

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ школа № 12


«01» сентября 2025г.
Школа № 12
г. Феодосия
Республики
Крым

СОГЛАСОВАНО

Индивидуальный предприниматель
Ольга Сергеевна
Гапоненко О.И.

«01» сентября 2025 г.

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

2025г.

Неделя №1

1 день Понедельник

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, г 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	K, мг	I, мкг
Завтрак																	
181-183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУП (МАННОЙ, ГРЕЧНЕВОЙ,ПШЁННОЙ)	220/10	9,84	8,45	38,00	245,50	0,22	2,08	32,00	0,86	0,17	221,60	79,60	315,40	2,10	261,64	11,20
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6,00	8,30	14,83	169,00	0,04	0,12	40,50	0,10	0,07	139,20	9,45	96,00	0,49	42,60	0,50
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
Итого за завтрак:		502	15,97	16,77	68,03	476,50	0,26	5,03	72,50	0,96	0,24	375,00	91,45	415,80	2,95	325,54	11,70
Обед																	
70/71	ОВОЩИ 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	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
268	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ (МЯСНЫЕ)	90	6,97	15,93	16,46	208,00	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	2,78	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
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:		770	23,1	25,7	116,5	821,42	0,6	21,4	27,2	3,0	0,2	136,0	112,0	362,9	4,9	949,1	9,5
Итого за день:		1272	39,08	42,42	184,50	1297,92	0,84	26,38	99,68	3,91	0,41	511,01	203,40	778,69	7,84	1274,63	21,16

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г 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	K, мг	I, мкг
Завтрак																	
70/71	ОВОЩИ 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
265/291	ПЛОВ (МЯСО ИЛИ КУРА)	200	14,03	16,98	36,42	330,40	0,11	6,88	22,24	0,11	0,15	52,96	61,76	200,37	2,25	325,40	9,02
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	17,97	17,5	68,5	488,0	0,2	20,2	22,2	0,7	0,2	84,8	89,4	319,4	3,59	569,8	11,4
Обед																	
70/71	ОВОЩИ 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	200	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
235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ	90	14,15	13,33	19,80	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	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
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:	760	24,7	24,6	104,9	774,6	0,3	30,5	20,5	5,2	0,2	141,5	106,8	405,4	6,0	1575,42	116,4
	Итого за день:	1275	42,68	42,07	173,39	1262,62	0,52	50,72	42,75	5,87	0,37	226,23	196,18	724,80	9,59	2145,18	127,86

Неделя №1

3 день Среда

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г 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																		
223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/30	11,60	12,91	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	19,24	17,17	82,94	584,12	0,23	12,48	148,3	2,25	0,77	550,12	94,15	580,41	2,27	784,21	4,60	
Обед																		
70/71	ОВОЩИ 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	
99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,3	5,2	20,5	76,20	0,05	8,30	0,0	0,2	0,03	27,9	16,6	39,42	0,62	307,2	0,0	
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ 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	
302	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	150	6,60	6,09	32,64	200,75	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	135,83	203,93	4,56	259,62	0,00	
492	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМ. ПЛОДОВ	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:	770	23,41	24,79	114,37	778,65	0,42	21,55	30,10	3,70	0,12	102,2	187,35	435,2	6,97	790,02	3,5	
	Итого за день:	1290	42,65	41,96	197,31	1362,77	0,65	34,03	178,38	5,95	0,89	652,29	281,50	#####	9,24	1574,2	8,14	

Неделя №1

4 день Четверг

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, г 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																	
207/331	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР С ТОМАТ.-СМЕТАН. СОУСОМ	90/30	8,96	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
302	КАША РАССЫПЧАТАЯ "АРТЕК" (ИЛИ ПШЕННАЯ)	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
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 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	18,54	17,82	70,45	522,32	0,16	1,50	0,10	1,14	0,60	69,55	62,72	305,97	4,53	408,28	5,70
Обед																	
70/71	ОВОЩИ 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
109	СУП-ХАРЧО	200	9,6	9,3	11,50	80,56	0,01	1,18	0,00	0,24	0,01	17,10	4,14	9,82	0,22	54,72	5,12
395	ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ С М/СЛИВ.	200/10	9,44	13,86	45,77	373,29	0,10	0,10	0,10	0,55	0,07	33,58	0,00	0,00	Ф мяс	0,00	0,00
388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,51	0,21	15,57	101,60	0,01	100	0,00	0,00	0,06	21,34	3,44	3,44	0,63	10,34	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	24,5	24,1	101,0	708,2	0,2	111,8	0,1	1,9	0,2	94,2	37,8	149,1	2,5	306,52	8,7
	Итого за день:	1240	43,0	41,9	171,4	1 230,5	0,4	113,3	0,2	3,0	0,8	163,8	100,50	455,0	7,0	714,8	14,4

Неделя №1

5 день Пятница

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, г 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 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	16,21	40,12	318,80	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
377	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	16,30	16,71	72,20	476,42	0,15	13,52	89,20	3,59	1,02	266,81	45,15	279,72	2,28	297,89	3,1
Обед																	
70/71	ОВОЩИ 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 БОВОВЫМИ	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
284	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С СУБПРОДУКТАМИ	200	16,72	20,02	45,42	424,70	0,3	6,1	0,02	2,4	0,3	58,84	128,34	341,7	1,46	1674,1	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:	720	26,3	24,4	111,5	803,6	0,6	21,3	0,2	5,3	0,3	113,6	186,3	542,2	5,2	2362,46	5,8
	Итого за день:	1235	42,62	41,09	183,68	1280,02	0,79	34,80	89,38	8,93	1,34	380,41	231,49	821,96	7,44	2660,35	8,86

Неделя №2

6 день Понедельник

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, г 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																	
171-173	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУП (ГЕРКУЛЕСОВОЙ,РИСОВОЙ, ЯЧНЕВОЙ)	220/10	9,84	8,45	38,00	245,50	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	6,70	7,95	15,60	182,00	0,04	0,10	20,00	0,47	0,02	10,00	5,60	22,80	0,60	55,20	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
Итого за завтрак :		507	16,67	16,42	68,80	489,50	0,3	5,0	52,0	1,3	0,2	245,8	87,6	342,6	3,1	338,1	11,2
Обед																	
70/71	ОВОЩИ 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)	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
205/291	ПЛОВ (МЯСО ИЛИ КУРА)	200	17,03	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
492	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖ. ПЛОДОВ	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:		730	23,9	23,8	110,5	736,7	0,3	27,1	22,2	1,2	0,2	131,2	123,1	407,3	5,2	1113,04	14,2
Итого за день:		1237	40,58	40,18	179,34	1226,20	0,54	32,13	74,24	2,56	0,42	377,00	210,68	749,91	8,21	1451,18	25,44

Неделя №2

7 день Вторник

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г 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																		
239/331	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ТОМАТ. СМЕТАН. СОУСОМ	90/30	9,60	12,60	12,30	143,40	0,00	0,50	0,10	0,10	0,10	32,30	13,50	109,70	0,90	154,80	5,20	
305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,64	4,30	25,60	197,15	0,02	0,00	0,00	0,40	0,01	2,41	19,02	60,66	0,51	40,28	1,40	
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	16,5	17,3	73,2	499,1	0,1	1,5	0,1	1,2	0,1	47,9	47,5	207,7	2,4	315,8	7,1	
Обед																		
70/71	ОВОЩИ 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	
297/330	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУРС СОУСОМ СМЕТ.	90/30	8,96	16,9	12,30	155,40	0,00	0,50	0,10	0,10	0,10	32,30	13,50	109,70	0,90	154,80	5,20	
309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6,52	2,78	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	
388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,51	0,21	15,57	101,60	0,01	100	0,00	0,00	0,06	21,34	3,44	3,44	0,63	10,34	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	25,5	24,2	102,5	740,10	0,4	114,7	0,3	4,0	0,2	109,3	94,3	348,4	5,8	812,15	11,3	
	Итого за день:	1300	42,0	41,5	175,7	1 239,2	0,5	116,2	0,4	5,3	0,3	157,2	141,8	556,0	8,2	1 128,0	18,4	

Неделя №2

9 день Четверг

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, г 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																	
279/331	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СМЕТ.-ТОМАТ. СОУСОМ	90/30	8,00	11,50	7,15	0,20	1,48	19,29	1,50	0,09	45,38	29,92	92,61	5,15	214,60	4,20	
302	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	6,60	6,09	32,64	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	135,83	203,93	4,56	259,62	0,00	
376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,12	0,06	12,40	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	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 :		525	17,9	18,0	69,6	0,5	4,3	19,3	2,0	0,1	68,9	181,4	335,7	10,5	544,6	4,2	
Обед																	
70/71	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	0,66	0,12	2,28	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	200	1,86	7,01	8,87	0,03	7,90	0,00	0,10	0,03	28,70	11,34	26,86	0,46	208,12	2,68	
229	РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	15,06	15,54	9,95	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	0,10	9,20	0,60	0,40	0,10	42,80	33,70	83,00	1,30	681,70	8,30	
492	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖ. ПЛОДОВ	200	0,32	0,00	30,25	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	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	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	26,1	26,9	101,7	0,4	31,0	45,2	4,3	0,3	167,3	98,28	418,3	4,5	1454,65	41,4	
Итого за день :		1295	43,96	44,88	171,27	0,83	35,35	64,44	6,30	0,37	236,21	279,63	754,08	15,05	1999,23	45,62	

Неделя №2		10 день Пятница															
№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г 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																	
70/71	ОВОЩИ 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	16,21	40,12	318,80	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	16,31	16,7	75,0	487,5	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 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	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
357/330	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО - КУНЦЕВСКИ С СМЕТ. СОУСОМ	90/30	9,28	12,45	13,25	218,36	0,21	77,94	6484,90	1,50	1,60	19,65	15,08	223,38	11,47	248,56	4,20
302	КАША РАССЫПЧАТАЯ "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
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	25,2	23,9	101,4	753,2	0,4	99,4	6 485,1	3,3	2,1	107,8	100,0	559,9	16,3	1174,4	13,4
Итого за день :		1322	41,5	40,6	176,4	1 240,7	0,6	113,0	6 574,3	6,9	3,1	374,6	145,2	839,7	18,5	1 472,3	16,5

ПРИМЕЧАНИЕ

Допускается замена одного вида пищевой продукции ,блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности(приложение № 11 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20).

Овощи урожая прошлого года , в период после первого марта допускается использовать только после термической обработки.

Прошнуровано и
пронумеровано
12 (дванадцать) листов



ИП

О.И. Гапоненко