

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ школа № 12



С.А. Шева

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 12 лет и старше 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	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	К, мг	I, мкг
Завтрак																	
173-175	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУП (РИСОВАЯ, ПШЕННАЯ, МАННАЯ, ЯЧНЕВАЯ)	250/10	10.28	9.59	47.80	247.80	0.26	2.47	38.08	1.02	0.20	263.70	94.72	375.32	2.49	311.35	13.33
15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.64	4.90	0.00	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	66.00	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	50	3.95	0.40	21.75	116.90	0.05	0.00	0.00	0.67	0.00	11.50	16.50	43.50	0.55	61.30	0.00
Итого за завтрак:		562	19.08	21.16	84.88	587.70	0.32	5.44	130.08	1.89	0.27	468.70	74.10	526.22	4.30	414.55	13.33
Обед																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	1.09	0.20	3.80	3.78	0.06	17.43	0.00	0.09	0.03	8.40	19.92	132.40	0.89	288.84	0.66
88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАННОЙ	250/10	1.76	4.95	11.60	89.75	0.05	15.77	0.00	0.75	0.05	49.25	22.12	49.00	0.82	383.00	3.00
299	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ (МЯСНЫЕ)	100	13.18	23.25	24.95	292.22	0.44	0.14	30.00	0.50	0.13	42.83	27.16	131.33	1.64	196.22	0.00
309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.62	2.13	33.95	263.04	0.07	0.00	0.00	1.44	0.04	5.83	25.34	44.60	1.33	36.42	0.96
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:		900	27.0	31.2	118.0	903.29	0.7	34.3	30.0	4.0	0.3	124.1	114.5	415.8	6.2	1043.6	6.3
Итого за день:		1462	46.1	52.3	202.9	1,491.0	1.0	39.8	160.1	5.9	0.5	592.8	188.64	942.05	10.54	#####	19.59

Неделя №1

2 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг
Завтрак																	
224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЁННЫМ (ДЖЕМ ФРУКТОВЫЙ)	170/30	10.04	11.92	41.52	340.25	0.09	0.76	105.30	1.29	0.48	316.80	43.02	348.55	1.04	316.60	3.06
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	50	3.95	0.40	21.75	116.90	0.05	0.00	0.00	0.67	0.00	11.50	16.50	43.50	0.55	61.30	0.00
422	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	100	4.30	6.68	13.56	104.00	0.13	0.02	0.00	0.10	0.03	11.83	14.10	38.40	0.69	65.60	0.00
Итого за завтрак:		550	22.4	22.5	94.4	679.8	0.3	2.4	129.7	2.1	0.7	492.4	80.9	516.6	2.07	594.2	3.1
Обед																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	1.09	0.20	3.08	3.78	0.06	17.43	0.00	0.09	0.03	8.40	19.92	132.40	0.89	288.84	0.66
96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТ.	250/10	2.50	6.20	18.05	132.10	0.10	10.50	0.20	0.30	0.10	41.10	27.30	63.80	1.20	533.9	6.10
229	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	120	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)	180	3.88	5.44	30.90	271.20	0.12	11.04	0.72	0.48	0.12	51.36	40.44	99.60	1.56	818.04	9.96
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:		920	27.0	28.0	120.0	820.74	0.5	40.7	45.5	4.6	0.4	198.3	139.1	538.4	6.4	2111.8	44.8
Итого за день:		1470	49.34	50.54	214.43	1500.49	0.82	43.10	175.19	6.63	1.06	690.65	219.96	1055.03	8.46	2706.01	47.82

Неделя №1

3 день Среда

Прием пищи.	Масса	Пищевые вещества	Энергетическая	Витамины	Минеральные вещества
-------------	-------	------------------	----------------	----------	----------------------

№ РЕЦ.	Прим. блюда, наименование блюда	масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	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)	100	1.09	0.20	3.80	3.78	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	16.13	19.57	44.18	483.51	0.12	7.91	25.57	0.12	0.17	18.35	71.02	230.42	2.58	374.20	10.37
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	50	3.95	0.40	21.75	116.90	0.05	0.00	0.00	0.67	0.00	11.50	16.50	43.50	0.55	61.30	0.00
	Итого за завтрак:	550	21.27	20.27	87.63	669.19	0.21	19.41	25.6	1.05	0.19	42.25	101.32	356.22	4.17	681.2	13.27
Обед																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	1.09	0.20	3.80	3.78	0.06	17.43	0.00	0.09	0.03	8.40	19.92	132.40	0.89	288.84	0.66
102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5.70	6.50	27.91	139.00	0.30	4.60	0.20	2.10	0.00	35.70	32.50	77.8	2.00	469.00	4.30
297	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР	100	14.4	13.3	7.00	148.70	0.00	0.55	0.11	0.11	0.11	35.88	15.00	121.88	1.00	172.00	5.77
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	180	4.3	5.5	45.24	282.50	0.00	0.00	0.00	0.36	0.00	13.20	31.20	93.60	0.72	0.00	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:	920	31.20	27.9	131.3	850.68	0.4	25.8	10.81	3.9	0.2	151.1	136.40	443.0	6.13	1497.9	13.8
	Итого за день:	1470	52.47	48.15	218.88	1519.87	0.64	45.20	36.38	4.92	0.44	193.32	237.72	799.22	10.30	2179.12	27.03

Неделя №1

4 день Четверг

Прием пищи	Масса	Пищевые вещества	Энергетическая	Витамины	Минеральные вещества
------------	-------	------------------	----------------	----------	----------------------

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины											
			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																		
234	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	10.80	12.45	22.01	138.20	0.06	0.42	18.5	3.55	0.10	55.15	27.90	124.40	0.97	206.13	108.80	
310/312	КАРТОФ.ПЮРЕ ИЛИ КАРТОФ. ОТВАРНОЙ	180	3.48	4.44	30.90	201.20	0.12	11.04	0.72	0.48	0.12	51.36	40.44	99.60	1.56	818.04	9.96	
333	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	30	0.57	1.76	8.59	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	50	3.95	0.40	21.75	116.90	0.05	0.00	0.00	0.67	0.00	11.50	16.50	43.50	0.55	61.30	0.00	
Итого за завтрак: 582			18.93	18.67	76.70	545.99	0.19	14.30	29.32	4.24	0.23	128.90	72.32	235.22	2.95	1057.3	120.65	
Обед																		
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	1.09	0.20	3.80	3.78	0.06	17.43	0.00	0.09	0.03	8.40	19.92	132.40	0.89	288.84	0.66	
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТ.	250/10	5.6	7.7	16.39	134.60	0.00	8.00	0.20	0.30	0.00	47.40	23.40	49.10	1.20	341.10	6.40	
404	ОЛАДЬИ ПО КУНЦЕВСКИ	100	11.73	12.44	10.00	221.43	0.18	7.20	61.56	5.24	1.55	28.46	16.44	248.10	5.24	222.55	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"	180	7.58	5.40	45.62	182.88	0.14	0.00	0.00	0.36	0.59	28.85	41.06	190.76	3.,22	159.26	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:			930	31.0	27.7	133.7	864.4	0.5	35.0	71.9	7.2	2.2	157.6	127.9	701.7	8.7	1240.7	10.1
Итого за день:			1512	49.9	46.4	210.4	1,410.4	0.7	49.3	101.2	11.4	2.4	286.5	200.18	936.9	11.6	2,298.0	130.7

Неделя №1

5 день Пятница

Прием пищи	Масса	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг

№ РЕЦ.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины										
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг
Завтрак																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	1.09	0.20	3.80	3.78	0.06	17.43	0.00	0.09	0.03	8.40	19.92	132.40	0.89	288.84	0.66
204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	14.36	19.21	45.12	372.80	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	50	3.95	0.40	21.75	116.90	0.05	0.00	0.00	0.67	0.00	11.50	16.50	43.50	0.55	61.30	0.00
	Итого за завтрак :	565	19.52	19.87	83.07	544.38	0.12	3.02	89.20	3.66	1.00	260.71	36.45	208.62	1.85	136.13	0.7
Обед																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	1.09	0.20	3.80	3.78	0.06	17.43	0.00	0.09	0.03	8.40	19.92	132.40	0.89	288.84	0.66
101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2.46	3.38	29.89	160.70	0.11	10.31	0.00	0.37	0.06	33.37	28.47	69.97	1.10	580.18	0.00
259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	230	19.70	23.60	37.80	502.55	0.48	8.87	0.00	1.20	0.50	37.60	56.30	233.33	3.96	1033.9	11.04
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 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:	840	27.6	27.8	115.2	871.5	0.7	37.6	0.0	2.9	0.6	97.2	124.7	494.2	7.5	2042	13.3
	Итого за день:	1405	47.15	47.69	198.30	1415.91	0.83	40.63	89.20	6.52	1.59	357.88	161.14	702.82	9.36	2178.16	14.04

Неделя №2

6 день Понедельник

№ 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	К, мг

Завтрак																		
120	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	9.64	7.76	42.66	247.90	0.26	2.47	38.09	1.02	0.20	263.80	94.76	375.47	2.50	311.47	13.33	
15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.64	4.90	0.00	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	66.00	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	50	3.95	0.40	21.75	116.90	0.05	0.00	0.00	0.67	0.00	11.50	16.50	43.50	0.55	61.30	0.00	
Итого за завтрак: 552			18.44	19.33	79.74	587.80	0.32	5.44	130.09	1.89	0.27	468.80	74.10	526.37	4.30	414.67	13.33	
Обед																		
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	1.09	0.20	3.80	3.78	0.06	17.43	0.00	0.09	0.03	8.40	19.92	132.40	0.89	288.84	0.66	
83	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ (СВЕКОЛЬНИК) СО СМЕТАН.	250/10	4.02	7.57	23.20	117.00	0.07	9.17	0.00	0.08	0.05	41.97	29.82	65.80	1.37	495.67	2.10	
265/291	ПЛОВ (МЯСО ИЛИ КУРА)	230	18.13	19.57	44.18	483.51	0.12	7.91	25.57	0.12	0.17	18.35	71.02	230.42	2.58	374.20	10.37	
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:			850	28.6	28.2	116.7	879.8	0.3	37.7	26.0	1.3	0.4	118.4	157.0	516.9	6.3	1715	14.3
Итого за день:			1402	47.06	47.51	196.46	1467.59	0.63	43.15	156.06	3.18	0.62	587.22	231.06	1043.29	10.60	2129.64	27.60

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	
Завтрак																		

294	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	100	8.4	11.0	7.00	147.11	0.00	0.55	0.11	0.11	0.11	35.88	15.00	121.88	1.00	172.00	5.77
330/331	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	1.42	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	180	4.3	5.5	45.24	282.50	0.00	0.00	0.00	0.36	0.00	13.20	31.20	93.60	0.72	0.00	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	50	3.95	0.40	21.75	116.90	0.05	0.00	0.00	0.67	0.00	11.50	16.50	43.50	0.55	61.30	0.00
	Итого за завтрак:	560	18.2	18.5	83.0	628.7	0.1	1.6	10.2	1.6	0.1	72.8	66.1	268.3	2.8	316.8	8.2
Обед																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	1.09	0.20	3.80	3.78	0.06	17.43	0.00	0.09	0.03	8.40	19.92	132.40	0.89	288.84	0.66
112	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2.8	2.8	20.2	118.25	0.1	6.6	0.2	1.5	0.1	23.0	23.3	57.3	1.1	476.3	4.8
235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ	100	15.60	20.37	19.90	245.55	0.05	3.45	22.12	3.55	0.04	54.61	24.20	154.16	2.06	221.46	108.80
310/312	КАРТОФ.ПЮРЕ (КАРТОФ. ОТВАРНОЙ)	180	3.48	4.44	30.90	201.20	0.12	11.04	0.72	0.48	0.12	51.36	40.44	99.60	1.56	818.04	9.96
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:	890	27.4	28.4	132.8	841.08	0.4	39.2	23.1	6.6	0.3	183.7	143.5	531.9	7.4	2101.9	125.4
	Итого за день:	1450	45.6	46.9	215.8	1,469.8	0.5	40.8	33.3	8.2	0.4	256.4	209.6	800.2	10.2	2,418.7	133.5

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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг
Завтрак																	

ПР	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	0.0	5.4	2.95	111.5	0.03	3.88	0.0	4.0	0.02	75.76	15.08	46.50	0.60	304.30	0.16
210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	14.90	14.1	39.52	345.6	0.14	0.34	0.44	0.74	0.68	0.34	21.52	301.04	3.52	265.20	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	50	3.95	0.40	21.75	116.90	0.05	0.00	0.00	0.67	0.00	11.50	16.50	43.50	0.55	61.30	0.00
Итого за завтрак:		550	22.0	22.5	80.2	674.6	0.3	5.5	20.4	5.4	0.9	213.4	67.1	481.0	4.80	821.5	9.2
Обед																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	1.09	0.20	3.80	3.78	0.06	17.43	0.00	0.09	0.03	8.40	19.92	132.40	0.89	288.84	0.66
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТ.	250/10	5.6	7.7	16.39	134.60	0.00	8.00	0.20	0.30	0.00	47.40	23.40	49.10	1.20	341.10	6.40
290	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	120	13.28	10.84	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)	180	6.58	8.40	36.61	190.08	0.14	0.00	0.00	0.36	0.60	28.86	41.06	190.76	3.22	159.26	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:		920	31.1	27.7	115.8	816.96	0.3	28.2	30.3	4.2	0.7	150.4	123.9	523.7	7.18	1145.6	8.2
Итого за день		1470	53.14	50.19	195.96	1491.56	0.58	33.70	50.74	9.56	1.59	363.82	191.00	1004.73	11.98	1967.10	17.36

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)	100	1.09	0.20	3.80	3.78	0.06	17.43	0.00	0.09	0.03	8.40	19.92	132.40	0.89	288.84	0.66
204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	14.36	19.21	45.12	372.80	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	50	3.95	0.40	21.75	116.90	0.05	0.00	0.00	0.67	0.00	11.50	16.50	43.50	0.55	61.30	0.00
Итого за завтрак:		572	18.4	19.8	85.9	555.5	0.1	3.0	89.2	3.7	1.0	260.7	36.5	208.6	1.85	136.1	0.7
Обед																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	1.09	0.20	3.80	3.78	0.06	17.43	0.00	0.09	0.03	8.40	19.92	132.40	0.89	288.84	0.66
98	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2.30	8.58	7.10	113.70	0.05	9.87	0.00	0.37	0.05	35.87	14.17	33.57	0.57	260.10	0.00
279	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	12.30	17.34	14.68	163.30	0.22	1.64	21.43	1.66	0.10	50.42	33.24	102.90	5.72	238.40	4.66
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	180	6.62	2.45	45.74	263.04	0.07	0.00	0.00	1.44	0.04	5.83	25.34	44.60	1.33	36.42	0.96
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:		930	27.3	31.0	115.8	826.0	0.5	30.0	31.5	5.0	0.2	126.5	114.3	378.8	10.1	974.7	9.8
Итого за день :		1502	45.7	50.8	201.6	1,381.5	0.6	33.0	120.7	8.6	1.2	387.2	150.7	587.4	12.0	1,110.9	10.5

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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг
Завтрак																	
173-175	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУП (РИСОВАЯ, ГРЕЧНЕВАЯ, ГЕРКУЛЕС)	250/10	10.29	9.59	47.80	247.80	0.26	2.47	38.08	1.02	0.20	263.70	94.72	375.32	2.49	311.35	13.33

2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	5.40	7.95	12.60	156.00	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	81.00	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/35	1.7	2.5	14.0	112.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	9.4	2.4	4.6	0.4	0.0	0.0
Итого за завтрак : 565			18.9	21.4	90.3	597.6	0.3	3.9	68.1	1.5	0.4	409.7	118.1	495.5	3.9	521.2	13.3
Обед																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	1.09	0.20	3.80	3.78	0.06	17.43	0.00	0.09	0.03	8.40	19.92	132.40	0.89	288.84	0.66
102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5.70	6.50	27.91	139.00	0.30	4.60	0.20	2.10	0.00	35.70	32.50	77.8	2.00	469.00	4.30
299	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ (МЯСНЫЕ)	100	12.18	16.25	24.95	292.22	0.44	0.14	30.00	0.50	0.13	42.83	27.16	131.33	1.64	196.22	0.00
143	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	7.82	8.03	14.64	174.50	0.09	21.45	78.00	0.24	0.08	63.70	27.86	77.14	0.78	453.60	4.97
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:		890	31.2	31.6	129.3	881.80	1.0	44.3	108.2	3.9	0.2	196.9	143.10	429.3	7.1	1704.9	11.1
Итого за день :		1455	50.12	53.01	219.64	1479.40	1.31	48.24	176.30	5.42	0.62	606.61	261.20	924.83	10.99	#####	24.40

112	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	250	2.8	2.8	20.2	118.25	0.1	6.6
-----	-----------------------------------	-----	-----	-----	------	--------	-----	-----

98	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2.30	8.58	7.10	113.70	0.05	9.87
----	--	--------	------	------	------	--------	------	------

223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ (ДЖЕМОМ)	200/30	19.00	19.29	54.43	317.24	0.11	0.91
378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/15	1.52	1.35	15.90	72.30	0.04	1.33
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.95	0.40	21.75	116.90	0.05	0.00
422	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	4.30	6.68	15.56	110.00	0.13	0.02

279	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	11.30	17.34	12.38	163.30	0.22	1.64
333	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0.57	1.76	0.69	27.70	0.01	0.01
309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.62	2.45	35.74	263.04	0.07	0.00
358	КИСЕЛЬ	200	0.32	0.00	30.25	160.00	0.02	2.40
ПР	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.12	0.22	8.44	45.98	0.02	0.00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.16	0.32	17.40	93.52	0.04	0.00

0.2	1.5	0.1	23.0	23.3	57.3	1.1	476.3
-----	-----	-----	------	------	------	-----	-------

0.00	0.37	0.05	35.87	14.17	33.57	0.57	260.10
------	------	------	-------	-------	-------	------	--------

126.36	1.54	0.57	380.16	51.62	418.26	1.24	379.92
10.00	0.00	0.16	126.60	15.40	92.80	0.41	5.00
0.00	0.67	0.00	11.50	16.50	43.50	0.55	61.30
0.00	0.10	0.03	11.83	14.10	38.40	0.69	65.60

21.43	1.66	0.10	50.42	33.24	102.90	5.72	238.40
10.10	0.21	0.01	8.19	1.58	6.82	0.06	11.82
0.00	1.44	0.04	5.83	25.34	44.60	1.33	36.42
0.00	0.00	0.02	22.46	7.26	18.50	0.20	149.64
0.00	0.46	0.00	4.60	5.00	21.20	0.62	18.40
0.00	0.54	0.00	9.20	13.20	34.80	0.44	49.06

4.8

0.00

3.67
0.00
0.00
0.00

4.66
1.89
0.96
0.00
1.14
0.00