Говядина 1 категории     | 8,14   | 97,18 | 16,27  | 194,36 | -      | 201   | -      | 81,36  | 191,99 | 79,1  | -     | 225,32 | 1094,72 | 91,23  |
| Печень говяжья           | -      | -     | -      | -      | -      | -     | 97,37  | -      | -      | -     | -     | -      | 97,37   | 8,11   |
| Куриная грудка (филе)    | 162,72 | -     | 159,78 | 14,35  | 84,37  | 67,24 | -      | 177,07 | -      | 84,37 | 84,37 | -      | 834,27  | 69,52  |
| Треска (филе)            | -      | -     | -      | -      | 60,74  | -     | -      | -      | -      | -     | -     | 6,33   | 67,07   | 5,59   |
| Минтай (филе)            | -      | 86,87 | -      | -      | -      | -     | -      | -      | -      | -     | -     | -      | 86,87   | 7,24   |
| Молоко 2.5% м.д.ж        | 125    | 115,5 | -      | 74,93  | 140,37 | 28,8  | 233,64 | 28,8   | -      | 30,84 | 127   | 80,07  | 984,95  | 82,08  |
| Снежок 2.5% м.д.ж        | -      | -     | -      | -      | -      | -     | -      | 200    | -      | -     | -     | -      | 200     | 16,67  |

|                                 |       |       |      |       |        |       |       |       |       |       |        |       |        |        |
|---------------------------------|-------|-------|------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|--------|--------|
| Ряженка 2.5% м.д.ж              | -     | -     | 200  | -     | -      | -     | -     | -     | -     | 200   | 200    | -     | 600    | 50     |
| Кефир 2.5% м.д.ж                | 200   | -     | -    | -     | -      | -     | -     | -     | -     | -     | -      | -     | 200    | 16,67  |
| Варенец 2.5% м.д.ж              | -     | 200   | -    | -     | -      | -     | -     | -     | -     | -     | -      | -     | 200    | 16,67  |
| Творог 5.0% м.д.ж               | 68    | 22,73 | 186  | -     | 81,6   | -     | 22,73 | -     | 186   | 22,73 | 22,73  | -     | 612,52 | 51,04  |
| Сыр российский                  | 20,8  | 19,5  | -    | -     | 20,8   | -     | 20,8  | -     | -     | 20,8  | 20,8   | -     | 123,5  | 10,29  |
| Сметана 15.0%                   | 31    | 3,64  | 19,4 | 39,5  | 4,8    | 9,1   | 49,51 | -     | 6,9   | 30,64 | 30,64  | -     | 225,13 | 18,76  |
| Масло сливочное<br>72.5% м.д.ж  | 18,16 | 24,75 | 16,6 | 23,64 | 30,8   | 23,96 | 20,15 | 19,32 | 16    | 17,88 | 23,33  | 20,63 | 255,22 | 21,27  |
| Масло подсолнечное              | 19,8  | 16,25 | 20   | 22,2  | 10,5   | 5,9   | 18,38 | 7,75  | 12,5  | 16,75 | 16,75  | 13,2  | 179,98 | 15     |
| Яйцо куриное                    | 11    | 10    | 5,83 | 12,21 | 182,42 | 2,2   | 10    | 26,51 | 16,83 | 10    | 179,22 | 0,44  | 466,66 | 38,89  |
| Сахар-песок                     | 12,75 | 5,46  | 14,5 | 3     | 18,8   | 7,6   | 17,71 | 5,4   | 29    | 12,46 | 12,46  | 8,4   | 147,54 | 12,3   |
| Сироп на стевии                 | 10    | 10    | 5    | 10    | 5      | 10    | 10    | 5     | 10    | -     | 5      | 10    | 90     | 7,5    |
| Печенье                         | -     | -     | 20   | -     | -      | -     | -     | -     | 20    | -     | -      | -     | 40     | 3,33   |
| Чай черный байховый             | 1     | 1     | 1    | 1     | -      | 1     | 1     | 1     | 1     | 1     | 1      | 1     | 11     | 0,92   |
| Чай зеленый<br>листовой         | -     | -     | -    | -     | -      | -     | -     | -     | 1     | -     | -      | -     | 1      | 0,08   |
| Кофейный напиток                | -     | -     | -    | -     | -      | -     | 5     | -     | -     | -     | -      | -     | 5      | 0,42   |
| Соль поваренная<br>йодированная | 3,32  | 2,98  | 2,76 | 2,97  | 2,57   | 3,05  | 4,46  | 3,41  | 2,55  | 2,78  | 2,63   | 2,48  | 35,96  | 3      |
| Лавровый лист                   | 0,05  | -     | 0,09 | 0,05  | 0,05   | 0,19  | -     | 0,05  | 0,09  | 0,05  | 0,05   | 0,01  | 0,68   | 0,06   |
| Бульон                          | 162,5 | -     | 200  | 187,5 | -      | 175   | -     | 175   | 175   | 175   | 175    | 35    | 1460   | 121,67 |
| Натрий<br>двууглекислый         | -     | -     | -    | 0,5   | -      | -     | -     | 0,5   | -     | -     | -      | -     | 1      | 0,08   |
| Кислота лимонная                | 0,17  | 0,06  | 0,45 | 0,17  | 0,2    | -     | 0,2   | -     | 0,17  | -     | 0,2    | 0,17  | 1,79   | 0,15   |
| Ванилин                         | 0,01  | -     | 0,01 | -     | 0,01   | -     | -     | -     | 0,01  | -     | -      | -     | 0,04   | 0      |

Таблица 18— Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. нетто

| Продукт                          | ДЕНЬ  |       |        |       |       |        |       |       |        |        |        |       | Сумма   | Ср.знач. |
|----------------------------------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|---------|----------|
|                                  | 1     | 2     | 3      | 4     | 5     | 6      | 1     | 2     | 3      | 4      | 5      | 6     |         |          |
| Хлеб ржаной                      | 40    | 50    | 40     | 20    | 20    | 40     | 20    | 40    | 60     | 70     | 40     | 20    | 460     | 38,33    |
| Хлеб пшеничный                   | 21,5  | 19,07 | 43     | 58,13 | 32,4  | 40     | 20    | 35    | 20     | 25,4   | 12,4   | 39,07 | 365,97  | 30,5     |
| Сухари панировочные              | 4     | 14,7  | 6,9    | 22,13 | 15,87 | -      | 3,64  | -     | 6,9    | 14,7   | 14,7   | 11,07 | 114,61  | 9,55     |
| Мука пшеничная высший сорт       | 1,36  | -     | -      | 1,35  | 4,5   | 4,94   | 1,63  | 2,16  | -      | 1,35   | 1,35   | 9,06  | 27,7    | 2,31     |
| Мука кокосовая                   | -     | -     | -      | 7,4   | -     | -      | -     | 7,4   | -      | -      | -      | -     | 14,8    | 1,23     |
| Крупа овсяная                    | 62,5  | -     | -      | -     | -     | -      | -     | -     | -      | -      | -      | -     | 62,5    | 5,21     |
| Крупа манная                     | -     | 4,55  | 12,9   | -     | -     | -      | 4,55  | -     | 12,9   | 4,55   | 4,55   | -     | 44      | 3,67     |
| Крупа гречневая ядрица           | -     | -     | -      | -     | -     | -      | 47,5  | -     | -      | -      | -      | -     | 47,5    | 3,96     |
| Фасоль                           | -     | -     | -      | -     | -     | -      | 10    | -     | -      | -      | -      | -     | 10      | 0,83     |
| Горох                            | 20    | -     | -      | -     | -     | -      | -     | -     | -      | -      | -      | -     | 20      | 1,67     |
| Кунжут                           | -     | -     | -      | 0,9   | -     | -      | -     | 0,9   | -      | -      | -      | -     | 1,8     | 0,15     |
| Крупа рисовая                    | -     | -     | -      | 5     | -     | -      | -     | -     | -      | -      | -      | -     | 5       | 0,42     |
| Макаронные изделия высшего сорта | -     | 51    | -      | -     | -     | -      | 44,16 | 10    | -      | 54,16  | 10     | -     | 169,32  | 14,11    |
| Картофель                        | 120,1 | 201,2 | 165,32 | 283,8 | 192,6 | 251,2  | 25    | 226,2 | 245,32 | 132,6  | 132,6  | 100,1 | 2076,04 | 173      |
| Огурец соленый                   | -     | -     | -      | 15    | -     | -      | -     | -     | -      | -      | -      | -     | 15      | 1,25     |
| Укроп                            | -     | -     | -      | -     | -     | -      | 0,96  | -     | -      | 0,96   | -      | -     | 1,92    | 0,16     |
| Томат                            | -     | -     | 48     | -     | 40    | -      | 48    | 53    | 20     | 48     | 48     | -     | 305     | 25,42    |
| Свекла                           | -     | 95    | 40     | -     | 95    | -      | 40    | -     | -      | -      | -      | -     | 270     | 22,5     |
| Репка                            | 28,8  | -     | -      | -     | -     | -      | -     | -     | -      | -      | -      | -     | 28,8    | 2,4      |
| Петрушка (корень)                | 2,5   | -     | 0,5    | -     | -     | 2,5    | 2,5   | -     | 2,5    | -      | -      | 0,5   | 11      | 0,92     |
| Петрушка (зелень)                | 4     | -     | -      | -     | 1,75  | -      | -     | 7,6   | -      | -      | -      | 3,6   | 16,95   | 1,41     |
| Огурец                           | -     | 30    | 35     | -     | -     | -      | 35    | 23    | 20     | 35     | 35     | -     | 213     | 17,75    |
| Морковь                          | 48,8  | 73,64 | 73,5   | 48,8  | 10    | 115,12 | 98,84 | 17,2  | 10     | 127,64 | 102,44 | 22    | 747,98  | 62,33    |

|                             |      |       |       |       |        |        |        |       |       |       |       |       |         |       |
|-----------------------------|------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|---------|-------|
| Лук репчатый                | 28,4 | 48,38 | 29,32 | 20    | 10     | 37,78  | 10     | 24,8  | 31,82 | 43    | 10    | 26,1  | 319,6   | 26,63 |
| Лук зеленый                 | -    | -     | 12    | -     | -      | -      | 12     | -     | -     | 12    | 12    | -     | 48      | 4     |
| Капуста цветная             | -    | -     | -     | -     | -      | -      | -      | 37    | -     | -     | -     | -     | 37      | 3,08  |
| Капуста<br>белокочанная     | 120  | 20    | 20    | 161   | -      | 213,92 | -      | 189   | 48    | 36    | 36    | 314   | 1157,92 | 96,49 |
| Кабачок                     | -    | -     | -     | 28,8  | -      | -      | -      | -     | -     | 28,8  | 28,8  | -     | 86,4    | 7,2   |
| Томатное пюре               | -    | -     | 16,6  | -     | -      | 13,7   | 18,3   | 14,4  | 11,6  | 10,8  | -     | 14,9  | 100,3   | 8,36  |
| Горошек зеленый<br>консерв. | -    | 7,5   | -     | 9     | -      | -      | 9,96   | -     | -     | 38,96 | 29    | -     | 94,42   | 7,87  |
| Тыква                       | -    | -     | -     | 23,1  | 108,9  | -      | -      | 23,1  | -     | -     | -     | 108,9 | 264     | 22    |
| Смородина черная            | 12   | 20    | -     | -     | -      | -      | -      | -     | -     | -     | -     | 20    | 52      | 4,33  |
| Облепиха                    | 20   | -     | -     | 20    | -      | 20     | -      | 20    | -     | -     | -     | -     | 80      | 6,67  |
| Малина                      | -    | 20    | -     | -     | -      | -      | -      | -     | -     | -     | -     | 20    | 40      | 3,33  |
| Клубника                    | -    | -     | -     | -     | 20     | -      | -      | -     | -     | -     | -     | -     | 20      | 1,67  |
| Брусника                    | -    | 20    | -     | -     | -      | -      | -      | -     | -     | -     | -     | 20    | 40      | 3,33  |
| Яблоко                      | 123  | -     | 170   | 23,8  | 167,6  | -      | 40     | 23,8  | 100   | 100   | 140   | -     | 888,2   | 74,02 |
| Лимон                       | -    | -     | -     | 7     | -      | -      | 7      | -     | 7     | -     | -     | 7     | 28      | 2,33  |
| Груша                       | -    | -     | -     | 100   | -      | 100    | -      | 100   | -     | -     | -     | 100   | 400     | 33,33 |
| Вишня                       | -    | -     | -     | -     | -      | -      | -      | -     | 10    | -     | -     | -     | 10      | 0,83  |
| Апельсин                    | -    | 100   | -     | -     | -      | -      | 100    | -     | 22    | -     | -     | -     | 222     | 18,5  |
| Шиповник (сухой)            | -    | -     | -     | -     | 20     | -      | -      | -     | -     | -     | -     | -     | 20      | 1,67  |
| Чернослив                   | -    | -     | -     | -     | -      | 25     | -      | -     | -     | -     | -     | -     | 25      | 2,08  |
| Сок яблочный                | -    | -     | -     | 200   | -      | -      | -      | -     | -     | -     | -     | -     | 200     | 16,67 |
| Говядина 1 категории        | 7,2  | 86    | 14,4  | 172   | -      | 177,88 | -      | 72    | 169,9 | 70    | -     | 199,4 | 968,78  | 80,73 |
| Печень говяжья              | -    | -     | -     | -     | -      | -      | 93,63  | -     | -     | -     | -     | -     | 93,63   | 7,8   |
| Куриная грудка<br>(филе)    | 144  | -     | 141,4 | 12,7  | 74,67  | 59,5   | -      | 156,7 | -     | 74,67 | 74,67 | -     | 738,31  | 61,53 |
| Треска (филе)               | -    | -     | -     | -     | 53,75  | -      | -      | -     | -     | -     | -     | 5,6   | 59,35   | 4,95  |
| Минтай (филе)               | -    | 76,88 | -     | -     | -      | -      | -      | -     | -     | -     | -     | -     | 76,88   | 6,41  |
| Молоко 2.5% м.д.ж           | 125  | 115,5 | -     | 74,93 | 140,37 | 28,8   | 233,64 | 28,8  | -     | 30,84 | 127   | 80,07 | 984,95  | 82,08 |
| Снежок 2.5% м.д.ж           | -    | -     | -     | -     | -      | -      | -      | 200   | -     | -     | -     | -     | 200     | 16,67 |

|                                 |        |       |       |       |        |       |         |         |       |        |        |        |         |        |
|---------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|---------|---------|-------|--------|--------|--------|---------|--------|
| Ряженка 2.5% м.д.ж              | -      | -     | 200   | -     | -      | -     | -       | -       | -     | 200    | 200    | -      | 600     | 50     |
| Кефир 2.5% м.д.ж                | 200    | -     | -     | -     | -      | -     | -       | -       | -     | -      | -      | -      | 200     | 16,67  |
| Варенец 2.5% м.д.ж              | -      | 200   | -     | -     | -      | -     | -       | -       | -     | -      | -      | -      | 200     | 16,67  |
| Творог 5.0% м.д.ж               | 68     | 22,73 | 186   | -     | 81,6   | -     | 22,73   | -       | 186   | 22,73  | 22,73  | -      | 612,52  | 51,04  |
| Сыр российский                  | 20     | 18,75 | -     | -     | 20     | -     | 20      | -       | -     | 20     | 20     | -      | 118,75  | 9,9    |
| Сметана 15.0%                   | 31     | 3,64  | 19,4  | 39,5  | 4,8    | 9,1   | 49,51   | -       | 6,9   | 30,64  | 30,64  | -      | 225,13  | 18,76  |
| Масло сливочное<br>72.5% м.д.ж  | 18,16  | 24,75 | 16,6  | 23,64 | 30,8   | 23,96 | 20,15   | 19,32   | 16    | 17,88  | 23,33  | 20,63  | 255,22  | 21,27  |
| Масло подсолнечное              | 19,8   | 16,25 | 20    | 22,2  | 10,5   | 5,9   | 18,38   | 7,75    | 12,5  | 16,75  | 16,75  | 13,2   | 179,98  | 15     |
| Яйцо куриное                    | 10     | 9,09  | 5,3   | 11,1  | 165,83 | 2     | 9,09    | 24,1    | 15,3  | 9,09   | 162,92 | 0,4    | 424,22  | 35,35  |
| Сахар-песок                     | 12,75  | 5,46  | 14,5  | 3     | 18,8   | 7,6   | 17,71   | 5,4     | 29    | 12,46  | 12,46  | 8,4    | 147,54  | 12,3   |
| Сироп на стевии                 | 10     | 10    | 5     | 10    | 5      | 10    | 10      | 5       | 10    | -      | 5      | 10     | 90      | 7,5    |
| Печенье                         | -      | -     | 20    | -     | -      | -     | -       | -       | 20    | -      | -      | -      | 40      | 3,33   |
| Чай черный байховый             | 1      | 1     | 1     | 1     | -      | 1     | 1       | 1       | 1     | 1      | 1      | 1      | 11      | 0,92   |
| Чай зеленый<br>листовой         | -      | -     | -     | -     | -      | -     | -       | -       | 1     | -      | -      | -      | 1       | 0,08   |
| Кофейный напиток                | -      | -     | -     | -     | -      | -     | 5       | -       | -     | -      | -      | -      | 5       | 0,42   |
| Соль поваренная<br>йодированная | 3,32   | 2,98  | 2,76  | 2,97  | 2,57   | 3,05  | 4,46    | 3,41    | 2,55  | 2,78   | 2,63   | 2,48   | 35,96   | 3      |
| Лавровый лист                   | 0,05   | -     | 0,09  | 0,05  | 0,05   | 0,19  | -       | 0,05    | 0,09  | 0,05   | 0,05   | 0,01   | 0,68    | 0,06   |
| Бульон                          | 162,5  | -     | 200   | 187,5 | -      | 175   | -       | 175     | 175   | 175    | 175    | 35     | 1460    | 121,67 |
| Натрий<br>двууглекислый         | -      | -     | -     | 0,5   | -      | -     | -       | 0,5     | -     | -      | -      | -      | 1       | 0,08   |
| Кислота лимонная                | 0,17   | 0,06  | 0,45  | 0,17  | 0,2    | -     | 0,2     | -       | 0,17  | -      | 0,2    | 0,17   | 1,79    | 0,15   |
| Ванилин                         | 0,01   | -     | 0,01  | -     | 0,01   | -     | -       | -       | 0,01  | -      | -      | -      | 0,04    | 0      |
| Вода                            | 863,62 | 793,5 | 425,2 | 431,2 | 791,33 | 444   | 1073,23 | 1033,26 | 675,5 | 525,63 | 413,03 | 796,46 | 8265,96 | 688,83 |