



УТВЕРЖАЮ  
 ПРИНИМАТЕЛЬ  
 ИП Зинювьев Б.А. 16.03.2022 г.  
 ЗИНЮВЬЕВ Б.А. Зинювьев  
 2022 г.

2022 г.

**Примерное /цикличное/ меню для организации питания учащихся общеобразовательных организаций**

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Завтрак										Витамины					Минеральные вещества				
		Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe							
			Б	Ж	У																
54-203-2020	Горошек зеленый	60	1,70	0,10	3,50	22,10	0,05	2,40	18,00	0,00	11,00	32,00	11,00	0,37							
204	Макаронны отварные с сыром	200	11,31	11,69	42,69	322,00	0,10	0,26	5,02	0,00	178,92	165,50	20,37	1,26							
54-22ГН-2020	Какао с молоком сгущенным	200	3,50	3,30	22,30	133,40	0,02	0,15	10,79	0,00	107,00	95,20	26,00	0,90							
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78							
44632	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40							
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>19,21</b>	<b>15,51</b>	<b>88,03</b>	<b>570,48</b>	<b>0,24</b>	<b>2,81</b>	<b>33,81</b>	<b>0,26</b>	<b>308,52</b>	<b>341,70</b>	<b>73,37</b>	<b>3,71</b>							

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Обед										Витамины					Минеральные вещества				
		Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe							
			Б	Ж	У																
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30							
101	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	200	4,22	2,79	9,75	86,20	0,07	6,60	0,00	0,00	21,36	44,78	18,22	0,70							
260	Гуляш	90	9,75	12,38	3,75	150,94	0,05	0,89	0,04	0,00	15,08	89,42	13,10	0,79							
303	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,01	20,52	145,50	0,12	0,00	0,00	0,00	8,45	108,87	72,03	2,42							
883	Кисель	180	0,18	0,00	27,81	101,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,31	0,00	0,00	0,05							
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78							
44632	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90							
	<b>Итого</b>	<b>745</b>	<b>23,82</b>	<b>20,91</b>	<b>94,59</b>	<b>643,36</b>	<b>0,37</b>	<b>10,43</b>	<b>0,04</b>	<b>0,59</b>	<b>72,74</b>	<b>331,82</b>	<b>136,00</b>	<b>5,94</b>							
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1245</b>	<b>43,03</b>	<b>36,42</b>	<b>182,62</b>	<b>1213,84</b>	<b>0,61</b>	<b>13,24</b>	<b>33,85</b>	<b>0,85</b>	<b>381,26</b>	<b>673,52</b>	<b>209,37</b>	<b>9,65</b>							

**Вторник - 1 (возраст 7 - 11 лет) Завтрак**

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	5,90	7,90	34,13	230,44	0,37	0,94	20,52	0,01	8,79	75,83	26,17	0,76
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	0,01	80,00	98,04	0,00	11,00	3,00	3,00	0,50
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	0,04	0,00	0,00	0,33	5,75	21,75	8,25	0,50
338	Фрукты свежие	180	1,44	0,36	13,50	68,40	0,11	68,40	0,00	0,36	63,00	30,60	19,80	0,00
	<b>Итого</b>	<b>665</b>	<b>16,11</b>	<b>13,53</b>	<b>85,06</b>	<b>531,87</b>	<b>0,60</b>	<b>149,34</b>	<b>218,56</b>	<b>0,70</b>	<b>117,54</b>	<b>239,58</b>	<b>71,42</b>	<b>3,54</b>

**Вторник - 1 (возраст 7 - 11 лет) Обед**

ПР	Кукуруза консервированная	60	1,20	0,00	6,60	30,00	0,16	0,00	0,00	0,00	14,08	124,60	45,56	2,00
82	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200	4,38	4,65	9,18	103,11	9,18	9,18	9,18	9,18	9,18	9,18	9,18	9,18
294	Биточки рубленные из птицы с соусом	100	11,20	16,85	12,34	249,28	0,08	1,61	35,98	0,00	42,84	85,89	16,54	1,18
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,11	18,16	0,00	0,00	21,98	86,60	27,75	1,01
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов 54-1хн-2020	180	0,45	0,00	17,82	72,90	0,00	0,02	13,50	0,00	45,00	3,87	1,89	0,08
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
	<b>Итого</b>	<b>755</b>	<b>24,96</b>	<b>26,97</b>	<b>97,99</b>	<b>744,27</b>	<b>9,64</b>	<b>28,97</b>	<b>58,66</b>	<b>9,76</b>	<b>150,43</b>	<b>380,89</b>	<b>125,17</b>	<b>15,13</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1420</b>	<b>41,08</b>	<b>40,50</b>	<b>183,05</b>	<b>1276,14</b>	<b>10,24</b>	<b>178,30</b>	<b>277,22</b>	<b>10,46</b>	<b>267,96</b>	<b>620,47</b>	<b>196,59</b>	<b>18,67</b>

**Среда - 1 (возраст 7 - 11 лет) Завтрак**

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
54-14р-2020	Тефтели рыбные	100/60	13,22	12,88	15,28	244,00	0,12	2,30	1,00	0,00	330,74	32,56	102,10	195,80
302	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,60	4,33	37,53	203,55	0,03	0,00	0,00	0,00	5,31	77,91	25,46	0,52
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком 54-23гн-2020	180	4,22	3,89	12,44	101,33	0,03	0,58	0,14	0,00	123,33	118,89	34,11	1,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	0,04	0,00	0,00	0,33	5,75	21,75	8,25	0,50
	<b>Итого</b>	<b>535</b>	<b>24,14</b>	<b>21,57</b>	<b>87,21</b>	<b>653,61</b>	<b>0,26</b>	<b>2,88</b>	<b>1,14</b>	<b>0,33</b>	<b>472,13</b>	<b>282,71</b>	<b>179,32</b>	<b>198,82</b>

**Среда - 1 (возраст 7 - 11 лет) Обед**

45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,84	2,76	6,18	52,80	0,02	19,47	0,00	0,00	22,42	16,57	9,10	0,31
98	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне	200	4,44	4,76	10,59	102,71	0,03	7,90	0,00	2,06	28,70	26,86	11,34	0,46
9.179.	Мясо-крупяные шарики с соусом	100	11,17	15,34	12,69	236,10	0,16	1,87	90,14	0,00	90,71	107,29	21,11	1,35
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,00	4,86	22,17	21,12	1,11
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,04	0,30	0,00	4,50	7,20	3,80	0,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
	<b>Итого</b>	<b>775</b>	<b>26,84</b>	<b>28,05</b>	<b>94,02</b>	<b>738,59</b>	<b>0,39</b>	<b>29,28</b>	<b>90,44</b>	<b>2,65</b>	<b>168,54</b>	<b>250,84</b>	<b>90,73</b>	<b>5,61</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1310</b>	<b>50,98</b>	<b>49,62</b>	<b>181,23</b>	<b>1392,20</b>	<b>0,65</b>	<b>32,16</b>	<b>91,58</b>	<b>2,97</b>	<b>640,67</b>	<b>533,55</b>	<b>270,05</b>	<b>204,43</b>

**Четверг - 1 (возраст 7 - 11 лет) Завтрак**

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
50	Икра из кабачков	60	1,08	5,34	4,62	71,40	0,01	4,20	0,00	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42
4.6.	Каша гречневая с птицей	200	17,80	15,00	36,45	352,00	0,11	5,60	6,71	0,00	43,81	237,60	54,40	1,93
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	1,16	0,38	0,00	6,90	8,50	4,60	0,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	0,04	0,00	0,00	0,33	5,75	21,75	8,25	0,50
	<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>22,28</b>	<b>20,81</b>	<b>69,73</b>	<b>556,03</b>	<b>0,20</b>	<b>10,96</b>	<b>7,09</b>	<b>0,33</b>	<b>88,06</b>	<b>321,65</b>	<b>85,65</b>	<b>4,33</b>

**Четверг - 1 (возраст 7 - 11 лет) Обед**

52	Салат из свежлы отварной	60	0,96	3,60	6,60	62,40	0,01	5,70	0,01	1,28	21,09	24,58	12,54	0,80
88	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	4,49	5,31	5,52	103,96	0,05	12,62	0,00	0,16	38,52	38,59	17,61	0,66
279	Тфтели с соусом	110	14,13	22,54	14,16	300,51	0,09	1,24	36,51	0,00	41,78	139,63	23,11	1,25
199	Пюре из гороха	150	13,16	5,00	33,83	231,65	0,48	0,00	20,00	0,05	91,01	205,30	59,64	4,53
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок 54-32хн-2020	180	0,14	0,13	8,94	37,35	0,01	1,44	1,08	0,00	52,20	3,42	2,79	0,71
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
	<b>Итого</b>	<b>765</b>	<b>37,55</b>	<b>37,24</b>	<b>100,67</b>	<b>887,60</b>	<b>0,75</b>	<b>21,00</b>	<b>57,60</b>	<b>2,08</b>	<b>261,95</b>	<b>482,27</b>	<b>139,94</b>	<b>9,63</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1270</b>	<b>59,82</b>	<b>58,05</b>	<b>170,39</b>	<b>1443,63</b>	<b>0,95</b>	<b>31,96</b>	<b>64,68</b>	<b>2,40</b>	<b>350,01</b>	<b>803,92</b>	<b>225,59</b>	<b>13,96</b>

**Пятница - 1 (возраст 7 - 11 лет) Завтрак**

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30
294	Котлеты рубленые из птицы с соусом	100	11,20	16,85	12,34	249,28	0,08	1,61	35,98	0,00	42,84	85,89	16,54	1,18
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,00	4,86	22,17	21,12	1,11
54-2Гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,04	0,30	0,00	4,50	7,20	3,80	0,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	0,04	0,00	0,00	0,33	5,75	21,75	8,25	0,50
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>20,44</b>	<b>21,90</b>	<b>68,38</b>	<b>556,46</b>	<b>0,24</b>	<b>4,59</b>	<b>36,28</b>	<b>0,33</b>	<b>75,15</b>	<b>186,61</b>	<b>67,51</b>	<b>4,57</b>

**Пятница - 1 (возраст 7 - 11 лет) Обед**

25	Салат "Степной"	60	0,90	3,06	5,30	43,00	0,02	4,74	0,00	0,00	14,09	25,35	9,80	0,43
99	Суп из овощей на мясном бульоне	200	4,10	4,65	7,73	95,06	0,06	8,30	0,00	0,00	27,88	39,42	16,60	0,62
143	Овощное рагу с мясом	240	14,51	15,90	15,20	298,31	0,08	9,98	35,71	0,67	27,53	71,98	32,41	1,32
389	Сок фруктовый или овощной	180	0,54	0,36	29,34	122,76	0,04	3,60	0,00	0,00	36,00	21,60	16,20	0,72
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
	<b>Итого</b>	<b>745</b>	<b>24,73</b>	<b>24,64</b>	<b>89,18</b>	<b>710,86</b>	<b>0,31</b>	<b>26,62</b>	<b>35,71</b>	<b>1,26</b>	<b>122,85</b>	<b>229,10</b>	<b>99,26</b>	<b>4,77</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1300</b>	<b>45,16</b>	<b>46,54</b>	<b>157,56</b>	<b>1267,32</b>	<b>0,55</b>	<b>31,21</b>	<b>71,99</b>	<b>1,58</b>	<b>198,00</b>	<b>415,71</b>	<b>166,77</b>	<b>9,35</b>

Понедельник - 2 (возраст 7 - 11 лет) <b>Завтрак</b>														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
173	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,35	8,65	44,79	290,40	0,35	0,94	20,04	0,05	39,13	208,55	54,11	1,37
54-21ГН-2020	Какао с молоком 54-21ГН-2020	200	4,60	4,40	12,50	107,20	0,04	0,68	17,25	0,00	143,00	130,00	34,30	1,10
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	0,04	0,00	0,00	0,33	5,75	21,75	8,25	0,50
338	Фрукты свежие	140	1,12	0,28	10,50	53,20	0,08	53,20	0,00	0,28	49,00	23,80	15,40	0,00
	<b>Итого</b>	<b>585</b>	<b>17,16</b>	<b>13,80</b>	<b>89,75</b>	<b>555,53</b>	<b>0,56</b>	<b>54,82</b>	<b>37,29</b>	<b>0,66</b>	<b>243,88</b>	<b>415,70</b>	<b>121,46</b>	<b>3,75</b>

Понедельник - 2 (возраст 7 - 11 лет) <b>Обед</b>														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,84	2,76	6,18	52,80	0,02	19,47	0,00	0,00	22,42	16,57	9,10	0,31
82	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200	4,38	4,65	9,18	103,11	9,18	9,18	9,18	9,18	9,18	9,18	9,18	9,18
260	Гуляш	90	9,75	12,38	3,75	150,94	0,05	0,89	0,04	0,00	15,08	89,42	13,10	0,79
302	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,60	4,33	37,53	203,55	0,03	0,00	0,00	0,00	5,31	77,91	25,46	0,52
54-1ХН-2020	Компот из смеси сухофруктов 54-1ХН-2020	180	0,45	0,00	17,82	72,90	0,00	0,02	13,50	0,00	45,00	3,87	1,89	0,08
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
	<b>Итого</b>	<b>745</b>	<b>23,69</b>	<b>24,79</b>	<b>106,07</b>	<b>735,03</b>	<b>9,39</b>	<b>29,55</b>	<b>22,72</b>	<b>9,76</b>	<b>114,34</b>	<b>267,70</b>	<b>82,98</b>	<b>12,56</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1330</b>	<b>40,85</b>	<b>38,59</b>	<b>195,82</b>	<b>1290,56</b>	<b>9,94</b>	<b>84,37</b>	<b>60,01</b>	<b>10,42</b>	<b>358,21</b>	<b>683,40</b>	<b>204,44</b>	<b>16,30</b>

**Вторник - 2 (возраст 7 - 11 лет) Завтрак**

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1,70	0,10	3,50	22,10	0,05	2,40	18,00	0,00	11,00	32,00	11,00	11,00	0,37
4.б.	Каша гречневая с птицей	200	17,80	15,00	36,45	352,00	0,11	5,60	6,71	0,00	43,81	237,60	54,40	1,93	1,93
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	1,16	0,38	0,00	6,90	8,50	4,60	0,70	0,78
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	0,78
44632	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	0,04	0,00	0,00	0,33	5,75	21,75	8,25	0,50	0,50
	<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>22,90</b>	<b>15,57</b>	<b>68,61</b>	<b>506,73</b>	<b>0,24</b>	<b>9,16</b>	<b>25,09</b>	<b>0,33</b>	<b>74,46</b>	<b>331,45</b>	<b>87,65</b>	<b>4,28</b>	<b>4,28</b>

**Вторник - 2 (возраст 7 - 11 лет) Обед**

50	Икра из кабачков	60	1,08	5,34	4,62	71,40	0,01	4,20	0,00	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42	0,42
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	200	4,79	2,90	14,03	112,20	0,03	0,76	0,00	0,26	27,60	162,60	12,60	0,44	0,44
9.179.	Мясо-крупяные шарики с соусом	100	11,17	15,34	12,69	236,10	0,16	1,87	90,14	0,00	90,71	107,29	21,11	1,35	1,35
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,11	18,16	0,00	0,00	21,98	86,60	27,75	1,01	1,01
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок 54-32хн-2020	180	0,14	0,13	8,94	37,35	0,01	1,44	1,08	0,00	52,20	3,42	2,79	0,71	0,71
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	0,78
44632	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90	0,90
	<b>Итого</b>	<b>755</b>	<b>24,91</b>	<b>29,17</b>	<b>92,33</b>	<b>746,03</b>	<b>0,44</b>	<b>26,43</b>	<b>91,22</b>	<b>0,85</b>	<b>234,44</b>	<b>452,86</b>	<b>97,50</b>	<b>5,61</b>	<b>5,61</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1260</b>	<b>47,81</b>	<b>44,74</b>	<b>160,94</b>	<b>1252,76</b>	<b>0,67</b>	<b>35,59</b>	<b>116,30</b>	<b>1,17</b>	<b>308,90</b>	<b>784,31</b>	<b>185,15</b>	<b>9,89</b>	<b>9,89</b>

**Среда - 2 (возраст 7 - 11 лет) Завтрак**

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
279	Тефтели с соусом	110	14,13	22,54	14,16	300,51	0,09	1,24	36,51	0,00	41,78	139,63	23,11	1,25
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,00	4,86	22,17	21,12	1,11
54-2ГН-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,04	0,30	0,00	4,50	7,20	3,80	0,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>23,34</b>	<b>27,58</b>	<b>71,48</b>	<b>612,24</b>	<b>0,24</b>	<b>1,28</b>	<b>36,81</b>	<b>0,39</b>	<b>65,04</b>	<b>226,70</b>	<b>67,33</b>	<b>4,44</b>

**Среда - 2 (возраст 7 - 11 лет) Обед**

55	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,85	3,62	3,77	51,00	0,02	3,57	0,00	0,00	18,43	23,70	11,17	0,64
88	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	4,49	5,31	5,52	103,96	0,05	12,62	0,00	0,16	38,52	38,59	17,61	0,66
143	Овощное рагу с мясом	240	14,51	15,90	15,20	298,31	0,08	9,98	35,71	0,67	27,53	71,98	32,41	1,32
389	Сок фруктовый или овощной	180	0,54	0,36	29,34	122,76	0,04	3,60	0,00	0,00	36,00	21,60	16,20	0,72
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
	<b>Итого</b>	<b>745</b>	<b>25,07</b>	<b>25,86</b>	<b>85,45</b>	<b>727,76</b>	<b>0,30</b>	<b>29,77</b>	<b>35,71</b>	<b>1,42</b>	<b>137,83</b>	<b>226,62</b>	<b>101,64</b>	<b>5,02</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1255</b>	<b>48,40</b>	<b>53,44</b>	<b>156,93</b>	<b>1340,00</b>	<b>0,54</b>	<b>31,05</b>	<b>72,52</b>	<b>1,81</b>	<b>202,87</b>	<b>453,32</b>	<b>168,97</b>	<b>9,46</b>



**Четверг - 2 (возраст 7 - 11 лет) Завтрак**

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	0,01	0,07	26,00	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	5,90	7,90	34,13	230,44	0,37	0,94	20,52	0,01	8,79	75,83	26,17	0,76
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком 54-23гн-2020	200	3,80	3,50	11,20	91,20	0,03	0,52	0,13	0,00	111,00	107,00	30,70	1,10
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>20,59</b>	<b>19,47</b>	<b>69,98</b>	<b>537,12</b>	<b>0,53</b>	<b>1,53</b>	<b>146,65</b>	<b>0,45</b>	<b>243,69</b>	<b>367,33</b>	<b>84,47</b>	<b>4,34</b>

**Четверг - 2 (возраст 7 - 11 лет) Обед**

31	Салат из белокочанной капусты	60	0,90	3,00	5,52	52,80	0,02	19,47	0,00	0,00	22,42	16,57	9,10	0,31
102	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200	7,03	4,86	13,62	136,20	0,18	4,66	0,00	0,00	34,14	70,48	28,46	1,68
259	Жаркое	200	13,63	16,98	21,36	277,30	0,15	10,53	20,48	0,00	41,82	209,69	54,24	3,37
883	Кисель	200	0,20	0,00	30,90	113,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	0,00	0,00	0,05
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
	<b>Итого</b>	<b>765</b>	<b>26,44</b>	<b>25,51</b>	<b>103,01</b>	<b>731,13</b>	<b>0,46</b>	<b>34,66</b>	<b>20,48</b>	<b>0,59</b>	<b>116,08</b>	<b>367,49</b>	<b>116,05</b>	<b>7,09</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1265</b>	<b>47,03</b>	<b>44,98</b>	<b>172,99</b>	<b>1268,25</b>	<b>0,99</b>	<b>36,19</b>	<b>167,13</b>	<b>1,04</b>	<b>359,76</b>	<b>734,82</b>	<b>200,52</b>	<b>11,43</b>

**Завтрак**

**Пятница - 2 (возраст 7 - 11 лет)**

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
54-13р-2020	Котлета рыбная Любительская	100	12,90	4,00	6,10	112,20	0,08	0,94	29,50	0,05	51,00	189,00	44,00	1,05
302	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,60	4,33	37,53	203,55	0,03	0,00	0,00	0,00	5,31	77,91	25,46	0,52
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	1,16	0,38	0,00	6,90	8,50	4,60	0,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	0,04	0,00	0,00	0,33	5,75	21,75	8,25	0,50
ПР	Кондитерские изделия	20	1,70	2,26	13,94	82,80	0,02	0,46	13,00	0,00	8,20	17,40	3,00	0,20
	<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>21,60</b>	<b>11,06</b>	<b>86,23</b>	<b>531,18</b>	<b>0,21</b>	<b>2,56</b>	<b>42,88</b>	<b>0,38</b>	<b>84,16</b>	<b>346,16</b>	<b>94,71</b>	<b>3,75</b>

**Обед**

**Пятница - 2 (возраст 7 - 11 лет)**

25	Салат "Степной"	60	0,90	3,06	5,30	43,00	0,02	4,74	0,00	0,00	14,09	25,35	9,80	0,43
98	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне	200	4,44	4,76	10,59	102,71	0,03	7,90	0,00	2,06	28,70	26,86	11,34	0,46
279	Тефтели с соусом	110	14,13	22,54	14,16	300,51	0,09	1,24	36,51	0,00	41,78	139,63	23,11	1,25
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,00	4,86	22,17	21,12	1,11
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов 54-1хн-2020	180	0,45	0,00	17,82	72,90	0,00	0,02	13,50	0,00	45,00	3,87	1,89	0,08
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
	<b>Итого</b>	<b>765</b>	<b>30,11</b>	<b>35,55</b>	<b>105,94</b>	<b>839,30</b>	<b>0,32</b>	<b>13,90</b>	<b>50,01</b>	<b>2,65</b>	<b>151,79</b>	<b>288,63</b>	<b>91,52</b>	<b>5,01</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1280</b>	<b>51,71</b>	<b>46,61</b>	<b>192,16</b>	<b>1370,48</b>	<b>0,53</b>	<b>16,46</b>	<b>92,89</b>	<b>3,02</b>	<b>235,95</b>	<b>634,79</b>	<b>186,23</b>	<b>8,76</b>

Понедельник - 1 (возраст 12 лет и старше) **Завтрак**

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
54-20з-2020	Горошек зеленый	100	2,83	0,17	5,83	36,83	0,08	4,00	30,00	0,00	18,33	53,33	18,33	0,62	
204	Макароны отварные с сыром	200	11,31	11,69	42,69	322,00	0,10	0,26	5,02	0,00	178,92	165,50	20,37	1,26	
54-22гн-2020	Какао с молоком сгущенным	200	3,50	3,30	22,30	133,40	0,02	0,15	10,79	0,00	107,00	95,20	26,00	0,90	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98	
44632	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>21,41</b>	<b>15,73</b>	<b>97,66</b>	<b>620,21</b>	<b>0,30</b>	<b>4,41</b>	<b>45,81</b>	<b>0,39</b>	<b>319,90</b>	<b>379,63</b>	<b>86,35</b>	<b>4,35</b>	

Понедельник - 1 (возраст 12 лет и старше) **Обед**

71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,04	4,90	0,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50
101	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	250	5,27	3,49	12,19	107,75	0,09	8,25	0,00	0,00	26,70	55,98	22,78	0,88
260	Гуляш	100	10,83	13,76	4,17	167,71	0,06	0,99	0,04	0,00	16,75	99,36	14,56	0,88
303	Каша вязкая гречневая	180	5,50	6,01	24,63	174,60	0,14	0,00	0,00	0,00	10,13	130,64	86,44	2,91
883	Кисель	180	0,18	0,00	27,81	101,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,31	0,00	0,00	0,05
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37
44632	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	<b>Итого</b>	<b>905</b>	<b>29,18</b>	<b>24,34</b>	<b>116,97</b>	<b>785,32</b>	<b>0,48</b>	<b>14,14</b>	<b>0,04</b>	<b>0,78</b>	<b>96,94</b>	<b>423,48</b>	<b>174,03</b>	<b>7,78</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1460</b>	<b>50,59</b>	<b>40,08</b>	<b>214,63</b>	<b>1405,52</b>	<b>0,78</b>	<b>18,55</b>	<b>45,85</b>	<b>1,17</b>	<b>416,84</b>	<b>803,12</b>	<b>260,38</b>	<b>12,13</b>

**Вторник - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак**

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	5,90	7,90	34,13	230,44	0,37	0,94	20,52	0,01	8,79	75,83	26,17	0,76
54-13ХН-2020	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	0,01	80,00	98,04	0,00	11,00	3,00	3,00	0,50
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
44632	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,25	0,06	0,00	0,00	0,46	8,05	30,45	11,55	0,70
338	Фрукты свежие	180	1,44	0,36	13,50	68,40	0,11	68,40	0,00	0,36	63,00	30,60	19,80	0,00
	<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>17,18</b>	<b>13,69</b>	<b>92,36</b>	<b>566,86</b>	<b>0,62</b>	<b>149,34</b>	<b>218,56</b>	<b>0,83</b>	<b>121,59</b>	<b>256,18</b>	<b>77,07</b>	<b>3,94</b>

**Вторник - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед**

ПР	Кукуруза консервированная	100	2,00	0,00	11,00	50,00	0,27	0,00	0,00	0,00	23,47	207,67	75,93	3,33
82	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	5,47	5,81	11,47	128,89	11,47	11,47	11,47	11,47	11,47	11,47	11,47	11,47
294	Биточки рубленые из птицы с соусом	100	11,20	16,85	12,34	249,28	0,08	1,61	35,98	0,00	42,84	85,89	16,54	1,18
312	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,13	21,79	0,00	0,00	26,37	103,91	33,30	1,21
54-1ХН-2020	Компот из смеси сухофруктов 54-1ХН-2020	180	0,45	0,00	17,82	72,90	0,00	0,02	13,50	0,00	45,00	3,87	1,89	0,08
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37
44632	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	<b>Итого</b>	<b>905</b>	<b>29,50</b>	<b>29,41</b>	<b>123,43</b>	<b>887,24</b>	<b>12,10</b>	<b>34,89</b>	<b>60,95</b>	<b>12,25</b>	<b>175,20</b>	<b>520,31</b>	<b>175,38</b>	<b>19,84</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1585</b>	<b>46,69</b>	<b>43,09</b>	<b>215,79</b>	<b>1454,10</b>	<b>12,72</b>	<b>184,23</b>	<b>279,51</b>	<b>13,08</b>	<b>296,78</b>	<b>776,49</b>	<b>252,45</b>	<b>23,78</b>

**Среда - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак**

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
54-14р-2020	Тефтели рыбные	100/60	13,22	12,88	15,28	244,00	0,12	2,30	1,00	0,00	330,74	32,56	102,10	195,80
302	Каша рассыпчатая рисовая	180	4,33	5,19	45,04	244,26	0,04	0,00	0,00	0,00	6,37	93,49	30,55	0,62
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком 54-23гн-2020	180	4,22	3,89	12,44	101,33	0,03	0,58	0,14	0,00	123,33	118,89	34,11	1,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	<b>Итого</b>	<b>585</b>	<b>26,33</b>	<b>22,63</b>	<b>104,43</b>	<b>741,07</b>	<b>0,31</b>	<b>2,88</b>	<b>1,14</b>	<b>0,52</b>	<b>478,39</b>	<b>319,24</b>	<b>191,71</b>	<b>199,42</b>

**Среда - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед**

45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,40	4,60	10,30	88,00	0,03	32,45	0,00	0,00	37,37	27,61	15,16	0,51
98	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне	250	5,55	5,95	13,24	128,39	0,04	9,88	0,00	2,58	35,88	33,58	14,18	0,58
9.179.	Мясо-крупяные шарики с соусом	100	11,17	15,34	12,69	236,10	0,16	1,87	90,14	0,00	90,71	107,29	21,11	1,35
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	0,00	0,00	5,83	26,60	25,34	1,33
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,04	0,30	0,00	4,50	7,20	3,80	0,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37
44632	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	<b>Итого</b>	<b>925</b>	<b>31,64</b>	<b>32,30</b>	<b>120,73</b>	<b>902,89</b>	<b>0,46</b>	<b>44,24</b>	<b>90,44</b>	<b>3,36</b>	<b>200,34</b>	<b>309,78</b>	<b>115,84</b>	<b>7,03</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1510</b>	<b>57,97</b>	<b>54,93</b>	<b>225,16</b>	<b>1643,96</b>	<b>0,77</b>	<b>47,12</b>	<b>91,58</b>	<b>3,88</b>	<b>678,73</b>	<b>629,02</b>	<b>307,55</b>	<b>206,45</b>

**Четверг - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак**

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
50	Икра из кабачков	100	1,80	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	0,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70	
4.6.	Каша гречневая с птицей	200	17,80	15,00	36,45	352,00	0,11	5,60	6,71	0,00	43,81	237,60	54,40	1,93	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	1,16	0,38	0,00	6,90	8,50	4,60	0,70	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98	
44632	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,25	0,06	0,00	0,00	0,46	8,05	30,45	11,55	0,70	
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>24,07</b>	<b>24,53</b>	<b>80,11</b>	<b>638,63</b>	<b>0,23</b>	<b>13,76</b>	<b>7,09</b>	<b>0,46</b>	<b>108,51</b>	<b>353,05</b>	<b>97,30</b>	<b>5,01</b>	

**Четверг - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед**

52	Салат из свеклы отварной	100	1,60	6,00	11,00	104,00	0,02	9,50	0,01	2,13	35,15	40,97	20,90	1,33
88	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	5,65	6,83	6,92	111,98	0,06	15,78	0,00	0,02	49,25	49,00	22,13	0,83
279	Тфтели с соусом	110	14,13	22,54	14,16	300,51	0,09	1,24	36,51	0,00	41,78	139,63	23,11	1,25
199	Пюре из гороха	180	15,89	6,00	40,83	279,35	0,58	0,00	24,00	0,06	109,84	247,76	71,98	5,47
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок 54-32хн-2020	180	0,14	0,13	8,94	37,35	0,01	1,44	1,08	0,00	52,20	3,42	2,79	0,71
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37
44632	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	<b>Итого</b>	<b>915</b>	<b>44,10</b>	<b>42,48</b>	<b>128,12</b>	<b>1054,66</b>	<b>0,91</b>	<b>27,96</b>	<b>61,60</b>	<b>2,99</b>	<b>314,27</b>	<b>588,28</b>	<b>177,16</b>	<b>12,15</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1475</b>	<b>68,17</b>	<b>67,00</b>	<b>208,23</b>	<b>1693,28</b>	<b>1,14</b>	<b>41,72</b>	<b>68,68</b>	<b>3,45</b>	<b>422,78</b>	<b>941,33</b>	<b>274,46</b>	<b>17,16</b>

**Пятница - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак**

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,04	4,90	0,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50	
294	Котлеты рубленые из птицы с соусом	100	11,20	16,85	12,34	249,28	0,08	1,61	35,98	0,00	42,84	85,89	16,54	1,18	
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	0,00	0,00	5,83	26,60	25,34	1,33	
54-2ГН-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,04	0,30	0,00	4,50	7,20	3,80	0,70	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98	
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
	<b>Итого</b>	<b>645</b>	<b>23,28</b>	<b>23,05</b>	<b>84,14</b>	<b>641,70</b>	<b>0,30</b>	<b>6,55</b>	<b>36,28</b>	<b>0,52</b>	<b>88,12</b>	<b>223,99</b>	<b>84,63</b>	<b>5,49</b>	

**Пятница - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед**

25	Салат "Степной"	100	1,50	5,10	8,83	71,67	0,04	7,90	0,00	0,00	23,49	42,25	16,34	0,72
99	Суп из овощей на мясном бульоне	250	5,13	5,81	9,66	118,83	0,07	10,38	0,00	0,00	34,85	49,28	20,75	0,78
143	Овощное рагу с мясом	250	15,11	16,56	15,83	310,74	0,08	10,40	37,20	0,70	28,68	74,98	33,76	1,38
389	Сок фруктовый или овощной	180	0,54	0,36	29,34	122,76	0,04	3,60	0,00	0,00	36,00	21,60	16,20	0,72
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37
44632	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	<b>Итого</b>	<b>875</b>	<b>28,98</b>	<b>28,82</b>	<b>109,93</b>	<b>845,46</b>	<b>0,39</b>	<b>32,28</b>	<b>37,20</b>	<b>1,48</b>	<b>149,07</b>	<b>295,61</b>	<b>123,30</b>	<b>6,16</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1520</b>	<b>52,26</b>	<b>51,87</b>	<b>194,07</b>	<b>1487,16</b>	<b>0,69</b>	<b>38,83</b>	<b>73,48</b>	<b>2,00</b>	<b>237,19</b>	<b>519,60</b>	<b>207,93</b>	<b>11,65</b>

Понедельник - 2 (возраст 12 лет и старше) **Завтрак**

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
173	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,35	8,65	44,79	290,40	0,35	0,94	20,04	0,05	39,13	208,55	54,11	1,37	
54-21гн-2020	Какао с молоком 54-21гн-2020	200	4,60	4,40	12,50	107,20	0,04	0,68	17,25	0,00	143,00	130,00	34,30	1,10	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98	
44632	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,25	0,06	0,00	0,00	0,46	8,05	30,45	11,55	0,70	
338	Фрукты свежие	140	1,12	0,28	10,50	53,20	0,08	53,20	0,00	0,28	49,00	23,80	15,40	0,00	
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>18,23</b>	<b>13,96</b>	<b>97,05</b>	<b>590,53</b>	<b>0,58</b>	<b>54,82</b>	<b>37,29</b>	<b>0,79</b>	<b>247,93</b>	<b>432,30</b>	<b>127,11</b>	<b>4,14</b>	

Понедельник - 2 (возраст 12 лет и старше) **Обед**

45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,40	4,60	10,30	88,00	0,03	32,45	0,00	0,00	37,37	27,61	15,16	0,51
82	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	5,47	5,81	11,47	128,89	11,47	11,47	11,47	11,47	11,47	11,47	11,47	11,47
260	Гуляш	100	10,83	13,76	4,17	167,71	0,06	0,99	0,04	0,00	16,75	99,36	14,56	0,88
302	Каша рассыпчатая рисовая	180	4,33	5,19	45,04	244,26	0,04	0,00	0,00	0,00	6,37	93,49	30,55	0,62
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов 54-1хн-2020	180	0,45	0,00	17,82	72,90	0,00	0,02	13,50	0,00	45,00	3,87	1,89	0,08
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37
44632	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	<b>Итого</b>	<b>905</b>	<b>29,18</b>	<b>30,35</b>	<b>135,07</b>	<b>923,23</b>	<b>11,75</b>	<b>44,93</b>	<b>25,01</b>	<b>12,25</b>	<b>143,01</b>	<b>343,30</b>	<b>109,88</b>	<b>16,13</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1505</b>	<b>47,41</b>	<b>44,30</b>	<b>232,12</b>	<b>1513,75</b>	<b>12,34</b>	<b>99,74</b>	<b>62,30</b>	<b>13,04</b>	<b>390,94</b>	<b>775,60</b>	<b>236,99</b>	<b>20,27</b>



**Вторник - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак**

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
54-203-2020	Горошек зеленый	100	2,83	0,17	5,83	36,83	0,08	4,00	30,00	0,00	18,33	53,33	18,33	0,62	
4.6.	Каша гречневая с птицей	200	17,80	15,00	36,45	352,00	0,11	5,60	6,71	0,00	43,81	237,60	54,40	1,93	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	1,16	0,38	0,00	6,90	8,50	4,60	0,70	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98	
44632	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,25	0,06	0,00	0,00	0,46	8,05	30,45	11,55	0,70	
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>25,10</b>	<b>15,79</b>	<b>78,24</b>	<b>556,46</b>	<b>0,30</b>	<b>10,76</b>	<b>37,09</b>	<b>0,46</b>	<b>85,85</b>	<b>369,38</b>	<b>100,63</b>	<b>4,93</b>	

**Вторник - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед**

50	Икра из кабачков	100	1,80	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	0,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	5,99	3,62	17,54	140,25	0,04	0,95	0,00	0,33	34,50	203,25	15,75	0,55
9.179.	Мясо-крупяные шарики с соусом	100	11,17	15,34	12,69	236,10	0,16	1,87	90,14	0,00	90,71	107,29	21,11	1,35
312	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,13	21,79	0,00	0,00	26,37	103,91	33,30	1,21
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок 54-32хн-2020	180	0,14	0,13	8,94	37,35	0,01	1,44	1,08	0,00	52,20	3,42	2,79	0,71
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37
44632	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	<b>Итого</b>	<b>905</b>	<b>29,47</b>	<b>34,73</b>	<b>117,66</b>	<b>918,86</b>	<b>0,52</b>	<b>33,05</b>	<b>91,22</b>	<b>1,11</b>	<b>270,83</b>	<b>562,37</b>	<b>124,20</b>	<b>7,08</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1465</b>	<b>54,57</b>	<b>50,52</b>	<b>195,91</b>	<b>1475,32</b>	<b>0,81</b>	<b>43,81</b>	<b>128,30</b>	<b>1,57</b>	<b>356,67</b>	<b>931,75</b>	<b>224,84</b>	<b>12,01</b>

**Среда - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак**

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
279	Тефтели с соусом	110	14,13	22,54	14,16	300,51	0,09	1,24	36,51	0,00	41,78	139,63	23,11	1,25	
309	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,07	0,00	0,00	0,00	6,48	29,56	28,16	1,47	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,04	0,30	0,00	4,50	7,20	3,80	0,70	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98	
44632	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,25	0,06	0,00	0,00	0,46	8,05	30,45	11,55	0,70	
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>25,85</b>	<b>29,18</b>	<b>85,18</b>	<b>691,64</b>	<b>0,26</b>	<b>1,28</b>	<b>36,81</b>	<b>0,46</b>	<b>69,56</b>	<b>246,34</b>	<b>78,37</b>	<b>5,09</b>	

**Среда - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед**

55	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,42	6,03	6,28	85,00	0,03	5,95	0,00	0,00	30,72	39,50	18,62	1,07
88	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	5,65	6,83	6,92	111,98	0,06	15,78	0,00	0,02	49,25	49,00	22,13	0,83
143	Овощное рагу с мясом	250	15,11	16,56	15,83	310,74	0,08	10,40	37,20	0,70	28,68	74,98	33,76	1,38
389	Сок фруктовый или овощной	180	0,54	0,36	29,34	122,76	0,04	3,60	0,00	0,00	36,00	21,60	16,20	0,72
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37
44632	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	<b>Итого</b>	<b>875</b>	<b>29,42</b>	<b>30,77</b>	<b>104,64</b>	<b>851,95</b>	<b>0,36</b>	<b>35,73</b>	<b>37,20</b>	<b>1,50</b>	<b>170,70</b>	<b>292,58</b>	<b>126,96</b>	<b>6,57</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1445</b>	<b>55,27</b>	<b>59,95</b>	<b>189,82</b>	<b>1543,58</b>	<b>0,63</b>	<b>37,01</b>	<b>74,01</b>	<b>1,96</b>	<b>240,26</b>	<b>538,92</b>	<b>205,33</b>	<b>11,66</b>

**Четверг - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак**

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	0,01	0,07	26,00	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	250	7,38	9,91	42,70	288,63	0,46	1,17	25,20	0,06	10,99	94,91	32,74	0,95
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком 54-23гн-2020	200	3,80	3,50	11,20	91,20	0,03	0,52	0,13	0,00	111,00	107,00	30,70	1,10
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
44632	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,25	0,06	0,00	0,00	0,46	8,05	30,45	11,55	0,70
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>22,75</b>	<b>21,59</b>	<b>83,44</b>	<b>618,56</b>	<b>0,63</b>	<b>1,76</b>	<b>151,33</b>	<b>0,57</b>	<b>248,79</b>	<b>398,66</b>	<b>95,04</b>	<b>4,83</b>

**Четверг - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед**

31	Салат из белокочанной капусты	100	1,50	5,00	9,20	88,00	0,03	32,45	0,00	0,00	37,37	27,61	15,16	0,51
102	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	8,79	6,07	17,02	170,25	0,23	5,83	0,00	0,00	42,68	88,10	35,58	2,10
259	Жаркое	250	17,04	21,23	26,71	346,62	0,26	13,16	25,60	0,00	52,27	209,84	67,80	4,21
883	Кисель	200	0,20	0,00	30,90	113,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	0,00	0,00	0,05
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37
44632	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	<b>Итого</b>	<b>895</b>	<b>34,23</b>	<b>33,29</b>	<b>130,10</b>	<b>939,44</b>	<b>0,67</b>	<b>51,44</b>	<b>25,60</b>	<b>0,78</b>	<b>158,71</b>	<b>433,05</b>	<b>154,79</b>	<b>9,44</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1455</b>	<b>56,98</b>	<b>54,87</b>	<b>213,54</b>	<b>1557,99</b>	<b>1,31</b>	<b>53,20</b>	<b>176,93</b>	<b>1,35</b>	<b>407,50</b>	<b>831,71</b>	<b>249,83</b>	<b>14,26</b>

Витамины				Минеральные вещества			
C	A	E		Ca	P	Mg	Fe
0,94	29,50	0,05		51,00	189,00	44,00	1,05
0,00	0,00	0,00		6,37	93,49	30,55	0,62
1,16	0,38	0,00		6,90	8,50	4,60	0,70
0,00	0,00	0,00		8,75	39,50	11,75	0,98
0,00	0,00	0,46		8,05	30,45	11,55	0,70
0,46	13,00	0,00		8,20	17,40	3,00	0,20
<b>2,56</b>	<b>42,88</b>	<b>0,51</b>		<b>89,27</b>	<b>378,34</b>	<b>105,45</b>	<b>4,25</b>

7,90	0,00	0,00		23,49	42,25	16,34	0,72
9,88	0,00	2,58		35,88	33,58	14,18	0,58
1,24	36,51	0,00		41,78	139,63	23,11	1,25
0,00	0,00	0,00		5,83	26,60	25,34	1,33
0,02	13,50	0,00		45,00	3,87	1,89	0,08
0,00	0,00	0,00		12,25	55,30	16,45	1,37
0,00	0,00	0,78		13,80	52,20	19,80	1,20
<b>19,04</b>	<b>50,01</b>	<b>3,36</b>		<b>178,03</b>	<b>353,43</b>	<b>117,11</b>	<b>6,52</b>
<b>21,60</b>	<b>92,89</b>	<b>3,87</b>		<b>267,30</b>	<b>731,77</b>	<b>222,56</b>	<b>10,77</b>