

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ школа № 12



2024г.

СОГЛАСОВАНО

Индивидуальный предприниматель
Гапоненко О.И.



2024 г.

Примерное циклическое двухнедельное меню для обучающихся в общеобразовательных учреждениях (горячих завтраков и обедов) категории детей с 7 до 11 лет на осенне-зимний период 2024 -2025г.

(обучающихся осваивающих программы общего образования, а так же детей-сирот, детей оставшихся без попечения родителей, детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов, а также детей из семей имеющих среднедушевой доход ниже величины прожиточного минимума установленного в городе Феодосии).

2024г.

Неделя №1

1 день Понедельник

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг
Завтрак																	
173-175	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУП (ПШЕННАЯ, МАННАЯ, ЯЧНЕВАЯ)	210	8.64	6.45	36.00	180.50	0.22	2.08	32.00	0.86	0.17	221.60	79.60	315.40	2.10	261.64	11.20
15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.64	4.90	5.00	95.00	0.01	0.14	52.00	0.10	0.06	176.90	7.00	100.00	0.20	17.60	0.00
14	МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ)	10	0.08	6.25	0.13	58.00	0.00	0.00	40.00	0.10	0.01	2.40	0.00	3.00	0.02	3.00	0.00
377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.13	0.02	15.20	62.00	0.00	2.83	0.00	0.00	0.00	14.20	2.40	4.40	0.36	21.30	0.00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.16	0.32	17.40	93.52	0.04	0.00	0.00	0.54	0.00	9.20	13.20	34.80	0.44	49.06	0.00
Итого за завтрак:		502	16.65	17.94	73.73	489.02	0.27	5.05	124.00	1.60	0.24	424.30	74.10	457.60	4.30	352.60	11.20
Обед																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0.66	0.12	2.28	13.20	0.04	10.50	0.00	0.06	0.02	8.40	12.00	79.80	0.54	174.00	2.40
88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТ.	200/10	1.42	6.96	9.32	71.80	0.04	12.62	0.00	0.60	0.04	39.40	17.70	39.20	0.66	306.60	3.00
268	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ (МЯСНЫЕ)	90	10.97	15.93	21.46	263.00	0.40	0.13	27.00	0.45	0.12	38.55	24.45	118.20	1.48	174.60	0.00
309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6.52	1.78	26.45	219.20	0.06	0.00	0.00	1.20	0.03	4.86	21.12	37.17	1.11	30.35	0.80
342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.10	0.10	17.90	115.00	0.00	1.00	0.00	0.20	0.00	4.00	1.80	2.50	0.50	71.70	0.50
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.12	0.22	8.44	45.98	0.02	0.00	0.00	0.46	0.00	4.60	5.00	21.20	0.62	18.40	1.14
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.16	0.32	17.40	93.52	0.04	0.00	0.00	0.54	0.00	9.20	13.20	34.80	0.44	49.06	0.00
Итого за обед:		770	24.0	25.4	103.3	821.70	0.6	24.3	27.0	3.5	0.2	109.0	95.3	332.9	5.4	824.7	7.8
Итого за день:		1272	40.6	43.4	177.0	1,310.7	0.9	29.3	151.0	5.1	0.5	533.3	169.37	790.47	9.65	1177.31	19.04

Неделя №1

2 день Вторник

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг
Завтрак																	
223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (ДЖЕМ ФРУКТОВЫЙ)	150/30	11.60	14.91	35.51	325.00	0.10	0.89	123.88	1.51	0.56	372.70	50.61	410.05	1.22	372.47	3.60
382/383	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.08	3.54	17.58	118.60	0.06	1.59	24.40	0.00	0.19	152.22	21.34	124.56	0.48	216.34	0.00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.16	0.32	17.40	93.52	0.04	0.00	0.00	0.54	0.00	9.20	13.20	34.80	0.44	49.06	0.00
338	ФРУКТЫ	100	0.40	0.40	12.45	47.00	0.03	10.00	0.00	0.20	0.02	16.00	9.00	11.00	0.13	146.34	1.00
Итого за завтрак:		520	19.2	19.2	82.9	584.1	0.2	12.5	148.3	2.3	0.8	550.1	94.2	580.4	2.27	784.2	4.6
Обед																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0.66	0.12	2.28	13.2	0.04	10.50	0.00	0.06	0.02	8.40	12.00	79.80	0.54	174.00	2.40
96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТ.	200/10	1.62	6.80	14.58	104.80	0.08	6.70	0.00	0.30	0.04	23.32	19.34	45.38	0.74	381.24	6.10
229	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	15.06	15.54	9.95	141.36	0.13	1.04	44.55	2.70	0.11	51.16	15.78	154.18	0.98	173.73	26.90
310/312	КАРТОФ.ПЮРЕ (КАРТОФ. ОТВАРНОЙ)	150	3.90	3.70	24.49	191.00	0.10	9.20	0.60	0.40	0.10	42.80	33.70	83.00	1.30	681.70	8.30
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.16	0.08	32.20	132.80	0.02	0.72	0.02	0.00	0.00	32.48	17.46	32.44	0.70	229.80	0.00
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.12	0.22	8.44	45.98	0.02	0.00	0.00	0.46	0.00	4.60	5.00	21.20	0.62	18.40	1.14
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.16	0.32	17.40	93.52	0.04	0.00	0.00	0.54	0.00	9.20	13.20	34.80	0.44	49.06	0.00
Итого за обед:		780	25.7	26.8	109.3	722.66	0.4	28.2	45.2	4.5	0.3	172.0	116.5	450.8	5.3	1707.93	44.8
Итого за день:		1300	44.92	45.95	192.28	1306.78	0.66	40.64	193.45	6.71	1.04	722.08	210.63	1031.21	7.59	2492.14	49.44

Неделя №1

3 день Среда

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг
Завтрак																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0.66	0.12	2.28	13.20	0.04	10.50	0.00	0.06	0.02	8.40	12.00	79.80	0.54	174.00	2.40
265/291	ПЛОВ (МЯСО ИЛИ КУРА)	200	14.03	16.98	33.42	330.40	0.11	6.88	22.24	0.11	0.15	52.96	61.76	200.37	2.25	325.40	9.02
342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.10	0.10	17.90	65.00	0.00	1.00	0.00	0.20	0.00	4.00	1.80	2.50	0.50	71.70	0.50
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.16	0.32	17.40	93.52	0.04	0.00	0.00	0.54	0.00	9.20	13.20	34.80	0.44	49.06	0.00
	Итого за завтрак:	500	17.95	17.52	71.00	502.12	0.19	18.38	22.2	0.91	0.17	74.56	88.76	317.47	3.73	620.16	11.92
Обед																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0.66	0.12	2.28	13.20	0.04	10.50	0.00	0.06	0.02	8.40	12.00	79.80	0.54	174.00	2.40
102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	3.56	3.60	20.04	111.20	0.24	3.68	0.16	1.68	0.00	28.56	26.00	62.24	1.60	375.20	1.72
297	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР	90	10.96	12.9	6.30	155.40	0.00	0.50	0.10	0.10	0.10	32.30	13.50	109.70	0.90	154.80	5.20
330/331	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.42	1.49	1.76	22.20	0.01	0.01	10.10	0.21	0.01	8.19	1.58	6.82	0.06	11.82	1.89
302	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	5.60	6.09	29.64	243.75	0.21	0.00	0.00	0.00	0.00	0.11	135.83	203.93	4.56	259.62	0.00
389	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.10	0.30	19.70	136.00	0.00	3.20	0.40	0.00	0.10	35.90	18.00	32.30	0.40	488.80	0.00
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.12	0.22	8.44	45.98	0.02	0.00	0.00	0.46	0.00	4.60	5.00	21.20	0.62	18.40	1.14
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.16	0.32	17.40	93.52	0.04	0.00	0.00	0.54	0.00	9.20	13.20	34.80	0.44	49.06	0.00
	Итого за обед:	790	26.58	25.04	105.56	821.25	0.56	17.89	10.76	3.05	0.23	127.3	225.11	550.8	9.12	1531.7	12.4
	Итого за день:	1290	44.53	42.56	176.56	1323.37	0.75	36.27	33.00	3.96	0.40	201.82	313.87	868.26	12.85	2151.86	24.27

Неделя №1

4 день Четверг

.....	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества	Энергети- ческая	Витамины	Минеральные вещества
-------	-------------	-------	------------------	---------------------	----------	----------------------

№ РЕЦ.	наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг
Завтрак																	
234	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	7.90	10.30	10.81	123.50	0.05	0.38	16.65	3.20	0.09	49.64	25.12	111.99	0.88	185.52	98.00
310/312	КАРТОФ.ПЮРЕ (КАРТОФ. ОТВАРНОЙ)	150	2.90	2.50	19.50	141.00	0.10	9.20	0.60	0.40	0.10	42.80	33.70	83.00	1.30	681.70	8.30
333	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	30	0.57	1.76	2.39	27.69	0.01	0.01	10.10	0.21	0.01	8.19	1.58	6.82	0.06	11.82	1.89
377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.13	0.02	15.20	62.00	0.00	2.83	0.00	0.00	0.00	14.20	2.40	4.40	0.36	21.30	0.00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.16	0.32	17.40	93.52	0.04	0.00	0.00	0.54	0.00	9.20	13.20	34.80	0.44	49.06	0.00
ПР	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	ВЕС/25	1.2	1.2	10.0	40.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	6.7	1.7	3.3	0.3	0.0	0.0
Итого за завтрак:		557	15.86	16.10	75.25	488.35	0.20	12.42	27.35	4.35	0.20	130.73	77.70	244.31	3.34	949.40	108.19
Обед																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0.66	0.12	2.28	13.20	0.04	10.50	0.00	0.06	0.02	8.40	12.00	79.80	0.54	174.00	2.40
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТ.	200/10	4.5	6.2	13.24	108.72	0.00	10.00	0.16	0.24	0.00	37.92	18.72	39.28	0.96	272.88	5.12
404	ОЛАДЬИ ПО КУНЦЕВСКИ	90	9.56	11.20	10.80	199.29	0.17	6.48	55.41	4.72	1.40	25.62	14.80	223.30	4.72	200.30	0.00
330/331	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.42	1.49	1.76	22.20	0.01	0.01	10.10	0.21	0.01	8.19	1.58	6.82	0.06	11.82	1.89
303	КАША ПШЕНИЧНАЯ "АРТЕК"	150	6.32	4.50	28.85	158.40	0.12	0.00	0.00	0.30	0.50	24.05	34.22	158.97	2.69	132.72	0.00
123	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0.32	0.00	30.25	160.00	0.02	2.40	0.00	0.00	0.02	22.46	7.26	18.50	0.20	149.64	0.00
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.12	0.22	8.44	45.98	0.02	0.00	0.00	0.46	0.00	4.60	5.00	21.20	0.62	18.40	1.14
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.16	0.32	17.40	93.52	0.04	0.00	0.00	0.54	0.00	9.20	13.20	34.80	0.44	49.06	0.00
Итого за обед:		800	26.1	24.1	113.0	801.3	0.4	29.4	65.7	6.5	1.9	140.4	106.8	582.7	9.3	1008.82	10.6
Итого за день:		1357	41.9	40.2	188.3	1,289.7	0.6	41.8	93.0	10.9	2.1	271.2	184.48	827.0	12.6	1,958.2	118.7

Неделя №1

5 день Пятница

№ РЕЦ.	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая	Витамины	Минеральные вещества
--------	-------------	--------------	------------------	----------------	----------	----------------------

	наименование блюда	и	Пищевые вещества			ценность, ккал	Витамины										
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг
Завтрак																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0.66	0.12	2.28	13.20	0.04	10.50	0.00	0.06	0.02	8.40	12.00	79.80	0.54	174.00	2.40
204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	12.36	15.51	38.12	330.80	0.07	0.19	89.20	2.99	1.00	235.01	17.55	160.72	0.94	53.53	0.70
376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.12	0.06	12.40	50.90	0.00	2.83	0.00	0.00	0.00	14.20	2.40	4.40	0.36	21.30	0.00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.16	0.32	17.40	93.52	0.04	0.00	0.00	0.54	0.00	9.20	13.20	34.80	0.44	49.06	0.00
	Итого за завтрак :	515	15.64	15.89	67.92	475.22	0.11	3.02	89.20	3.53	1.00	258.41	33.15	199.92	1.74	123.89	0.7
Обед																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0.66	0.12	2.28	13.20	0.04	10.50	0.00	0.06	0.02	8.40	12.00	79.80	0.54	174.00	2.40
101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	1.97	3.71	22.11	109.00	0.09	8.25	0.00	0.30	0.05	26.70	22.78	55.98	0.88	464.15	0.00
259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	17.05	19.70	33.94	437.00	0.42	7.72	0.00	1.04	0.40	32.70	48.96	205.90	3.45	899.00	9.86
342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.10	0.10	17.90	115.00	0.00	1.00	0.00	0.20	0.00	4.00	1.80	2.50	0.50	71.70	0.50
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.12	0.22	8.44	45.98	0.02	0.00	0.00	0.46	0.00	4.60	5.00	21.20	0.62	18.40	1.14
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.16	0.32	17.40	93.52	0.04	0.00	0.00	0.54	0.00	9.20	13.20	34.80	0.44	49.06	0.00
	Итого за обед:	720	24.1	24.2	102.1	813.7	0.6	27.5	0.0	2.6	0.5	85.6	103.7	400.2	6.4	1676.31	13.9
	Итого за день:	1235	39.70	40.06	169.99	1288.92	0.72	30.49	89.20	6.13	1.47	344.01	136.89	600.10	8.17	1800.20	14.60

Неделя №2

6 день Понедельник

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг
Завтрак																	
120	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	8.10	4.00	35.00	208.24	0.22	2.08	32.00	0.86	0.17	221.60	79.60	315.40	2.10	261.64	11.20

15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.64	4.90	5.00	95.00	0.01	0.14	52.00	0.10	0.06	176.90	7.00	100.00	0.20	17.60	0.00
14	МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ)	10	0.08	6.25	0.13	58.00	0.00	0.00	40.00	0.10	0.01	2.40	0.00	3.00	0.02	3.00	0.00
377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.13	0.02	15.20	62.00	0.00	2.83	0.00	0.00	0.00	14.20	2.40	4.40	0.36	21.30	0.00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.16	0.32	17.40	93.52	0.04	0.00	0.00	0.54	0.00	9.20	13.20	34.80	0.44	49.06	0.00
ПР	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	ВЕС/25	1.2	1.2	10.0	40.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	6.7	1.7	3.3	0.3	0.0	0.0
Итого за завтрак :		517	17.3	16.7	82.7	557.4	0.3	5.1	124.0	1.6	0.2	431.0	103.9	460.9	3.4	352.6	11.2
Обед																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0.66	0.12	2.28	13.20	0.04	10.50	0.00	0.06	0.02	8.40	12.00	79.80	0.54	174.00	2.40
83	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ (СВЕКОЛЬНИК) СО СМЕТ.	200/10	1.62	6.12	18.75	93.60	0.05	7.34	0.00	0.06	0.04	33.58	23.86	52.64	1.10	396.54	1.68
265/291	ПЛОВ (МЯСО ИЛИ КУРА)	200	16.59	18.52	35.75	429.00	0.11	6.88	22.24	0.11	0.15	52.96	61.76	200.37	2.25	325.40	9.02
389	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.10	0.30	19.70	136.00	0.00	3.20	0.40	0.00	0.10	35.90	18.00	32.30	0.40	488.80	0.00
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.12	0.22	8.44	45.98	0.02	0.00	0.00	0.46	0.00	4.60	5.00	21.20	0.62	18.40	1.14
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.16	0.32	17.40	93.52	0.04	0.00	0.00	0.54	0.00	9.20	13.20	34.80	0.44	49.06	0.00
Итого за обед:		730	24.3	25.6	102.3	811.3	0.3	27.9	22.6	1.2	0.3	144.6	133.8	421.1	5.4	1452.2	14.2
Итого за день:		1247	41.56	42.29	185.00	1368.70	0.53	32.97	146.64	2.83	0.55	575.64	237.72	882.01	8.77	1804.80	25.44

Неделя №2

7 день Вторник

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг
Завтрак																	
294	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	90	7.6	9.6	6.30	132.40	0.00	0.50	0.10	0.10	0.10	32.30	13.50	109.70	0.90	154.80	5.20
330/331	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.42	1.49	1.76	17.20	0.01	0.01	10.10	0.21	0.01	8.19	1.58	6.82	0.06	11.82	1.89
302	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	6.60	6.09	29.64	243.75	0.21	0.00	0.00	0.00	0.00	0.11	135.83	203.93	4.56	259.62	0.00

342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.10	0.10	17.90	65.00	0.00	1.00	0.00	0.20	0.00	4.00	1.80	2.50	0.50	71.70	0.50
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.16	0.32	17.40	93.52	0.04	0.00	0.00	0.54	0.00	9.20	13.20	34.80	0.44	49.06	0.00
	Итого за завтрак:	510	17.9	17.6	73.0	551.9	0.3	1.5	10.2	1.1	0.1	53.8	165.9	357.8	6.5	547.0	7.6
Обед																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0.66	0.12	2.28	13.20	0.04	10.50	0.00	0.06	0.02	8.40	12.00	79.80	0.54	174.00	2.40
112	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2.10	7.10	21.60	87.20	0.10	4.90	0.00	1.50	0.00	23.10	19.40	46.20	0.80	288.50	0.00
235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ	90	14.15	13.33	14.80	211.10	0.05	3.11	19.91	3.20	0.04	49.15	21.78	138.75	1.86	199.32	98.00
310/312	КАРТОФ.ПЮРЕ (КАРТОФ. ОТВАРНОЙ)	150	2.90	2.50	19.50	141.00	0.10	9.20	0.60	0.40	0.10	42.80	33.70	83.00	1.30	681.70	8.30
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.16	0.08	32.20	132.80	0.02	0.72	0.02	0.00	0.00	32.48	17.46	32.44	0.70	229.80	0.00
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.12	0.22	8.44	45.98	0.02	0.00	0.00	0.46	0.00	4.60	5.00	21.20	0.62	18.40	1.14
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.16	0.32	17.40	93.52	0.04	0.00	0.00	0.54	0.00	9.20	13.20	34.80	0.44	49.06	0.00
	Итого за обед:	760	24.3	23.7	116.2	724.80	0.4	28.4	20.5	6.2	0.2	169.7	122.5	436.2	6.3	1640.78	109.8
	Итого за день:	1270	42.1	41.3	189.2	1,276.7	0.6	29.9	30.7	7.2	0.3	223.5	288.5	793.9	12.7	2,187.8	117.4

Неделя №2

8 день Среда

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг
Завтрак																	
ПР	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0.0	3.5	0.87	66.9	0.02	2.33	0.0	2.4	0.01	45.46	9.05	27.90	0.37	182.60	0.10
210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	11.93	12.8	21.64	275.7	0.11	0.26	0.33	0.56	0.51	0.26	16.14	225.78	2.64	198.90	0.00
379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	1.30	20.00	0.00	0.16	125.78	14.00	90.00	0.13	190.70	9.0
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.16	0.32	17.40	93.52	0.04	0.00	0.00	0.54	0.00	9.20	13.20	34.80	0.44	49.06	0.00

338	ФРУКТЫ	100	0.40	0.40	12.45	47.00	0.03	10.00	0.00	0.20	0.02	16.00	9.00	11.00	0.13	146.34	1.00
Итого за завтрак:		550	18.7	19.7	68.3	583.7	0.2	13.9	20.3	3.7	0.7	196.7	61.39	389.5	3.71	767.6	10.1
Обед																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0.66	0.12	2.28	13.20	0.04	10.50	0.00	0.06	0.02	8.40	12.00	79.80	0.54	174.00	2.40
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТ.	200/10	4.5	6.2	13.24	108.72	0.00	10.00	0.16	0.24	0.00	37.92	18.72	39.28	0.96	272.88	5.12
290	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	10.28	12.84	2.90	189.00	0.04	0.35	30.10	2.40	0.08	29.52	14.06	76.93	0.61	139.30	0.00
303	КАША ПШЕНИЧНАЯ (ПШЁННАЯ)	150	6.32	4.50	28.85	158.40	0.12	0.00	0.00	0.30	0.50	24.05	34.22	158.97	2.69	132.72	0.00
123	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0.32	0.00	30.25	160.00	0.02	2.40	0.00	0.00	0.02	22.46	7.26	18.50	0.20	149.64	0.00
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.12	0.22	8.44	45.98	0.02	0.00	0.00	0.46	0.00	4.60	5.00	21.20	0.62	18.40	1.14
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.16	0.32	17.40	93.52	0.04	0.00	0.00	0.54	0.00	9.20	13.20	34.80	0.44	49.06	0.00
Итого за обед:		780	26.4	24.2	103.4	768.82	0.3	23.3	30.3	4.0	0.6	136.2	104.5	429.5	5.10	936.0	8.7
Итого за день		1330	45.04	43.92	171.67	1352.49	0.52	37.14	50.59	7.69	1.32	332.85	165.85	818.96	8.81	1703.60	18.76

Неделя №2

9 день Четверг

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг
Завтрак																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0.66	0.12	2.28	13.20	0.04	10.50	0.00	0.06	0.02	8.40	12.00	79.80	0.54	174.00	2.40
204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	12.36	15.51	38.12	330.80	0.07	0.19	89.20	2.99	1.00	235.01	17.55	160.72	0.94	53.53	0.70
377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.13	0.02	15.20	62.00	0.00	2.83	0.00	0.00	0.00	14.20	2.40	4.40	0.36	21.30	0.00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.16	0.32	17.40	93.52	0.04	0.00	0.00	0.54	0.00	9.20	13.20	34.80	0.44	49.06	0.00

Итого за завтрак:		522	16.3	16.0	73.0	499.5	0.2	13.5	89.2	3.6	1.0	266.8	45.2	279.7	2.28	297.9	3.1
Обед																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0.66	0.12	2.28	13.20	0.04	10.50	0.00	0.06	0.02	8.40	12.00	79.80	0.54	174.00	2.40
98	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1.86	7.01	8.87	81.00	0.03	7.90	0.00	0.10	0.03	28.70	11.34	26.86	0.46	208.12	2.68
279	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	90	10.17	11.90	13.15	147.00	0.20	1.48	19.29	1.50	0.09	45.38	29.92	92.61	5.15	214.60	4.20
333	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0.57	1.76	0.69	27.70	0.01	0.01	10.10	0.21	0.01	8.19	1.58	6.82	0.06	11.82	1.89
302	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	6.60	6.09	32.64	243.75	0.21	0.00	0.00	0.00	0.00	0.11	135.83	203.93	4.56	259.62	0.00
342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.10	0.10	17.90	115.00	0.00	1.00	0.00	0.20	0.00	4.00	1.80	2.50	0.50	71.70	0.50
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.12	0.22	8.44	45.98	0.02	0.00	0.00	0.46	0.00	4.60	5.00	21.20	0.62	18.40	1.14
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.16	0.32	17.40	93.52	0.04	0.00	0.00	0.54	0.00	9.20	13.20	34.80	0.44	49.06	0.00
Итого за обед:		800	24.2	27.5	101.4	767.2	0.5	20.9	29.4	3.1	0.1	108.6	210.7	468.5	12.3	1174.4	12.8
Итого за день :		1322	40.6	43.5	174.4	1,266.7	0.7	34.4	118.6	6.7	1.2	375.4	255.8	748.2	14.6	1,472.3	15.9

Неделя №2		10 день Пятница															
№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг
Завтрак																	
173-175	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУП (РИСОВАЯ, ГРЕЧНЕВАЯ, ГЕРКУЛЕС)	210	8.64	6.51	36.00	180.50	0.22	2.08	32.00	0.86	0.17	221.60	79.60	315.40	2.10	261.64	11.20
2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	4.40	6.95	12.60	158.00	0.04	0.10	20.00	0.47	0.02	10.00	5.60	22.80	0.60	55.20	0.00
378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/15	1.52	1.35	15.90	91.00	0.04	1.33	10.00	0.00	0.16	126.60	15.40	92.80	0.41	154.60	0.00
ПР	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	ВЕС/25	1.2	1.2	10.0	40.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	6.7	1.7	3.3	0.3	0.0	0.0
Итого за завтрак :		505	15.8	16.0	74.5	470.1	0.3	3.5	62.0	1.3	0.4	364.9	102.3	434.3	3.4	471.4	11.2

Обед																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0.66	0.12	2.28	13.20	0.04	10.50	0.00	0.06	0.02	8.40	12.00	79.80	0.54	174.00	2.40
102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4.56	3.60	20.04	111.20	0.24	3.68	0.16	1.68	0.00	28.56	26.00	62.24	1.60	375.20	1.72
299	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ (МЯСНЫЕ)	90	9.97	15.93	21.46	263.00	0.40	0.13	27.00	0.45	0.12	38.55	24.45	118.20	1.48	174.60	0.00
143	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	6.52	6.70	12.20	145.42	0.07	17.87	65.00	0.20	0.07	53.08	23.22	64.28	0.65	378.08	4.15
342	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.16	0.08	32.20	132.80	0.02	0.72	0.02	0.00	0.00	32.48	17.46	32.44	0.70	229.80	0.00
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.12	0.22	8.44	45.98	0.02	0.00	0.00	0.46	0.00	4.60	5.00	21.20	0.62	18.40	1.14
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.16	0.32	17.40	93.52	0.04	0.00	0.00	0.54	0.00	9.20	13.20	34.80	0.44	49.06	0.00
	Итого за обед:	760	26.2	27.0	114.0	805.12	0.8	32.9	92.2	3.4	0.2	174.9	98.11	413.0	6.0	1399.14	9.4
	Итого за день :	1265	41.91	42.98	188.47	1275.26	1.13	36.41	154.18	4.72	0.56	539.77	200.41	847.26	9.44	1870.58	20.61