

**СОГЛАСОВАНО**

**УТВЕРЖДАЮ**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

«\_\_»\_\_\_\_\_

«\_\_»\_\_\_\_\_

**Примерное 12-дневное безмолочное меню для детей 12 лет и старше,  
обучающихся в общеобразовательных организациях,  
(всесезонное, двухразовое питание)**

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах. Сборник технологических карт (для питания детей). Часть III. Екатеринбург, 2018.

## МЕНЮ для детей 12 лет и старше безмолочное

| Номер<br>реп.             | Прием пищи, наименование изделий<br>(блюд)                                                 | Выход,<br>г | Белки, г    | Жиры, г     | Угле-<br>воды, г | ЭЦ,<br>ккал   |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------------|---------------|
| 1 день                    |                                                                                            |             |             |             |                  |               |
| Завтрак                   |                                                                                            |             |             |             |                  |               |
| 8/4                       | Каша геркулесовая безмолочная с соком, раст.маслом и отрубями                              | 250         | 6,2         | 8,1         | 45,2             | 272,5         |
| 2/1                       | Горошек зеленый с яйцом                                                                    | 100         | 5,0         | 7,5         | 9,0              | 115,3         |
| -                         | Хлеб пшеничный                                                                             | 40          | 2,6         | 0,3         | 18,8             | 89,6          |
| -                         | Хлеб ржаной                                                                                | 30          | 2,0         | 0,4         | 12,5             | 58,0          |
| 27/10                     | Чай                                                                                        | 200         | 0,1         | 0,0         | 9,8              | 37,8          |
| -                         | Фрукты                                                                                     | 120         | 0,5         | 0,5         | 13,9             | 58,4          |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                                                                            | <b>740</b>  | <b>16,3</b> | <b>16,7</b> | <b>109,3</b>     | <b>631,6</b>  |
| Обед                      |                                                                                            |             |             |             |                  |               |
| 36/1                      | Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом                                  | 100         | 1,1         | 6,0         | 12,0             | 101,5         |
| 9/2                       | Рассольник                                                                                 | 250         | 1,7         | 4,7         | 13,2             | 99,3          |
| 12/8                      | Гуляш из мяса говядины                                                                     | 100         | 14,9        | 15,7        | 5,4              | 221,2         |
| 1/3                       | Картофель отварной                                                                         | 180         | 3,5         | 4,0         | 28,6             | 162,6         |
| -                         | Хлеб пшеничный                                                                             | 50          | 3,3         | 0,3         | 23,5             | 112,0         |
| -                         | Хлеб ржаной                                                                                | 30          | 2,0         | 0,4         | 12,5             | 58,0          |
| -                         | Сок                                                                                        | 200         | 1,0         | 0,2         | 20,6             | 86,5          |
| <b>Итого за 'Обед'</b>    |                                                                                            | <b>910</b>  | <b>27,4</b> | <b>31,2</b> | <b>115,8</b>     | <b>841,0</b>  |
| <b>Итого за день</b>      |                                                                                            |             | <b>43,7</b> | <b>47,9</b> | <b>225,1</b>     | <b>1472,6</b> |
| 2 день                    |                                                                                            |             |             |             |                  |               |
| Завтрак                   |                                                                                            |             |             |             |                  |               |
| 28/3                      | Икра из кабачков                                                                           | 100         | 5,1         | 0,3         | 67,6             | 253,5         |
| 48/8                      | Голубцы с мясом свинины и рисом (ленивые)                                                  | 180         | 11,0        | 11,6        | 11,5             | 192,6         |
| 8/11                      | Соус красный с луком и огурцами                                                            | 50          | 0,5         | 2,3         | 3,6              | 36,1          |
| -                         | Хлеб ржаной                                                                                | 30          | 2,0         | 0,4         | 12,5             | 58,0          |
| -                         | Хлеб пшеничный                                                                             | 40          | 2,6         | 0,3         | 18,8             | 89,6          |
| 34/10                     | Напиток из цикория                                                                         | 200         | 0,0         | 0,0         | 10,0             | 38,0          |
| -                         | Печенье                                                                                    | 20          | 1,5         | 2,0         | 15,3             | 84,5          |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                                                                            | <b>620</b>  | <b>22,7</b> | <b>16,8</b> | <b>139,4</b>     | <b>752,3</b>  |
| Обед                      |                                                                                            |             |             |             |                  |               |
| 26/1                      | Салат из морской капусты с соленым огурцом, морковью, репчатым луком и растительным маслом | 100         | 0,9         | 6,0         | 2,8              | 67,6          |
| 2/2                       | Борщ (безмолочное меню)                                                                    | 250         | 1,8         | 4,6         | 10,9             | 87,6          |
| 29/8                      | Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем и отрубями                                 | 100         | 11,6        | 12,8        | 9,4              | 195,4         |
| 46/3                      | Макаронные изделия отварные                                                                | 180         | 6,4         | 4,8         | 41,4             | 233,7         |
|                           | Соус томатный                                                                              | 30          | 0,4         | 1,1         | 2,4              | 21,1          |
| -                         | Хлеб пшеничный                                                                             | 50          | 3,3         | 0,3         | 23,5             | 112,0         |
| -                         | Хлеб ржаной                                                                                | 30          | 2,0         | 0,4         | 12,5             | 58,0          |
| 37/10                     | Напиток из шиповника                                                                       | 200         | 0,2         | 0,1         | 19,5             | 74,3          |
| -                         | Фрукты                                                                                     | 120         | 0,5         | 0,5         | 13,9             | 58,4          |
| <b>Итого за 'Обед'</b>    |                                                                                            | <b>1060</b> | <b>27,0</b> | <b>30,6</b> | <b>136,2</b>     | <b>908,2</b>  |
| <b>Итого за день</b>      |                                                                                            |             | <b>49,8</b> | <b>47,4</b> | <b>275,6</b>     | <b>1660,5</b> |

| Номер<br>реп.             | Прием пищи, наименование изделий<br>(блюд)                                                            | Выход,<br>г | Белки, г    | Жиры, г     | Угле-<br>воды, г | ЭЦ,<br>ккал   |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------------|---------------|
| 3 день                    |                                                                                                       |             |             |             |                  |               |
| Завтрак                   |                                                                                                       |             |             |             |                  |               |
| 17/4                      | Каша безмолочная ассорти (рис, пшено) с маслом растит и отрубями                                      | 250         | 3,1         | 6,1         | 28,9             | 180,1         |
| 41/1                      | Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом                  | 120         | 1,7         | 7,4         | 12,4             | 121,2         |
| -                         | Хлеб пшеничный                                                                                        | 50          | 3,3         | 0,3         | 23,5             | 112,0         |
| -                         | Хлеб ржаной                                                                                           | 30          | 2,0         | 0,4         | 12,5             | 58,0          |
| 27/10                     | Чай                                                                                                   | 200         | 0,1         | 0,0         | 9,8              | 37,8          |
| -                         | Фрукты                                                                                                | 120         | 0,5         | 0,5         | 13,9             | 58,4          |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                                                                                       | <b>770</b>  | <b>10,6</b> | <b>14,7</b> | <b>101,0</b>     | <b>567,4</b>  |
| Обед                      |                                                                                                       |             |             |             |                  |               |
| 18/1                      | Салат из моркови с изюмом и растительным маслом                                                       | 100         | 1,3         | 6,0         | 21,3             | 136,0         |
| 35/2                      | Уха с крупой перловой (безлактозное меню)                                                             | 250         | 9,9         | 5,6         | 16,3             | 153,5         |
| 3/9                       | Рагу из мяса кур                                                                                      | 250         | 22,1        | 23,5        | 26,7             | 404,0         |
| -                         | Хлеб пшеничный                                                                                        | 50          | 3,3         | 0,3         | 23,5             | 112,0         |
| -                         | Хлеб ржаной                                                                                           | 30          | 2,0         | 0,4         | 12,5             | 58,0          |
| 6/10                      | Компот из сухофруктов                                                                                 | 200         | 1,0         | 0,1         | 23,2             | 87,6          |
| <b>Итого за 'Обед'</b>    |                                                                                                       | <b>880</b>  | <b>39,6</b> | <b>35,8</b> | <b>123,3</b>     | <b>951,1</b>  |
| <b>Итого за день</b>      |                                                                                                       |             | <b>50,2</b> | <b>50,5</b> | <b>224,3</b>     | <b>1518,5</b> |
| 4 день                    |                                                                                                       |             |             |             |                  |               |
| Завтрак                   |                                                                                                       |             |             |             |                  |               |
| 15/4                      | Каша ячневая безмолочная с маслом растит и отрубями                                                   | 250         | 5,1         | 5,1         | 39,1             | 214,8         |
| 1/6                       | Яйцо отварное                                                                                         | 40          | 5,1         | 4,6         | 0,3              | 62,8          |
| 23/3                      | Свекла, тушенная с яблоками                                                                           | 100         | 1,3         | 6,2         | 12,8             | 107,5         |
| -                         | Хлеб пшеничный                                                                                        | 50          | 3,3         | 0,3         | 23,5             | 112,0         |
| -                         | Хлеб ржаной                                                                                           | 30          | 2,0         | 0,4         | 12,5             | 58,0          |
| -                         | Фрукты                                                                                                | 120         | 0,3         | 0,3         | 9,7              | 40,9          |
| 29/10                     | Чай с лимоном                                                                                         | 200/5       | 0,1         | 0,0         | 10,1             | 39,6          |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                                                                                       | <b>795</b>  | <b>17,2</b> | <b>16,9</b> | <b>108,0</b>     | <b>635,6</b>  |
| Обед                      |                                                                                                       |             |             |             |                  |               |
| 49/1                      | Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом | 100         | 1,4         | 6,1         | 10,5             | 100,0         |
| 22/2                      | Суп-лапша на курином бульоне                                                                          | 250         | 2,3         | 3,4         | 15,1             | 99,5          |
| -                         | Колбаски из мяса говядины                                                                             | 100         | 26,6        | 19,3        | 4,4              | 297,2         |
| 13/3                      | Капуста тушенная с фасолью                                                                            | 180         | 3,8         | 4,2         | 14,1             | 100,5         |
| -                         | Хлеб пшеничный                                                                                        | 50          | 3,3         | 0,3         | 23,5             | 112,0         |
| -                         | Хлеб ржаной                                                                                           | 30          | 2,0         | 0,4         | 12,5             | 58,0          |
| -                         | Яблоки                                                                                                | 100         | 0,4         | 0,4         | 11,6             | 48,7          |
|                           | Кисель из черной смородины                                                                            | 200         | 0,2         | 0,1         | 24,1             | 94,3          |
| <b>Итого за 'Обед'</b>    |                                                                                                       | <b>1010</b> | <b>40,1</b> | <b>34,1</b> | <b>115,8</b>     | <b>910,1</b>  |
| <b>Итого за день</b>      |                                                                                                       |             | <b>57,3</b> | <b>51,1</b> | <b>223,8</b>     | <b>1545,7</b> |

| Номер<br>реп.             | Прием пищи, наименование изделий<br>(блюд)                                                 | Выход,<br>г | Белки, г    | Жиры, г     | Угле-<br>воды, г | ЭЦ,<br>ккал   |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------------|---------------|
| 5 день                    |                                                                                            |             |             |             |                  |               |
| Завтрак                   |                                                                                            |             |             |             |                  |               |
| 12/7                      | Биточки (котлеты) из рыбы                                                                  | 100         | 17,0        | 5,9         | 8,0              | 153,2         |
| 1/3                       | Картофель отварной                                                                         | 180         | 3,5         | 4,0         | 28,6             | 162,6         |
|                           | Масло подсолнечное                                                                         | 5           | 0,0         | 4,4         | 0,0              | 39,6          |
| -                         | Хлеб ржаной                                                                                | 30          | 2,0         | 0,4         | 12,5             | 58,0          |
| -                         | Хлеб пшеничный                                                                             | 50          | 3,3         | 0,3         | 23,5             | 112,0         |
| 27/10                     | Чай                                                                                        | 200         | 0,1         | 0,0         | 9,8              | 37,8          |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                                                                            | <b>565</b>  | <b>25,8</b> | <b>14,9</b> | <b>82,5</b>      | <b>563,2</b>  |
| Обед                      |                                                                                            |             |             |             |                  |               |
| 41/1                      | Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом       | 100         | 1,4         | 6,1         | 10,4             | 101,0         |
| 14/2                      | Суп картофельный с крупой                                                                  | 250         | 3,4         | 5,5         | 22,9             | 151,3         |
| 1/9                       | Мясо кур отварное (порц., без кости)                                                       | 100         | 19,9        | 14,5        | 0,3              | 211,2         |
| 48/3                      | Горошница с морковью                                                                       | 180         | 11,0        | 3,3         | 33,7             | 196,9         |
| -                         | Хлеб пшеничный                                                                             | 50          | 3,3         | 0,3         | 23,5             | 112,0         |
| -                         | Хлеб ржаной                                                                                | 30          | 2,0         | 0,4         | 12,5             | 58,0          |
| 10/12                     | Сдоба обыкновенная с куркумой                                                              | 50          | 4,2         | 3,2         | 28,9             | 160,2         |
|                           | Напиток апельсиновый                                                                       | 200         | 0,2         | 0,0         | 22,0             | 84,9          |
| <b>Итого за 'Обед'</b>    |                                                                                            | <b>960</b>  | <b>45,4</b> | <b>33,3</b> | <b>154,1</b>     | <b>1075,4</b> |
| <b>Итого за день</b>      |                                                                                            |             | <b>71,2</b> | <b>48,2</b> | <b>236,6</b>     | <b>1638,6</b> |
| 6 день                    |                                                                                            |             |             |             |                  |               |
| Завтрак                   |                                                                                            |             |             |             |                  |               |
| 14/1                      | Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой, морковью, яблоками и растительным маслом | 100         | 1,3         | 6,0         | 7,8              | 86,8          |
| 18/8                      | Биточки (котлеты) из мяса говядины с крупой (рис)                                          | 100         | 14,8        | 12,4        | 6,0              | 194,4         |
| 46/3                      | Макаронные изделия отварные                                                                | 180         | 6,4         | 3,6         | 40,9             | 220,7         |
| -                         | Масло сливочное                                                                            | 5           | 0,0         | 3,6         | 0,1              | 33,0          |
| -                         | Хлеб пшеничный                                                                             | 40          | 2,6         | 0,3         | 18,8             | 89,6          |
| -                         | Хлеб ржаной                                                                                | 30          | 2,0         | 0,4         | 12,5             | 58,0          |
| -                         | Чай с лимон                                                                                | 200/5       | 0,1         | 0,0         | 9,3              | 36,6          |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                                                                            | <b>660</b>  | <b>27,2</b> | <b>26,2</b> | <b>95,4</b>      | <b>719,1</b>  |
| Обед                      |                                                                                            |             |             |             |                  |               |
|                           | Огурец свежий                                                                              | 100         | 0,8         | 0,1         | 3,2              | 14,6          |
| 38/2                      | Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню)                                               | 250         | 2,2         | 5,2         | 15,2             | 112,7         |
| 9/8-1                     | Печень (безмолочное меню)                                                                  | 100         | 23,5        | 17,5        | 0,0              | 251,7         |
| 4/3                       | Картофельное пюре (без молока)                                                             | 150         | 2,6         | 4,1         | 21,3             | 131,2         |
| 11/3                      | Капуста тушеная                                                                            | 50          | 1,2         | 1,0         | 5,8              | 33,7          |
|                           | Масло подсолнечное                                                                         | 5           | 0,0         | 4,4         | 0,0              | 39,6          |
| -                         | Хлеб пшеничный                                                                             | 50          | 3,3         | 0,3         | 23,5             | 112,0         |
| -                         | Хлеб ржаной                                                                                | 30          | 2,0         | 0,4         | 12,5             | 58,0          |
| 13/12                     | Булочка ванильная                                                                          | 75          | 6,7         | 5,8         | 42,6             | 247,3         |
| 37/10                     | Напиток из шиповника                                                                       | 200         | 0,2         | 0,1         | 14,6             | 55,7          |
| <b>Итого за 'Обед'</b>    |                                                                                            | <b>1010</b> | <b>42,4</b> | <b>38,8</b> | <b>138,7</b>     | <b>1056,5</b> |
| <b>Итого за день</b>      |                                                                                            |             | <b>69,5</b> | <b>65,0</b> | <b>234,0</b>     | <b>1775,6</b> |

| Номер<br>реп.             | Прием пищи, наименование изделий<br>(блюд)                            | Выход,<br>г | Белки, г    | Жиры, г     | Угле-<br>воды, г | ЭЦ,<br>ккал   |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------------|---------------|
| 7 день                    |                                                                       |             |             |             |                  |               |
| Завтрак                   |                                                                       |             |             |             |                  |               |
| 29/8                      | Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем и отрубями            | 100         | 11,6        | 12,8        | 9,4              | 195,4         |
| 39/3                      | Каша гречневая рассыпчатая                                            | 180         | 7,9         | 2,1         | 41,4             | 205,1         |
| -                         | Хлеб пшеничный                                                        | 50          | 3,3         | 0,3         | 23,5             | 112,0         |
| 29/10                     | Чай с лимоном                                                         | 200         | 0,1         | 0,0         | 9,8              | 38,7          |
| -                         | Хлеб ржаной                                                           | 20          | 1,3         | 0,2         | 8,3              | 38,7          |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                                                       | <b>550</b>  | <b>24,2</b> | <b>15,5</b> | <b>92,4</b>      | <b>589,8</b>  |
| Обед                      |                                                                       |             |             |             |                  |               |
| 27/1                      | Салат из морской капусты с припущенной морковью и растительным маслом | 100         | 1,1         | 6,0         | 4,2              | 72,8          |
| 1/6                       | Яйцо отварное                                                         | 20          | 2,5         | 2,3         | 0,1              | 31,4          |
| 35/2                      | Уха с крупой перловой                                                 | 250         | 8,4         | 2,5         | 14,9             | 114,5         |
| 1/9                       | Мясо кур отварное (порц., без кости)                                  | 100         | 22,6        | 19,1        | 0,3              | 263,1         |
| 34/3                      | Рагу из овощей с крупой                                               | 180         | 3,5         | 4,5         | 24,6             | 148,9         |
| -                         | Хлеб пшеничный                                                        | 50          | 3,3         | 0,3         | 23,5             | 112,0         |
| -                         | Хлеб ржаной                                                           | 30          | 2,0         | 0,4         | 12,5             | 58,0          |
| -                         | Фрукты                                                                | 120         | 0,3         | 0,3         | 9,7              | 40,9          |
| -                         | Сок                                                                   | 200         | 1,0         | 0,2         | 20,6             | 86,5          |
| <b>Итого за 'Обед'</b>    |                                                                       | <b>1050</b> | <b>44,7</b> | <b>35,6</b> | <b>110,5</b>     | <b>928,1</b>  |
| <b>Итого за день</b>      |                                                                       |             | <b>68,9</b> | <b>51,1</b> | <b>202,8</b>     | <b>1517,9</b> |

8 день

Завтрак

|                           |                                                                    |            |             |             |              |               |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 16/4                      | Каша пшеничная безмолочная с маслом растит и отрубями              | 250        | 5,8         | 5,9         | 37,7         | 224,0         |
| 50/3                      | Биточки (котлеты) картофельные запеченные                          | 100        | 3,0         | 3,3         | 20,1         | 121,1         |
|                           | Масло подсолнечное                                                 | 5          | 0,0         | 4,4         | 0,0          | 39,6          |
| -                         | Хлеб пшеничный                                                     | 50         | 3,3         | 0,3         | 23,5         | 112,0         |
| -                         | Хлеб ржаной                                                        | 20         | 1,3         | 0,2         | 8,3          | 38,7          |
| 27/10                     | Чай                                                                | 200        | 0,1         | 0,0         | 9,8          | 37,8          |
| -                         | Печенье                                                            | 20         | 1,5         | 2,0         | 15,3         | 84,5          |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                                                    | <b>645</b> | <b>14,9</b> | <b>16,2</b> | <b>114,8</b> | <b>657,5</b>  |
| Обед                      |                                                                    |            |             |             |              |               |
| 35/1                      | Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом | 100        | 1,3         | 6,0         | 8,0          | 86,2          |
| 6/2                       | Щи из свежей капусты безмолочное меню                              | 250        | 1,7         | 2,4         | 9,1          | 61,3          |
| -                         | Мясо говядины отварное                                             | 100        | 26,9        | 19,2        | 0,9          | 283,7         |
|                           | Масло подсолнечное                                                 | 10         | 0,0         | 8,8         | 0,0          | 79,1          |
| 41/3                      | Каша перловая с овощами                                            | 180        | 5,9         | 5,3         | 44,6         | 240,2         |
| -                         | Хлеб пшеничный                                                     | 40         | 2,6         | 0,3         | 18,8         | 89,6          |
| -                         | Хлеб ржаной                                                        | 40         | 2,6         | 0,5         | 16,7         | 77,4          |
|                           | Кисель из черной смородины                                         | 200        | 0,2         | 0,1         | 24,1         | 94,3          |
| <b>Итого за 'Обед'</b>    |                                                                    | <b>920</b> | <b>41,3</b> | <b>42,4</b> | <b>122,2</b> | <b>1011,7</b> |
| <b>Итого за день</b>      |                                                                    |            | <b>56,2</b> | <b>58,6</b> | <b>236,9</b> | <b>1669,2</b> |

| Номер<br>реп.             | Прием пищи, наименование изделий<br>(блюда)                                          | Выход,<br>г | Белки, г    | Жиры, г     | Угле-<br>воды, г | ЭЦ,<br>ккал   |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------------|---------------|
| 9 день                    |                                                                                      |             |             |             |                  |               |
| Завтрак                   |                                                                                      |             |             |             |                  |               |
| 41/1                      | Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом | 100         | 1,4         | 6,1         | 10,4             | 101,0         |
| 10/7                      | Запеканка из рыбы с морковью (вариант 2)                                             | 50          | 8,4         | 3,7         | 3,2              | 79,3          |
| 15/4                      | Каша ячневая безмолочная с маслом растит и отрубями                                  | 200         | 4,1         | 4,0         | 31,3             | 171,8         |
| -                         | Хлеб пшеничный                                                                       | 50          | 3,3         | 0,3         | 23,5             | 112,0         |
| -                         | Хлеб ржаной                                                                          | 30          | 2,0         | 0,4         | 12,5             | 58,0          |
| 27/10                     | Чай                                                                                  | 200         | 0,0         | 0,0         | 9,8              | 37,2          |
| -                         | Яблоки                                                                               | 150         | 0,6         | 0,6         | 17,4             | 73,0          |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                                                                      | <b>780</b>  | <b>19,8</b> | <b>15,2</b> | <b>108,0</b>     | <b>632,2</b>  |
| Обед                      |                                                                                      |             |             |             |                  |               |
| 22/1                      | Салат из зеленой редьки с яйцом и растительным маслом                                | 100         | 3,4         | 7,8         | 6,8              | 107,6         |
| 18/2                      | Суп картофельный с макаронными изделиями                                             | 250         | 3,2         | 2,5         | 23,6             | 127,4         |
| 1/7                       | Рыба отварная                                                                        | 100         | 21,8        | 5,8         | 0,0              | 139,1         |
| 4/3                       | Картофельное пюре (без молока)                                                       | 100         | 1,7         | 2,7         | 14,2             | 87,5          |
| 11/3                      | Капуста тушеная                                                                      | 80          | 1,9         | 1,5         | 9,3              | 53,9          |
|                           | Масло подсолнечное                                                                   | 5           | 0,0         | 4,4         | 0,0              | 39,6          |
| -                         | Хлеб пшеничный                                                                       | 50          | 3,3         | 0,3         | 23,5             | 112,0         |
| -                         | Хлеб ржаной                                                                          | 30          | 2,0         | 0,4         | 12,5             | 58,0          |
| 15/12                     | Булочка с маком                                                                      | 60          | 5,1         | 0,9         | 33,8             | 163,1         |
| -                         | Сок                                                                                  | 200         | 1,0         | 0,2         | 20,6             | 86,5          |
| <b>Итого за 'Обед'</b>    |                                                                                      | <b>975</b>  | <b>43,3</b> | <b>26,5</b> | <b>144,3</b>     | <b>974,6</b>  |
| <b>Итого за день</b>      |                                                                                      |             | <b>63,1</b> | <b>41,7</b> | <b>252,3</b>     | <b>1606,8</b> |

10 день

Завтрак

|                           |                                                               |            |             |             |              |              |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 8/4                       | Каша геркулесовая безмолочная с соком, раст.маслом и отрубями | 250        | 6,2         | 8,1         | 45,2         | 272,5        |
| 2/1                       | Горошек зеленый с яйцом                                       | 100        | 5,0         | 7,5         | 9,0          | 115,3        |
| -                         | Хлеб пшеничный                                                | 50         | 3,3         | 0,3         | 23,5         | 112,0        |
| -                         | Хлеб ржаной                                                   | 30         | 2,0         | 0,4         | 12,5         | 58,0         |
| 27/10                     | Чай                                                           | 200        | 0,1         | 0,0         | 9,8          | 37,8         |
| -                         | Яблоки                                                        | 120        | 0,5         | 0,5         | 13,9         | 58,4         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                                               | <b>750</b> | <b>17,0</b> | <b>16,8</b> | <b>113,9</b> | <b>654,0</b> |
| Обед                      |                                                               |            |             |             |              |              |
| 18/1                      | Салат из моркови с изюмом и растительным маслом               | 100        | 1,3         | 6,0         | 21,3         | 136,0        |
| 18/2                      | Суп картофельный с макаронными изделиями                      | 250        | 3,2         | 2,5         | 23,6         | 127,4        |
| 48/8                      | Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)                    | 180        | 11,3        | 11,6        | 11,5         | 193,7        |
| 8/11                      | Соус красный с луком и огурцами                               | 50         | 0,5         | 2,3         | 3,6          | 36,1         |
| -                         | Хлеб пшеничный                                                | 50         | 3,3         | 0,3         | 23,5         | 112,0        |
| -                         | Хлеб ржаной                                                   | 30         | 2,0         | 0,4         | 12,5         | 58,0         |
| 3/10                      | Компот из яблок и черной смородины                            | 200        | 0,2         | 0,1         | 26,1         | 100,3        |

| Номер<br>реп.          | Прием пищи, наименование изделий<br>(блюда)  | Выход,<br>г | Белки, г    | Жиры, г     | Угле-<br>воды, г | ЭЦ,<br>ккал   |
|------------------------|----------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------------|---------------|
| 30/12                  | Пирожки печеные из дрожжевого теста с изюмом | 50          | 3,2         | 1,9         | 25,6             | 128,8         |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |                                              | <b>910</b>  | <b>24,9</b> | <b>25,0</b> | <b>147,6</b>     | <b>892,3</b>  |
| <b>Итого за день</b>   |                                              |             | <b>41,8</b> | <b>41,8</b> | <b>261,6</b>     | <b>1546,2</b> |

11 день

Завтрак

|                           |                                                       |            |             |             |             |              |
|---------------------------|-------------------------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 16/4                      | Каша пшеничная безмолочная с маслом растит и отрубями | 250        | 5,8         | 5,9         | 37,7        | 224,0        |
| 19/1                      | Салат из свежих огурцов с растительным маслом         | 100        | 0,7         | 6,0         | 3,2         | 67,5         |
| -                         | Хлеб пшеничный                                        | 50         | 3,3         | 0,3         | 23,5        | 112,0        |
| 27/10                     | Чай                                                   | 200        | 0,1         | 0,0         | 9,8         | 37,8         |
| -                         | Хлеб ржаной                                           | 30         | 2,0         | 0,4         | 12,5        | 58,0         |
| -                         | Фрукты                                                | 100        | 0,4         | 0,4         | 11,6        | 48,7         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                                       | <b>730</b> | <b>12,3</b> | <b>13,0</b> | <b>98,3</b> | <b>548,0</b> |

Обед

|                        |                                                                |            |             |             |              |               |
|------------------------|----------------------------------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 10/1                   | Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом | 100        | 1,2         | 6,0         | 9,8          | 94,6          |
| 9/2                    | Рассольник                                                     | 250        | 1,7         | 4,7         | 13,2         | 99,3          |
| 23/8                   | Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем                | 100        | 11,1        | 12,7        | 7,7          | 188,5         |
|                        | Соус томатный                                                  | 50         | 0,6         | 1,8         | 4,0          | 35,2          |
| 46/3                   | Макаронные изделия отварные                                    | 180        | 6,4         | 3,6         | 40,9         | 220,7         |
| -                      | Хлеб пшеничный                                                 | 40         | 2,6         | 0,3         | 18,8         | 89,6          |
| -                      | Хлеб ржаной                                                    | 30         | 2,0         | 0,4         | 12,5         | 58,0          |
| 37/10                  | Напиток из шиповника                                           | 200        | 0,2         | 0,1         | 19,5         | 74,3          |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |                                                                | <b>950</b> | <b>25,8</b> | <b>29,6</b> | <b>126,5</b> | <b>860,2</b>  |
| <b>Итого за день</b>   |                                                                |            | <b>38,1</b> | <b>42,6</b> | <b>224,9</b> | <b>1408,2</b> |

12 день

Завтрак

|                           |                                                              |            |             |             |             |              |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 4/4                       | Каша кукурузная безмолочная с маслом растительным и отрубями | 250        | 2,0         | 5,8         | 23,3        | 151,0        |
| -                         | Хлеб пшеничный                                               | 40         | 2,6         | 0,3         | 18,8        | 89,6         |
| 27/10                     | Чай                                                          | 200        | 0,1         | 0,0         | 9,8         | 37,8         |
| 1/6                       | Яйцо отварное                                                | 40         | 5,1         | 4,6         | 0,3         | 62,8         |
| -                         | Масло сливочное                                              | 10         | 0,1         | 7,3         | 0,1         | 66,1         |
| 30/12                     | Пирожки печеные из дрожжевого теста с изюмом                 | 60         | 3,8         | 2,3         | 30,7        | 154,6        |
| -                         | Хлеб ржаной                                                  | 30         | 2,0         | 0,4         | 12,5        | 58,0         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                                              | <b>630</b> | <b>15,7</b> | <b>20,6</b> | <b>95,5</b> | <b>619,8</b> |

Обед

|      |                                            |     |      |      |      |       |
|------|--------------------------------------------|-----|------|------|------|-------|
| 55/1 | Сельдь с картофелем и растительным маслом  | 100 | 4,8  | 7,8  | 11,9 | 136,4 |
| 2/2  | Борщ (безмолочное меню)                    | 250 | 1,8  | 4,6  | 10,9 | 87,6  |
| 16/8 | Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые | 100 | 14,4 | 11,8 | 6,4  | 190,0 |
| 32/3 | Рагу из овощей                             | 180 | 3,0  | 4,8  | 20,8 | 132,5 |
| -    | Хлеб пшеничный                             | 50  | 3,3  | 0,3  | 23,5 | 112,0 |
| -    | Хлеб ржаной                                | 30  | 2,0  | 0,4  | 12,5 | 58,0  |

| Номер<br>рец.          | Прием пищи, наименование изделий<br>(блюда) | Выход,<br>г | Белки, г    | Жиры, г     | Угле-<br>воды, г | ЭЦ,<br>ккал   |
|------------------------|---------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------------|---------------|
| 6/10                   | Компот из сухофруктов                       | 200         | 1,0         | 0,1         | 23,2             | 87,6          |
| -                      | Яблоки                                      | 120         | 0,5         | 0,5         | 13,9             | 58,4          |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |                                             | <b>1030</b> | <b>30,7</b> | <b>30,2</b> | <b>123,1</b>     | <b>862,5</b>  |
| <b>Итого за день</b>   |                                             |             | <b>46,4</b> | <b>50,8</b> | <b>218,6</b>     | <b>1482,3</b> |

**ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА по массе нетто  
для детей 12 лет и старше, безмолочное меню (СанПиН 2.3/2.4.3590-20).  
Режим питания: двухразовое**

| Наименование<br>группы пищевой<br>продукции                                                                                                       | Норма<br>продук<br>ции, г | 1     | 2     | 3     | 4     | 5     | 6     | 7     | 8    | 9     | 10    | 11   | 12    | Факт.<br>за 12<br>дн. | Среднее<br>в день | Выполнение,<br>отклонение в<br>г | Отклонен<br>ие от<br>нормы, % |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|-------|------|-------|-----------------------|-------------------|----------------------------------|-------------------------------|
| Хлеб ржаной                                                                                                                                       | 120                       | 60    | 60    | 60    | 60    | 60    | 60    | 50    | 60   | 60    | 60    | 60   | 60    | 710                   | 59,2              | -60,8                            | -50,7                         |
| Хлеб пшеничный<br>или хлеб зерновой                                                                                                               | 200                       | 93,4  | 93    | 102,5 | 102,5 | 115   | 90    | 103   | 92,5 | 106   | 102,5 | 92,5 | 107,6 | 1200,5                | 100               | -100                             | -46                           |
| Мука пшеничная                                                                                                                                    | 20                        | 5     | 7,6   | 4     | 8     | 37,5  | 51,7  | 3,6   | 5    | 48,5  | 27,3  | 2,5  | 28,5  | 229,2                 | 19,1              | -0,9                             |                               |
| Крупы, бобовые                                                                                                                                    | 50                        | 58,3  | 7     | 40,1  | 50    | 69    | 19    | 81,4  | 104  | 40    | 65,3  | 50   | 25    | 609                   | 50,8              | 0,8                              | 1,5                           |
| Макаронные<br>изделия                                                                                                                             | 20                        |       | 61,9  |       | 20    |       | 61,2  |       |      | 15    | 15    | 61,2 |       | 234,3                 | 19,5              | -0,5                             | -2,4                          |
| Картофель                                                                                                                                         | 187                       | 240,9 | 66    | 258,3 | 40,2  | 309,7 | 160   | 148,6 | 129  | 213,3 | 70    | 101  | 160,3 | 1897,3                | 158,1             | -28,9                            | -15,5                         |
| Овощи (свежие,<br>мороженные),<br>включая соленые и<br>квашеные (не более<br>10% от общего<br>количества овощей),<br>в т.ч. томат-пюре,<br>зелень | 320                       | 138,5 | 404,1 | 177,4 | 363,8 | 107,5 | 291,2 | 213,8 | 277  | 257,2 | 195,5 | 230  | 194,2 | 2850,2                | 237,5             | -82,5                            | -25,8                         |
| Фрукты свежие,<br>ягоды                                                                                                                           | 185                       | 141   | 135   | 120   | 233,7 | 22    | 40    | 88,9  | 18   | 150   | 142,6 | 141  | 120   | 1352,2                | 112,7             | -72,3                            | -39,1                         |
| Сухофрукты                                                                                                                                        | 20                        |       |       | 40    |       |       |       |       |      |       | 35,7  |      | 38,9  | 114,6                 | 9,6               | -10,5                            | -52,3                         |
| Соки<br>плодоовощные,<br>напитки<br>витаминизированны<br>е, в т.ч. инстантные                                                                     | 200                       | 325   |       |       |       |       |       | 200   |      | 200   | 125   |      |       | 850                   | 70,8              | -129,2                           | -64,6                         |
| Мясо 1-й категории                                                                                                                                | 78                        | 80    | 113,4 |       | 133   |       | 80    | 58    | 160  |       | 55,4  | 58   | 75,1  | 812,9                 | 67,7              | -10,3                            | -13,2                         |
| Субпродукты<br>(печень, язык,<br>сердце)                                                                                                          | 40                        |       |       |       |       |       | 138,3 |       |      |       |       |      |       | 138,3                 | 11,5              | -28,5                            | -71,2                         |

| Наименование группы пищевой продукции                                        | Норма продукции, г | 1    | 2    | 3    | 4    | 5    | 6    | 7   | 8    | 9     | 10   | 11  | 12   | Факт. за 12 дн. | Среднее в день | Выполнение, отклонение в г | Отклонение от нормы, % |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------|------|------|------|------|------|-----|------|-------|------|-----|------|-----------------|----------------|----------------------------|------------------------|
| Птица 1-й категории (куры потрошенные, цыплята-бройлеры, индейка порошенная) | 53                 |      |      | 138  |      | 138  |      | 138 |      |       |      |     |      | 414             | 34,5           | -18,5                      | -34,9                  |
| Рыба-филе, в т.ч. филе слабо- и малосоленное                                 | 77                 |      |      | 45   |      | 75   |      | 45  |      | 159,5 |      |     | 20   | 344,5           | 28,7           | -48,3                      | -62,7                  |
| Молоко                                                                       | 350                |      |      |      |      | 20   | 22,5 |     |      | 5     | 5,7  |     | 6,9  | 60,1            | 5              | -345                       | -98,6                  |
| Кисломолочная пищевая продукция                                              | 180                |      |      |      |      |      |      |     |      |       |      |     |      |                 |                | -180                       |                        |
| Творог (5%-9% м.д.ж.)                                                        | 60                 |      |      |      |      |      |      |     |      |       |      |     |      |                 |                | -60                        |                        |
| Сыр                                                                          | 15                 |      |      |      |      |      |      |     |      |       |      |     |      |                 |                | -15                        |                        |
| Сметана                                                                      | 10                 |      | 17,3 |      | 2,7  |      |      | 9   |      |       | 17,3 |     |      | 46,3            | 3,9            | -6,1                       | -61,4                  |
| Масло сливочное                                                              | 35                 | 9,5  | 11,4 |      | 5    | 8,2  | 21,3 | 7,5 | 10,7 |       | 4,7  | 7,1 | 16   | 101,4           | 8,5            | -26,6                      | -75,9                  |
| Масло растительное                                                           | 18                 | 22,6 | 19,7 | 36,4 | 24,3 | 18,6 | 34,1 | 11  | 29,5 | 28,3  | 23,8 | 27  | 22,8 | 298,1           | 24,8           | 6,8                        | 38                     |
| Яйца                                                                         | 40                 | 20   |      |      | 60   | 7,6  | 4,5  | 20  | 4    | 21    | 23,7 |     | 44,3 | 205,1           | 17,1           | -22,9                      | -57,3                  |
| Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков)                        | 35                 | 18   | 26,3 | 27,3 | 35   | 35,7 | 29,7 | 9,8 | 33   | 18,5  | 42,2 | 34  | 26,7 | 336,2           | 28             | -7                         | -20                    |
| Кондитерские изделия                                                         | 15                 |      | 20   |      |      |      |      |     | 20   |       |      |     |      | 40              | 3,3            | -11,7                      | -77,8                  |
| Чай                                                                          | 2                  | 0,4  |      | 0,4  | 0,4  | 0,4  | 0,2  | 0,4 | 0,4  |       | 0,4  | 0,4 | 0,4  | 3,8             | 0,3            | -1,7                       | -84,2                  |
| Какао-порошок                                                                | 1,2                |      |      |      |      |      |      |     |      |       |      |     |      |                 |                | -1,2                       |                        |
| Кофейный напиток                                                             | 2                  |      |      |      |      |      |      |     |      |       |      |     |      |                 |                | -2                         |                        |
| Крахмал                                                                      | 4                  |      |      |      | 8    |      |      |     | 8    |       |      |     |      | 16              | 1,3            | -2,7                       | -66,7                  |
| Соль пищевая поваренная йодированная                                         | 5                  | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3   | 3    | 3     | 3    | 3   | 3    | 36              | 3              | -2                         | -33                    |
| Специи                                                                       | 2                  | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1   | 1    | 1     | 1    | 1   | 1    | 12              | 1              | -1                         | -50                    |

**ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ**  
**для детей 12 лет и старше, безмолочное меню (СанПиН 2.3/2.4.3590-20).**  
**Режим питания: двухразовое**

| Пищевая ценность           | Норма | 1    | 2    | 3    | 4    | 5    | 6     | 7    | 8    | 9    | 10   | 11   | 12   | Факт. за<br>12 дн. | Среднее<br>в день | Выполнение,%<br>от дн.нормы |
|----------------------------|-------|------|------|------|------|------|-------|------|------|------|------|------|------|--------------------|-------------------|-----------------------------|
| Белки, г                   | 90    | 44   | 50   | 50   | 57   | 71   | 70    | 69   | 56   | 63   | 42   | 38   | 46   | 656                | 55                | 61                          |
| в т.ч.жив., г              |       | 17   | 20   | 31   | 31   | 39   | 39    | 44   | 29   | 32   | 13   | 11   | 23   | 328                | 27                |                             |
| Жиры, г                    | 92    | 48   | 47   | 51   | 51   | 48   | 65    | 51   | 59   | 42   | 42   | 43   | 51   | 597                | 50                | 54                          |
| в т.ч. раст., г            |       | 28   | 23   | 38   | 27   | 24   | 37    | 16   | 34   | 33   | 29   | 32   | 26   | 348                | 29                |                             |
| Углеводы, г                | 383   | 225  | 276  | 224  | 224  | 237  | 234   | 203  | 237  | 252  | 262  | 225  | 219  | 2816               | 235               | 61                          |
| Моно- и дисахара, г        |       | 78   | 109  | 75   | 75   | 50   | 51    | 52   | 57   | 70   | 105  | 62   | 74   | 857                | 71                |                             |
| Крахмал, г                 |       | 126  | 131  | 129  | 125  | 167  | 165   | 130  | 159  | 160  | 134  | 144  | 125  | 1694               | 141               |                             |
| Пищевые волокна, г         |       | 22   | 36   | 21   | 24   | 20   | 19    | 21   | 21   | 22   | 23   | 19   | 20   | 265                | 22                |                             |
| Витамин В1, мг             | 1,4   | 0,7  | 0,6  | 0,6  | 0,6  | 1    | 0,9   | 0,7  | 0,6  | 0,9  | 0,6  | 0,6  | 0,5  | 8,3                | 0,7               | 49                          |
| Витамин В2, мг             | 1,6   | 0,6  | 0,6  | 0,5  | 0,8  | 0,7  | 3     | 0,7  | 0,4  | 0,6  | 0,5  | 0,4  | 0,6  | 9,4                | 0,8               | 49                          |
| Витамин С, мг              | 70    | 42   | 75   | 30   | 77   | 27   | 116   | 34   | 40   | 74   | 42   | 96   | 39   | 691                | 58                | 82                          |
| Витамин А, мкг             |       | 466  | 1294 | 1915 | 661  | 1021 | 10535 | 1416 | 1211 | 586  | 1855 | 443  | 1460 | 22861              | 1905              |                             |
| Витамин Е (ток.экв),<br>мг |       | 14   | 19   | 21   | 15   | 13   | 21    | 9    | 17   | 19   | 15   | 15   | 14   | 191                | 16                |                             |
| Са, мг                     |       | 203  | 364  | 181  | 310  | 228  | 295   | 220  | 195  | 269  | 215  | 171  | 233  | 2884               | 240               |                             |
| Р, мг                      |       | 702  | 664  | 632  | 792  | 875  | 1039  | 901  | 795  | 780  | 599  | 520  | 641  | 8940               | 745               |                             |
| Mg, мг                     |       | 227  | 332  | 198  | 193  | 235  | 224   | 386  | 212  | 216  | 208  | 165  | 190  | 2787               | 232               |                             |
| Fe, мг                     |       | 18   | 22   | 11   | 17   | 12   | 20    | 26   | 12   | 15   | 13   | 12   | 13   | 192                | 16                |                             |
| Калорийность, ккал         | 2720  | 1473 | 1661 | 1519 | 1546 | 1639 | 1776  | 1518 | 1669 | 1607 | 1546 | 1408 | 1482 | 18842              | 1570              | 58                          |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075119

Владелец Заостровных Татьяна Михайловна

Действителен с 03.04.2025 по 03.04.2026