

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ школа № 12



*[Handwritten signature]*  
«14» сентября 2025г.

**СОГЛАСОВАНО**



Индивидуальный предприниматель  
Гапоненко О.И.

*[Handwritten signature]*  
«14» сентября 2025 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 2025-2026г.**

(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, 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
<b>Завтрак</b>																	
181-183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУП ( МАННОЙ, ГРЕЧНЕВОЙ, ПШЕННОЙ)	250/10	12,34	13,21	51,42	347,85	0,31	2,97	45,71	0,94	0,24	316,57	113,71	450,57	3,00	373,77	16,00
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
ПР	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	ВЕС/25	1,2	1,2	10,0	40,64	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,7	1,7	3,3	0,3	0,0	0,0
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>557</b>	<b>19,67</b>	<b>22,73</b>	<b>91,40</b>	<b>619,49</b>	<b>0,35</b>	<b>5,92</b>	<b>86,21</b>	<b>1,04</b>	<b>0,31</b>	<b>476,67</b>	<b>127,26</b>	<b>554,27</b>	<b>4,15</b>	<b>437,67</b>	<b>16,50</b>
<b>Обед</b>																	
70/71	ОВОЩИ 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
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	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
268	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ (МЯСНЫЕ)	100	12,18	18,25	12,70	247,22	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	2,45	43,64	263,04	0,07	0,00	0,00	1,44	0,04	5,83	25,34	44,60	1,33	36,42	0,96
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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>900</b>	<b>29,9</b>	<b>29,2</b>	<b>133,9</b>	<b>920,94</b>	<b>0,7</b>	<b>26,3</b>	<b>30,2</b>	<b>3,3</b>	<b>0,2</b>	<b>150,7</b>	<b>131,5</b>	<b>445,9</b>	<b>6,8</b>	<b>1 159,8</b>	<b>9,2</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1457</b>	<b>49,6</b>	<b>51,9</b>	<b>225,3</b>	<b>1 540,4</b>	<b>1,0</b>	<b>32,2</b>	<b>116,4</b>	<b>4,4</b>	<b>0,5</b>	<b>627,4</b>	<b>258,74</b>	<b>1000,14</b>	<b>10,97</b>	<b>#####</b>	<b>25,66</b>

## 2 день Вторник

### Неделя №1

№ 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
<b>Завтрак</b>																	
70/71	ОВОЩИ 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
265/291	ПЛОВ (МЯСО ИЛИ КУРА)	200	14,03	18,98	39,42	373,40	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	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>565</b>	<b>19,2</b>	<b>19,6</b>	<b>77,4</b>	<b>545,0</b>	<b>0,2</b>	<b>27,1</b>	<b>22,2</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>87,1</b>	<b>100,6</b>	<b>380,7</b>	<b>4,05</b>	<b>696,8</b>	<b>9,7</b>
<b>Обед</b>																	
70/71	ОВОЩИ 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	250	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
235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ	100	15,60	19,35	21,90	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	3,88	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
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
<b>Итого за обед:</b>		<b>890</b>	<b>27,5</b>	<b>31,8</b>	<b>117,7</b>	<b>907,13</b>	<b>0,4</b>	<b>43,4</b>	<b>23,0</b>	<b>5,6</b>	<b>0,3</b>	<b>173,3</b>	<b>131,9</b>	<b>508,5</b>	<b>7,3</b>	<b>2001,4</b>	<b>127,2</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1455</b>	<b>46,64</b>	<b>51,47</b>	<b>195,04</b>	<b>1452,11</b>	<b>0,61</b>	<b>70,56</b>	<b>45,28</b>	<b>6,49</b>	<b>0,47</b>	<b>260,33</b>	<b>232,44</b>	<b>889,13</b>	<b>11,32</b>	<b>2698,24</b>	<b>136,84</b>

## Неделя №1

## 3 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг
<b>Завтрак</b>																	
223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180/30	13,46	17,21	42,34	396,33	0,13	1,18	165,17	2,01	0,66	496,00	67,48	547,33	1,62	496,10	4,80
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
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>21,89</b>	<b>21,55</b>	<b>94,12</b>	<b>678,83</b>	<b>0,27</b>	<b>12,77</b>	<b>189,6</b>	<b>2,88</b>	<b>0,87</b>	<b>675,72</b>	<b>114,32</b>	<b>726,39</b>	<b>2,78</b>	<b>920,08</b>	<b>5,80</b>
<b>Обед</b>																	
70/71	ОВОЩИ 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
99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	2,62	8,5	35,1	105,20	0,62	10,37	0,0	0,3	0,04	34,9	20,75	49,27	0,77	384	0,0
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
302	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	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
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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>890</b>	<b>26,17</b>	<b>27,48</b>	<b>142,81</b>	<b>780,36</b>	<b>0,94</b>	<b>30,55</b>	<b>30,10</b>	<b>4,10</b>	<b>0,72</b>	<b>137,9</b>	<b>100,50</b>	<b>474,6</b>	<b>2,76</b>	<b>804,5</b>	<b>1,8</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1450</b>	<b>48,06</b>	<b>49,03</b>	<b>236,93</b>	<b>1459,19</b>	<b>1,21</b>	<b>43,32</b>	<b>219,67</b>	<b>6,98</b>	<b>1,59</b>	<b>813,62</b>	<b>214,82</b>	<b>#####</b>	<b>5,54</b>	<b>1725</b>	<b>7,60</b>

## Неделя №1

## 4 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг		
<b>Завтрак</b>																			
297/331	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР С ТОМАТ.-СМЕТАН.СОУСОМ	100/30	8,96	12,9	6,30	155,40	0,00	0,50	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	32,30	13,50	109,70	0,90	154,80	5,20
302	КАША РАССЫПЧАТАЯ "АРТЕК" (ИЛИ ПШЕННАЯ)	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	0,00	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	0,50	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	0,00	0,00
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>20,59</b>	<b>18,80</b>	<b>91,57</b>	<b>570,18</b>	<b>0,19</b>	<b>1,50</b>	<b>0,10</b>	<b>1,33</b>	<b>0,69</b>	<b>76,65</b>	<b>72,86</b>	<b>346,46</b>	<b>1,95</b>	<b>447,06</b>	<b>1,95</b>	<b>447,06</b>	<b>5,70</b>
<b>Обед</b>																			
70/71	ОВОЩИ 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	0,89	288,84	0,66
109	СУП-ХАРЧО	250	15,0	14,5	17,96	118,06	0,02	1,83	0,00	0,37	0,02	26,71	6,46	15,33	0,27	85,50	0,27	85,50	6,40
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	0,00	0,00	0,00	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	0,63	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	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	0,44	49,06	0,00
	<b>Итого за обед:</b>	<b>820</b>	<b>30,3</b>	<b>29,3</b>	<b>108,2</b>	<b>736,2</b>	<b>0,3</b>	<b>119,4</b>	<b>0,1</b>	<b>2,0</b>	<b>0,2</b>	<b>103,8</b>	<b>48,0</b>	<b>207,2</b>	<b>2,9</b>	<b>452,14</b>	<b>2,9</b>	<b>452,14</b>	<b>8,2</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1380</b>	<b>50,9</b>	<b>48,1</b>	<b>199,8</b>	<b>1 306,4</b>	<b>0,4</b>	<b>120,9</b>	<b>0,2</b>	<b>3,3</b>	<b>0,9</b>	<b>180,5</b>	<b>120,88</b>	<b>553,6</b>	<b>4,8</b>	<b>899,2</b>	<b>4,8</b>	<b>899,2</b>	<b>13,9</b>

## Неделя №1

## 5 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
<b>Завтрак</b>																	
70/71	ОВОЩИ 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
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
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
	<b>Итого за завтрак :</b>	<b>565</b>	<b>17,52</b>	<b>16,87</b>	<b>77,35</b>	<b>490,38</b>	<b>0,18</b>	<b>20,45</b>	<b>89,20</b>	<b>3,75</b>	<b>1,03</b>	<b>269,11</b>	<b>56,37</b>	<b>341,02</b>	<b>2,74</b>	<b>424,97</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед</b>																	
70/71	ОВОЩИ 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
102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,70	6,50	24,91	139,00	0,30	4,60	0,20	2,10	0,00	35,70	32,50	77,8	2,00	469,00	4,30
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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>810</b>	<b>27,9</b>	<b>27,4</b>	<b>117,2</b>	<b>822,0</b>	<b>0,7</b>	<b>29,1</b>	<b>0,2</b>	<b>5,8</b>	<b>0,3</b>	<b>120,7</b>	<b>200,8</b>	<b>532,6</b>	<b>5,9</b>	<b>2571,1</b>	<b>6,6</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1375</b>	<b>45,41</b>	<b>44,23</b>	<b>194,50</b>	<b>1312,36</b>	<b>0,90</b>	<b>49,58</b>	<b>89,42</b>	<b>9,54</b>	<b>1,36</b>	<b>389,85</b>	<b>257,13</b>	<b>873,62</b>	<b>8,65</b>	<b>2996,07</b>	<b>7,96</b>

## 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг
<b>Завтрак</b>																	
171-173	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУП (ГЕРКУЛЕСОВОЙ, РИСОВОЙ, ЯЧНЕВОЙ)	250/10	12,34	11,21	51,42	347,85	0,31	2,97	45,71	0,94	0,24	316,57	113,71	450,57	3,00	373,77	16,00
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
ПР	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	ВЕС/25	1,2	1,2	10,0	40,64	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,7	1,7	3,3	0,3	0,0	0,0
	<b>Итого за завтрак :</b>	<b>565</b>	<b>20,37</b>	<b>20,38</b>	<b>92,17</b>	<b>632,49</b>	<b>0,4</b>	<b>5,9</b>	<b>65,7</b>	<b>1,4</b>	<b>0,3</b>	<b>347,5</b>	<b>123,4</b>	<b>481,1</b>	<b>4,3</b>	<b>450,3</b>	<b>16,0</b>
<b>Обед</b>																	
70/71	ОВОЩИ 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
83	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ (СВЕКОЛЬНИК)	250/10	4,02	7,57	20,20	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)	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>820</b>	<b>26,7</b>	<b>25,3</b>	<b>112,8</b>	<b>750,7</b>	<b>0,3</b>	<b>35,9</b>	<b>22,2</b>	<b>1,3</b>	<b>0,3</b>	<b>139,6</b>	<b>137,0</b>	<b>473,1</b>	<b>5,8</b>	<b>1327</b>	<b>12,9</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1382</b>	<b>47,11</b>	<b>45,67</b>	<b>204,96</b>	<b>1383,17</b>	<b>0,67</b>	<b>41,78</b>	<b>87,95</b>	<b>2,69</b>	<b>0,51</b>	<b>487,06</b>	<b>260,37</b>	<b>954,14</b>	<b>10,03</b>	<b>1777,28</b>	<b>28,92</b>

7 день Вторник

Неделя №2

№ РЕЦ.	Применение 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	
<b>Завтрак</b>																		
239/331	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ТОМАТ-СМЕТАН. СОУСОМ	100/30	10,60	14,60	14,30	176,40	0,00	0,60	0,20	0,20	0,20	0,20	34,30	15,50	115,70	0,90	164,80	7,20
305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,36	5,16	40,24	274,18	0,03	0,00	0,00	0,50	0,02	0,02	2,89	22,82	72,79	0,61	48,33	1,68
342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,10	0,10	17,90	65,00	0,00	1,00	0,00	0,20	0,00	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	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,30	0,00
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>19,0</b>	<b>20,3</b>	<b>94,2</b>	<b>632,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>1,6</b>	<b>52,7</b>	<b>56,6</b>	<b>234,5</b>	<b>2,6</b>	<b>346,1</b>	<b>9,4</b>
<b>Обед</b>																		
70/71	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	1,09	0,20	3,08	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66
102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,70	6,50	24,91	139,00	0,30	4,60	0,20	2,10	0,00	0,00	35,70	32,50	77,8	2,00	469,00	4,30
297/330	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУРС СОУСОМ СМЕТ.	100/30	11,4	19,6	14,77	187,11	0,00	0,60	0,11	0,11	0,11	0,11	35,88	15,00	121,88	1,00	174,80	5,20
309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,62	2,45	43,64	263,04	0,07	0,00	0,00	1,44	0,04	0,04	5,83	25,34	44,60	1,33	36,42	0,96
388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,51	0,21	15,57	101,60	0,01	100	0,00	0,00	0,06	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	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	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
	<b>Итого за обед:</b>	<b>920</b>	<b>29,6</b>	<b>29,5</b>	<b>127,8</b>	<b>834,03</b>	<b>0,5</b>	<b>122,6</b>	<b>0,3</b>	<b>4,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>121,0</b>	<b>114,4</b>	<b>358,3</b>	<b>6,9</b>	<b>1046,9</b>	<b>12,3</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1480</b>	<b>48,7</b>	<b>49,7</b>	<b>222,0</b>	<b>1 466,5</b>	<b>0,6</b>	<b>124,2</b>	<b>0,5</b>	<b>6,3</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>173,6</b>	<b>171,0</b>	<b>592,8</b>	<b>9,5</b>	<b>1 393,0</b>	<b>21,6</b>



## 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
70/71	ОВОЩИ 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
210-211	ОМЛЕТ	150	13,90	17,1	39,52	367,6	0,14	0,34	0,44	0,74	0,68	0,34	21,52	301,04	3,52	265,20	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	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
ПР	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	ВЕС/35	1,2	1,2	10,0	40,64	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,7	1,7	3,3	0,3	0,0	0,0
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>21,66</b>	<b>20,2</b>	<b>90,2</b>	<b>609,9</b>	<b>0,3</b>	<b>19,1</b>	<b>10,4</b>	<b>1,5</b>	<b>0,9</b>	<b>153,5</b>	<b>75,04</b>	<b>573,0</b>	<b>5,67</b>	<b>769,9</b>	<b>0,7</b>
<b>Завтрак</b>																	
<b>Обед</b>																	
70/71	ОВОЩИ 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
88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ ИЛИ КВАШЕН. КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	1,76	4,95	11,60	100,75	0,05	15,77	0,00	0,75	0,05	49,25	22,12	49,00	0,82	383,00	3,00
259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	17,69	18,71	30,94	437,71	0,38	7,10	75,60	0,10	0,17	29,31	43,90	190,20	3,56	856,00	8,42
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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>820</b>	<b>25,0</b>	<b>24,5</b>	<b>103,7</b>	<b>814,54</b>	<b>0,6</b>	<b>41,0</b>	<b>75,6</b>	<b>1,9</b>	<b>0,3</b>	<b>133,2</b>	<b>121,6</b>	<b>460,0</b>	<b>7,03</b>	<b>1 825,1</b>	<b>13,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1385</b>	<b>46,64</b>	<b>44,69</b>	<b>193,86</b>	<b>1424,46</b>	<b>0,86</b>	<b>60,12</b>	<b>86,06</b>	<b>3,44</b>	<b>1,12</b>	<b>286,78</b>	<b>196,64</b>	<b>1033,08</b>	<b>12,70</b>	<b>2595,04</b>	<b>13,88</b>

## 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
<b>Завтрак</b>																	
279/331	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СМЕТ.-ТОМАТ. СОУСОМ	100/30	11,17	16,90	12,15	190,00	0,30	1,58	19,90	1,90	0,10	46,22	30,58	94,61	6,15	214,60	4,20
302	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	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
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
	<b>Итого за завтрак :</b>	<b>575</b>	<b>19,6</b>	<b>22,9</b>	<b>91,5</b>	<b>640,3</b>	<b>0,4</b>	<b>4,4</b>	<b>19,9</b>	<b>2,9</b>	<b>0,1</b>	<b>85,1</b>	<b>80,7</b>	<b>236,1</b>	<b>7,8</b>	<b>297,2</b>	<b>4,2</b>
<b>Обед</b>																	
70/71	ОВОЩИ 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
98	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	2,86	8,01	9,87	91,00	0,04	8,50	0,00	0,20	0,04	34,70	15,34	30,86	0,46	208,12	2,68
229	РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	15,06	15,54	8,84	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.ПОРЕ (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
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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>890</b>	<b>27,5</b>	<b>29,7</b>	<b>108,8</b>	<b>806,84</b>	<b>0,4</b>	<b>40,4</b>	<b>45,3</b>	<b>4,5</b>	<b>0,3</b>	<b>181,9</b>	<b>116,94</b>	<b>491,5</b>	<b>5,2</b>	<b>1705,8</b>	<b>41,3</b>
	<b>Итого за день :</b>	<b>1465</b>	<b>47,05</b>	<b>52,61</b>	<b>200,32</b>	<b>1447,14</b>	<b>0,78</b>	<b>44,82</b>	<b>65,17</b>	<b>7,40</b>	<b>0,42</b>	<b>267,00</b>	<b>197,62</b>	<b>727,65</b>	<b>12,93</b>	<b>#####</b>	<b>45,54</b>

Неделя №2		10 день Пятница															
№ РЕЦ.	Прием пищи, 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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг
70/71	ОВОЩИ 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
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	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	17,53	16,8	80,2	501,5	0,2	20,5	89,2	3,8	1,0	269,1	56,4	341,0	2,74	425,0	1,4
Обед																	
70/71	ОВОЩИ 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	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
357/330	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО - КУНЦЕВСКИ СО СМЕТ.СОУСОМ	100/30	14,43	18,24	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
302	КАША РАССЫПЧАТАЯ "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
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	33,1	32,2	119,6	797,2	0,4	33,6	61,8	7,2	2,2	130,9	120,8	678,9	8,9	1174,4	8,7
Итого за день :		1502	50,6	49,0	199,7	1 298,7	0,6	54,1	151,0	10,9	3,2	400,0	177,2	1 019,9	11,6	1 599,4	10,1

#### 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./2.4.3.590-20).

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

Прошнуровано и пронумеровано

12 листов

Подпись Гапоненко О.И

