

УТВЕРЖДАЮ

ИП Зиновьев Б.А.

**ИП Зиновьев Б.А.**  
 Б.А. Зиновьев  
 «ИНН 132709343638» 2022 г.  
 ОГРН 315132700001763

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Поводимовская СОШ имени Героя

Социалистического Труда Н.М. Суродеева»

Э.А. Спиридонов

2022 г.



Примерное десятидневное меню для детей школьного возраста при диете СД (сахарный диабет)

Понедельник - 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	Са	Р	Mg	Fe
173	Каша вязкая молочная пшеничная без сахара	200	8,39	7,34	43,16	260,88	0,14	0,94	34,43	0,05	141,96	214,34	43,22	2,27
382	Какао с молоком без сахара	180	3,67	3,19	0,00	34,92	0,05	1,43	21,96	0,14	136,46	112,10	19,21	0,38
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95
338	Мандарин	90	0,72	0,18	6,75	34,20	0,05	34,20	0,00	0,18	31,50	15,30	9,90	0,00
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>15,58</b>	<b>11,26</b>	<b>74,61</b>	<b>444,95</b>	<b>0,33</b>	<b>36,57</b>	<b>56,39</b>	<b>0,37</b>	<b>327,42</b>	<b>420,75</b>	<b>95,83</b>	<b>4,60</b>
Понедельник - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
47	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	11,89	0,00	0,00	31,35	20,37	9,61	0,40
101	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	6,60	0,00	0,00	21,36	44,78	18,22	0,70
227	Рыба припущенная с соусом	100	12,11	2,06	1,76	73,33	0,01	0,30	10,14	0,01	39,19	213,14	15,46	0,07
302	Каша рассыпчатая перловая	150	4,46	4,34	31,69	183,60	0,04	0,00	0,00	0,00	19,28	154,91	18,99	0,87
376	Чай без сахара	200	0,07	0,02	0,00	0,70	0,00	0,03	0,00	0,00	10,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95
	<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>22,04</b>	<b>12,14</b>	<b>72,91</b>	<b>492,60</b>	<b>0,22</b>	<b>18,82</b>	<b>10,14</b>	<b>0,01</b>	<b>138,78</b>	<b>515,00</b>	<b>87,18</b>	<b>4,27</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1280</b>	<b>37,62</b>	<b>23,40</b>	<b>147,52</b>	<b>937,55</b>	<b>0,56</b>	<b>55,38</b>	<b>66,53</b>	<b>0,37</b>	<b>466,19</b>	<b>935,74</b>	<b>183,01</b>	<b>8,87</b>

УТВЕРЖДАЮ

ИП Зиновьев Б.А.

\_\_\_\_\_ Б.А. Зиновьев

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Поводимовская СОШ имени Героя  
Социалистического Труда Н.М. Суродеева»

\_\_\_\_\_ Э.А. Спиридонов

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2022 г.

**Примерное десятидневное меню для детей школьного возраста при диете СД (сахарный диабет)**

<b>Понедельник - 1 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<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	Са	Р	Mg	Fe
173	Каша вязкая молочная пшеничная без сахара	200	8,39	7,34	43,16	260,88	0,14	0,94	34,43	0,05	141,96	214,34	43,22	2,27
382	Какао с молоком без сахара	180	3,67	3,19	0,00	34,92	0,05	1,43	21,96	0,14	136,46	112,10	19,21	0,38
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95
338	Мандарин	90	0,72	0,18	6,75	34,20	0,05	34,20	0,00	0,18	31,50	15,30	9,90	0,00
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>15,58</b>	<b>11,26</b>	<b>74,61</b>	<b>444,95</b>	<b>0,33</b>	<b>36,57</b>	<b>56,39</b>	<b>0,37</b>	<b>327,42</b>	<b>420,75</b>	<b>95,83</b>	<b>4,60</b>
<b>Понедельник - 1 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Обед</b>												
47	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	11,89	0,00	0,00	31,35	20,37	9,61	0,40
101	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	6,60	0,00	0,00	21,36	44,78	18,22	0,70
227	Рыба припущенная с соусом	100	12,11	2,06	1,76	73,33	0,01	0,30	10,14	0,01	39,19	213,14	15,46	0,07
302	Каша рассыпчатая перловая	150	4,46	4,34	31,69	183,60	0,04	0,00	0,00	0,00	19,28	154,91	18,99	0,87
376	Чай без сахара	200	0,07	0,02	0,00	0,70	0,00	0,03	0,00	0,00	10,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95
	<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>22,04</b>	<b>12,14</b>	<b>72,91</b>	<b>492,60</b>	<b>0,22</b>	<b>18,82</b>	<b>10,14</b>	<b>0,01</b>	<b>138,78</b>	<b>515,00</b>	<b>87,18</b>	<b>4,27</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1280</b>	<b>37,62</b>	<b>23,40</b>	<b>147,52</b>	<b>937,55</b>	<b>0,56</b>	<b>55,38</b>	<b>66,53</b>	<b>0,37</b>	<b>466,19</b>	<b>935,74</b>	<b>183,01</b>	<b>8,87</b>

<b>Вторник - 1 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<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	Са	Р	Mg	Fe
209	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным без сахара	200/5	10,15	11,17	48,98	337,50	0,34	0,96	0,02	0,06	22,14	137,98	53,90	1,52
377	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,13	0,02	0,20	2,00	0,00	2,83	0,00	0,00	13,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95
	<b>Итого</b>	<b>502</b>	<b>18,16</b>	<b>16,34</b>	<b>74,16</b>	<b>517,45</b>	<b>0,46</b>	<b>3,79</b>	<b>100,02</b>	<b>0,06</b>	<b>74,84</b>	<b>298,18</b>	<b>84,60</b>	<b>4,83</b>

<b>Вторник - 1 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Обед</b>												
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,64	4,24	5,73	67,62	0,05	3,47	11,88	0,00	11,73	39,14	14,48	0,54
82	Борщ с капустой и картофелем без сахара	200	1,44	3,94	6,75	75,02	0,04	8,52	0,00	0,00	39,72	0,00	20,90	0,98
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
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,00	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56
349	Компот из смеси сухофруктов без сахара	180	0,59	0,08	10,93	47,52	0,02	0,66	0,00	0,18	28,33	21,10	15,71	0,63
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95
	<b>Итого</b>	<b>740</b>	<b>26,28</b>	<b>31,75</b>	<b>99,08</b>	<b>798,14</b>	<b>0,49</b>	<b>14,25</b>	<b>47,86</b>	<b>0,18</b>	<b>154,95</b>	<b>429,06</b>	<b>226,97</b>	<b>9,84</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1242</b>	<b>44,44</b>	<b>48,09</b>	<b>173,24</b>	<b>1315,59</b>	<b>0,95</b>	<b>18,04</b>	<b>147,88</b>	<b>0,24</b>	<b>229,79</b>	<b>727,24</b>	<b>311,57</b>	<b>14,67</b>

<b>Среда - 1 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<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	Са	Р	Mg	Fe
143	Овощное рагу с мясом	200	12,09	13,25	12,66	248,59	0,06	8,32	29,76	0,56	22,94	59,98	27,01	1,10
376	Чай без сахара	200	0,07	0,02	0,00	0,70	0,00	0,03	0,00	0,00	10,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95
389	Сок морковный	180	1,98	0,18	22,68	100,26	0,02	5,40	0,00	0,00	34,20	46,80	12,60	1,08
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>16,94</b>	<b>14,00</b>	<b>60,04</b>	<b>464,50</b>	<b>0,17</b>	<b>13,75</b>	<b>29,76</b>	<b>0,56</b>	<b>84,74</b>	<b>188,58</b>	<b>64,51</b>	<b>4,41</b>

<b>Среда - 1 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Обед</b>												
37	Салат картофельный с огурцами	60	0,79	4,71	5,67	68,22	0,03	4,78	0,00	0,00	12,74	25,72	9,26	0,41
98	Суп крестьянский с крупой	200	1,19	3,93	4,87	61,00	0,03	7,90	0,00	0,00	28,70	26,86	11,34	0,46
54-ЗР-2020	Котлета рыбная (минтай) с соусом	100	8,96	6,94	12,04	146,83	0,05	0,23	13,78	0,00	38,63	121,41	28,36	1,07
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
342	Компот из свежих яблок без сахара	180	0,14	0,14	3,54	16,96	0,01	0,81	0,00	0,00	12,11	3,96	4,63	0,79
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95
	<b>Итого</b>	<b>740</b>	<b>16,94</b>	<b>21,08</b>	<b>71,26</b>	<b>545,21</b>	<b>0,33</b>	<b>31,88</b>	<b>13,78</b>	<b>0,00</b>	<b>131,66</b>	<b>343,55</b>	<b>104,84</b>	<b>5,69</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1370</b>	<b>33,88</b>	<b>35,08</b>	<b>131,30</b>	<b>1009,71</b>	<b>0,49</b>	<b>45,63</b>	<b>43,54</b>	<b>0,56</b>	<b>216,40</b>	<b>532,13</b>	<b>169,35</b>	<b>10,10</b>

<b>Четверг - 1 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<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	Са	Р	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
121	Суп молочный с крупой без сахара	250	3,71	4,47	5,19	79,03	0,05	0,83	33,00	0,00	159,43	113,68	17,68	0,14
379	Кофейный напиток с молоком без сахара	180	2,85	2,41	0,00	18,72	0,04	1,17	18,00	0,00	112,66	81,00	12,60	0,06
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95
389	Сок яблочный в индивидуальной упаковке 0,2	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	<b>Итого</b>	<b>690</b>	<b>12,69</b>	<b>10,38</b>	<b>50,09</b>	<b>333,50</b>	<b>0,20</b>	<b>6,07</b>	<b>77,00</b>	<b>0,05</b>	<b>391,59</b>	<b>337,68</b>	<b>65,28</b>	<b>5,06</b>

<b>Четверг - 1 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Обед</b>												
52	Салат из свеклы 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	200	1,41	3,96	6,32	71,80	0,05	12,62	0,00	0,00	39,40	39,20	17,70	0,66
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
143	Рагу из овощей	150	2,60	11,05	12,80	163,50	0,09	18,77	39,00	0,00	53,94	65,25	24,39	0,89
377	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,13	0,02	0,20	2,00	0,00	2,83	0,00	0,00	13,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95
	<b>Итого</b>	<b>767</b>	<b>19,07</b>	<b>34,52</b>	<b>63,31</b>	<b>650,75</b>	<b>0,40</b>	<b>41,79</b>	<b>129,15</b>	<b>1,28</b>	<b>235,84</b>	<b>319,72</b>	<b>101,64</b>	<b>6,01</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1457</b>	<b>31,76</b>	<b>44,90</b>	<b>113,39</b>	<b>984,24</b>	<b>0,60</b>	<b>47,86</b>	<b>206,15</b>	<b>1,33</b>	<b>627,42</b>	<b>657,39</b>	<b>166,92</b>	<b>11,06</b>

<b>Пятница - 1 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<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	Са	Р	Mg	Fe
4.6.	Каша гречневая с птицей	240	21,36	18,00	43,74	422,40	0,13	6,72	8,05	0,00	52,58	285,12	65,28	2,32
376	Чай без сахара	200	0,07	0,02	0,00	0,70	0,00	0,03	0,00	0,00	10,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95
ПР	Галеты диетические	10	1,10	0,14	6,95	34,50	0,02	0,00	0,00	0,00	3,00	12,50	4,60	0,22
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>25,33</b>	<b>18,71</b>	<b>75,39</b>	<b>572,55</b>	<b>0,24</b>	<b>6,75</b>	<b>8,05</b>	<b>0,00</b>	<b>83,18</b>	<b>379,42</b>	<b>94,78</b>	<b>4,77</b>

<b>Пятница - 1 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Обед</b>												
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	200	1,27	3,99	7,32	76,20	0,06	8,30	0,00	0,00	27,88	39,42	16,60	0,62
294	Котлеты 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
266	Каша рассыпчатая перловая с овощами	180	5,25	14,19	37,54	298,29	0,05	0,00	0,00	0,00	23,13	185,89	22,79	1,04
676	Напиток из плодов шиповника без сахара	180	0,61	0,25	0,72	7,56	0,01	90,00	0,00	0,00	18,67	3,10	3,10	0,52
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>22,03</b>	<b>38,90</b>	<b>87,91</b>	<b>789,28</b>	<b>0,31</b>	<b>104,65</b>	<b>35,98</b>	<b>0,00</b>	<b>144,11</b>	<b>418,64</b>	<b>92,33</b>	<b>5,74</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1270</b>	<b>47,36</b>	<b>57,61</b>	<b>163,31</b>	<b>1361,83</b>	<b>0,55</b>	<b>111,40</b>	<b>44,03</b>	<b>0,00</b>	<b>227,29</b>	<b>798,06</b>	<b>187,11</b>	<b>10,51</b>

Понедельник - 2 (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	Са	Р	Mg	Fe
209	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00
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
174	Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным без сахара	200/5	7,27	7,36	33,14	229,00	0,12	0,96	34,80	0,05	160,66	240,01	36,46	0,93
377	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,13	0,02	0,20	2,00	0,00	2,83	0,00	0,00	13,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95
	<b>Итого</b>	<b>512</b>	<b>17,60</b>	<b>15,48</b>	<b>58,32</b>	<b>444,95</b>	<b>0,25</b>	<b>3,86</b>	<b>160,80</b>	<b>0,10</b>	<b>301,36</b>	<b>450,21</b>	<b>70,66</b>	<b>4,34</b>

Понедельник - 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
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	8,52	0,00	0,00	39,78	0,00	20,90	0,98
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 перловая	150	4,46	4,34	31,69	183,60	0,04	0,00	0,00	0,00	19,28	154,91	18,99	0,87
349	Компот из смеси сухофруктов без сахара	180	0,59	0,08	10,93	47,52	0,02	0,66	0,00	0,18	28,33	21,10	15,71	0,63
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95
	<b>Итого</b>	<b>730</b>	<b>20,13</b>	<b>26,63</b>	<b>84,43</b>	<b>651,41</b>	<b>0,25</b>	<b>14,27</b>	<b>0,04</b>	<b>0,18</b>	<b>144,57</b>	<b>366,63</b>	<b>101,20</b>	<b>5,64</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1242</b>	<b>37,73</b>	<b>42,11</b>	<b>142,75</b>	<b>1096,36</b>	<b>0,49</b>	<b>18,13</b>	<b>160,84</b>	<b>0,28</b>	<b>445,93</b>	<b>816,84</b>	<b>171,86</b>	<b>9,98</b>

<b>Вторник - 2 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<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	Са	Р	Mg	Fe
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
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
173	Каша вязкая молочная пшеничная без сахара	200	8,39	7,34	43,16	260,88	0,14	0,94	34,43	0,05	141,96	214,34	43,22	2,27
382	Какао с молоком без сахара	200	4,08	3,54	6,10	38,60	0,06	1,59	24,40	0,15	151,22	124,56	21,34	0,48
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95
ПР	Галеты диетические	30	3,30	0,42	20,85	103,50	0,06	0,00	0,00	0,00	9,00	37,50	13,80	0,66
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>20,97</b>	<b>22,06</b>	<b>94,94</b>	<b>619,93</b>	<b>0,36</b>	<b>2,60</b>	<b>124,83</b>	<b>0,35</b>	<b>410,08</b>	<b>508,40</b>	<b>105,36</b>	<b>5,48</b>

<b>Вторник - 2 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Обед</b>												
52	Салат из свеклы 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
98	Суп крестьянский с крупой	200	1,19	3,93	4,87	61,00	0,03	7,90	0,00	0,00	28,70	26,86	11,34	0,46
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
376	Чай без сахара	200	0,07	0,02	0,00	0,70	0,00	0,03	0,00	0,00	10,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95
	<b>Итого</b>	<b>710</b>	<b>18,65</b>	<b>25,08</b>	<b>57,53</b>	<b>516,35</b>	<b>0,28</b>	<b>24,16</b>	<b>20,49</b>	<b>1,28</b>	<b>119,21</b>	<b>342,93</b>	<b>103,02</b>	<b>6,86</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1210</b>	<b>39,61</b>	<b>47,14</b>	<b>152,47</b>	<b>1136,28</b>	<b>0,64</b>	<b>26,76</b>	<b>145,32</b>	<b>1,63</b>	<b>529,29</b>	<b>851,33</b>	<b>208,38</b>	<b>12,34</b>



<b>Среда - 2 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<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	Са	Р	Mg	Fe
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
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
121	Суп молочный с крупой без сахара	250	3,71	4,47	5,19	79,03	0,05	0,83	33,00	0,00	159,43	113,68	17,68	0,14
676	Напиток из плодов шиповника без сахара	180	0,61	0,25	0,72	7,56	0,01	90,00	0,00	0,00	18,67	3,10	3,10	0,52
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>9,52</b>	<b>15,47</b>	<b>30,74</b>	<b>303,54</b>	<b>0,15</b>	<b>90,90</b>	<b>99,00</b>	<b>0,15</b>	<b>285,99</b>	<b>248,77</b>	<b>47,77</b>	<b>2,73</b>

<b>Среда - 2 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Обед</b>												
47	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	11,89	0,00	0,00	31,35	20,37	9,61	0,40
96	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	0,07	6,70	0,00	0,00	23,32	45,38	19,34	0,74
227	Рыба припущенная с соусом	100	12,11	2,06	1,76	73,33	0,01	0,30	10,14	0,01	39,19	213,14	15,46	0,07
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
342	Компот из свежих яблок без сахара	180	0,14	0,14	3,54	16,96	0,01	0,81	0,00	0,00	12,11	3,96	4,63	0,79
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95
	<b>Итого</b>	<b>740</b>	<b>20,75</b>	<b>14,63</b>	<b>65,09</b>	<b>479,71</b>	<b>0,30</b>	<b>37,86</b>	<b>10,14</b>	<b>0,01</b>	<b>145,45</b>	<b>448,45</b>	<b>100,29</b>	<b>4,96</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1240</b>	<b>30,27</b>	<b>30,10</b>	<b>95,82</b>	<b>783,24</b>	<b>0,46</b>	<b>128,76</b>	<b>109,14</b>	<b>0,16</b>	<b>431,44</b>	<b>697,22</b>	<b>148,06</b>	<b>7,69</b>

<b>Четверг - 2 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<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	Са	Р	Mg	Fe
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным без сахара	200/5	10,15	11,17	48,98	337,50	0,34	0,96	0,02	0,06	22,14	137,98	53,90	1,52
379	Кофейный напиток с молоком без сахара	180	2,85	2,41	0,00	18,72	0,04	1,17	18,00	0,00	112,66	81,00	12,60	0,06
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95
338	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
	<b>Итого</b>	<b>595</b>	<b>16,48</b>	<b>21,98</b>	<b>88,51</b>	<b>607,67</b>	<b>0,52</b>	<b>17,13</b>	<b>58,02</b>	<b>0,16</b>	<b>178,70</b>	<b>317,48</b>	<b>103,50</b>	<b>6,85</b>

<b>Четверг - 2 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Обед</b>												
37	Салат картофельный с огурцами	60	0,79	4,71	5,67	68,22	0,03	4,78	0,00	0,00	12,74	25,72	9,26	0,41
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	0,05	12,62	0,00	0,00	39,40	39,20	17,70	0,66
4.6.	Каша пшеничная 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
376	Чай без сахара	200	0,07	0,02	0,00	0,70	0,00	0,03	0,00	0,00	10,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95
	<b>Итого</b>	<b>710</b>	<b>22,87</b>	<b>24,24</b>	<b>73,15</b>	<b>607,67</b>	<b>0,27</b>	<b>23,03</b>	<b>6,71</b>	<b>0,00</b>	<b>123,55</b>	<b>384,32</b>	<b>106,26</b>	<b>5,23</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1305</b>	<b>39,36</b>	<b>46,22</b>	<b>161,66</b>	<b>1215,34</b>	<b>0,79</b>	<b>40,16</b>	<b>64,73</b>	<b>0,16</b>	<b>302,26</b>	<b>701,80</b>	<b>209,76</b>	<b>12,09</b>

<b>Пятница - 2 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<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	Са	Р	Mg	Fe
4.6.	Каша гречневая с птицей	240	21,36	18,00	43,74	422,40	0,13	6,72	8,05	0,00	52,58	285,12	65,28	2,32
377	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,13	0,02	0,20	2,00	0,00	2,83	0,00	0,00	13,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95
	<b>Итого</b>	<b>497</b>	<b>24,29</b>	<b>18,57</b>	<b>68,64</b>	<b>539,35</b>	<b>0,22</b>	<b>9,55</b>	<b>8,05</b>	<b>0,00</b>	<b>83,28</b>	<b>368,52</b>	<b>91,18</b>	<b>4,63</b>

<b>Пятница - 2 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Обед</b>												
67	Винегрет	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,03	5,78	0,00	0,00	18,74	25,96	11,72	0,50
102	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	4,66	0,00	0,00	34,14	70,48	28,46	1,68
143	Овощное рагу с мясом	200	12,09	13,25	12,66	248,59	0,06	8,32	29,76	0,56	22,94	59,98	27,01	1,10
342	Компот из свежих яблок без сахара	180	0,14	0,14	3,54	16,96	0,01	0,81	0,00	0,00	12,11	3,96	4,63	0,79
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95
	<b>Итого</b>	<b>690</b>	<b>20,27</b>	<b>24,18</b>	<b>58,49</b>	<b>574,16</b>	<b>0,37</b>	<b>19,57</b>	<b>29,76</b>	<b>0,56</b>	<b>105,43</b>	<b>239,38</b>	<b>95,32</b>	<b>6,02</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1187</b>	<b>44,56</b>	<b>42,75</b>	<b>127,14</b>	<b>1113,51</b>	<b>0,59</b>	<b>29,12</b>	<b>37,81</b>	<b>0,56</b>	<b>188,71</b>	<b>607,90</b>	<b>186,50</b>	<b>10,65</b>

**Понедельник - 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	Са	Р	Mg	Fe
173	Каша вязкая молочная пшеничная без сахара	200	8,39	7,34	43,16	260,88	0,14	0,94	34,43	0,05	141,96	214,34	43,22	2,27
382	Какао с молоком без сахара	180	3,67	3,19	0,00	34,92	0,05	1,43	21,96	0,14	136,46	112,10	19,21	0,38
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,11	0,00	0,00	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34
338	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>16,22</b>	<b>11,39</b>	<b>80,30</b>	<b>471,74</b>	<b>0,36</b>	<b>40,37</b>	<b>56,39</b>	<b>0,39</b>	<b>334,42</b>	<b>438,25</b>	<b>101,63</b>	<b>4,99</b>

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

47	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	11,89	0,00	0,00	31,35	20,37	9,61	0,40
101	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0,00	0,00	26,70	55,98	22,78	0,88
227	Рыба припущенная с соусом	100	12,11	2,06	1,76	73,33	0,01	0,30	10,14	0,01	39,19	213,14	15,46	0,07
302	Каша рассыпчатая перловая	180	5,35	5,21	38,03	220,32	0,05	0,00	0,00	0,00	23,13	185,89	22,79	1,04
376	Чай без сахара	200	0,07	0,02	0,00	0,70	0,00	0,03	0,00	0,00	10,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,11	0,00	0,00	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34
	<b>Итого</b>	<b>850</b>	<b>23,88</b>	<b>13,66</b>	<b>86,61</b>	<b>569,46</b>	<b>0,27</b>	<b>20,47</b>	<b>10,14</b>	<b>0,01</b>	<b>151,47</b>	<b>572,98</b>	<b>100,24</b>	<b>5,01</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1390</b>	<b>40,10</b>	<b>25,05</b>	<b>166,91</b>	<b>1041,20</b>	<b>0,63</b>	<b>60,83</b>	<b>66,53</b>	<b>0,39</b>	<b>485,88</b>	<b>1011,22</b>	<b>201,87</b>	<b>10,00</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	Са	Р	Mg	Fe
209	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным без сахара	200/5	10,15	11,17	48,98	337,50	0,34	0,96	0,02	0,06	22,14	137,98	53,90	1,52
377	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,13	0,02	0,20	2,00	0,00	2,83	0,00	0,00	13,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,11	0,00	0,00	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34
	<b>Итого</b>	<b>512</b>	<b>18,72</b>	<b>16,45</b>	<b>79,10</b>	<b>540,44</b>	<b>0,48</b>	<b>3,79</b>	<b>100,02</b>	<b>0,06</b>	<b>78,34</b>	<b>313,98</b>	<b>89,30</b>	<b>5,22</b>

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

40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,64	4,24	5,73	67,62	0,05	3,47	11,88	0,00	11,73	39,14	14,48	0,54
82	Борщ с капустой и картофелем без сахара	250	1,80	4,92	8,44	93,78	0,05	10,65	0,00	0,00	49,66	0,00	26,13	1,22
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
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,31	46,37	292,50	0,25	0,00	0,00	0,00	17,78	244,71	162,99	5,47
349	Компот из смеси сухофруктов без сахара	180	0,59	0,08	10,93	47,52	0,02	0,66	0,00	0,18	28,33	21,10	15,71	0,63
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,11	0,00	0,00	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34
	<b>Итого</b>	<b>830</b>	<b>28,92</b>	<b>34,06</b>	<b>113,44</b>	<b>888,64</b>	<b>0,56</b>	<b>16,38</b>	<b>47,86</b>	<b>0,18</b>	<b>171,34</b>	<b>485,64</b>	<b>264,05</b>	<b>11,39</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1342</b>	<b>47,64</b>	<b>50,51</b>	<b>192,54</b>	<b>1429,08</b>	<b>1,04</b>	<b>20,17</b>	<b>147,88</b>	<b>0,24</b>	<b>249,68</b>	<b>799,62</b>	<b>353,35</b>	<b>16,61</b>

**Среда - 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	Са	Р	Mg	Fe
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
376	Чай без сахара	200	0,07	0,02	0,00	0,70	0,00	0,03	0,00	0,00	10,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,11	0,00	0,00	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34
389	Сок морковный	180	1,98	0,18	22,68	100,26	0,02	5,40	0,00	0,00	34,20	46,80	12,60	1,08
	<b>Итого</b>	<b>690</b>	<b>20,52</b>	<b>17,42</b>	<b>68,15</b>	<b>549,64</b>	<b>0,21</b>	<b>15,83</b>	<b>37,20</b>	<b>0,70</b>	<b>93,98</b>	<b>219,38</b>	<b>75,96</b>	<b>5,08</b>

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

37	Салат картофельный с огурцами	60	0,79	4,71	5,67	68,22	0,03	4,78	0,00	0,00	12,74	25,72	9,26	0,41
98	Суп крестьянский с крупой	250	1,78	5,03	12,70	103,25	0,04	9,88	0,00	0,00	35,88	33,58	14,18	0,58
54-ЗР-2020	Котлета рыбная (минтай) с соусом	100	8,96	6,94	12,04	146,83	0,05	0,23	13,78	0,00	38,63	121,41	28,36	1,07
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
594	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,16	0,16	3,88	18,60	0,01	0,90	0,00	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,11	0,00	0,00	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34
	<b>Итого</b>	<b>820</b>	<b>18,11</b>	<b>22,30</b>	<b>84,37</b>	<b>612,09</b>	<b>0,35</b>	<b>33,95</b>	<b>13,78</b>	<b>0,00</b>	<b>144,41</b>	<b>366,51</b>	<b>112,89</b>	<b>6,36</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1510</b>	<b>38,63</b>	<b>39,72</b>	<b>152,52</b>	<b>1161,73</b>	<b>0,56</b>	<b>49,78</b>	<b>50,98</b>	<b>0,70</b>	<b>238,39</b>	<b>585,89</b>	<b>188,85</b>	<b>11,44</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	Са	Р	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
121	Суп молочный с крупой без сахара	250	3,71	4,47	5,19	79,03	0,05	0,83	33,00	0,00	159,43	113,68	17,68	0,14
379	Кофейный напиток с молоком без сахара	180	2,85	2,41	0,00	18,72	0,04	1,17	18,00	0,00	112,66	81,00	12,60	0,06
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,11	0,00	0,00	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34
389	Сок яблочный в индивидуальной упаковке 0,2	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	<b>Итого</b>	<b>705</b>	<b>14,41</b>	<b>11,97</b>	<b>55,03</b>	<b>374,49</b>	<b>0,22</b>	<b>6,11</b>	<b>90,00</b>	<b>0,08</b>	<b>439,09</b>	<b>378,48</b>	<b>71,73</b>	<b>5,50</b>

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

52	Салат из свеклы 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	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0,00	0,00	49,25	49,00	22,13	0,83
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
143	Рагу из овощей	180	3,11	13,26	15,36	196,20	0,11	22,52	46,80	0,00	64,73	78,30	29,27	1,06
377	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,13	0,02	0,20	2,00	0,00	2,83	0,00	0,00	13,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,11	0,00	0,00	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34
	<b>Итого</b>	<b>857</b>	<b>20,50</b>	<b>37,83</b>	<b>72,39</b>	<b>724,39</b>	<b>0,45</b>	<b>48,70</b>	<b>136,95</b>	<b>1,28</b>	<b>259,98</b>	<b>358,37</b>	<b>115,65</b>	<b>6,74</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1562</b>	<b>34,90</b>	<b>49,80</b>	<b>127,41</b>	<b>1098,87</b>	<b>0,67</b>	<b>54,80</b>	<b>226,95</b>	<b>1,36</b>	<b>699,06</b>	<b>736,84</b>	<b>187,38</b>	<b>12,23</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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
4.6.	Каша гречневая с птицей	250	22,25	18,75	45,57	440,00	0,13	7,00	8,38	0,00	54,77	297,00	68,00	2,42
376	Чай без сахара	200	0,07	0,02	0,00	0,70	0,00	0,03	0,00	0,00	10,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,11	0,00	0,00	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34
ПР	Галеты диетические	25	2,75	0,35	17,38	86,25	0,05	0,00	0,00	0,00	7,50	31,25	11,50	0,55
	<b>Итого</b>	<b>535</b>	<b>28,43</b>	<b>19,78</b>	<b>92,58</b>	<b>664,89</b>	<b>0,29</b>	<b>7,03</b>	<b>8,38</b>	<b>0,00</b>	<b>93,37</b>	<b>425,85</b>	<b>109,10</b>	<b>5,59</b>

**Пятница - 1 (возраст 12 лет и старше) 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	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	10,38	0,00	0,00	34,85	49,28	20,75	0,78
294	Котлеты 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
266	Каша рассыпчатая перловая с овощами	180	5,25	14,19	37,54	298,29	0,05	0,00	0,00	0,00	23,13	185,89	22,79	1,04
676	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,68	0,28	0,80	8,40	0,01	100,00	0,00	0,00	20,74	3,44	3,44	0,57
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,11	0,00	0,00	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34
	<b>Итого</b>	<b>850</b>	<b>22,98</b>	<b>40,04</b>	<b>94,77</b>	<b>832,16</b>	<b>0,34</b>	<b>116,73</b>	<b>35,98</b>	<b>0,00</b>	<b>156,65</b>	<b>444,65</b>	<b>101,52</b>	<b>6,35</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1385</b>	<b>51,41</b>	<b>59,82</b>	<b>187,35</b>	<b>1497,05</b>	<b>0,64</b>	<b>123,76</b>	<b>44,36</b>	<b>0,00</b>	<b>250,02</b>	<b>870,50</b>	<b>210,62</b>	<b>11,94</b>



**Понедельник - 2 (возраст 12 лет и старш) 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	Са	Р	Mg	Fe
209	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00
15	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
174	Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным без сахара	200/5	7,27	7,36	33,14	229,00	0,12	0,96	34,80	0,05	160,66	240,01	36,46	0,93
377	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,13	0,02	0,20	2,00	0,00	2,83	0,00	0,00	13,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,11	0,00	0,00	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34
	<b>Итого</b>	<b>527</b>	<b>19,32</b>	<b>17,07</b>	<b>63,26</b>	<b>485,94</b>	<b>0,27</b>	<b>3,90</b>	<b>173,80</b>	<b>0,13</b>	<b>348,86</b>	<b>491,01</b>	<b>77,11</b>	<b>4,78</b>

**Понедельник - 2 (возраст 12 лет и старш) 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
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,65	0,00	0,00	49,73	0,00	26,13	1,23
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 перловая	180	5,35	5,21	38,03	220,32	0,05	0,00	0,00	0,00	23,13	185,89	22,79	1,04
349	Компот из смеси сухофруктов без сахара	180	0,59	0,08	10,93	47,52	0,02	0,66	0,00	0,18	28,33	21,10	15,71	0,63
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,11	0,00	0,00	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34
	<b>Итого</b>	<b>820</b>	<b>21,93</b>	<b>28,59</b>	<b>97,90</b>	<b>731,87</b>	<b>0,29</b>	<b>16,40</b>	<b>0,04</b>	<b>0,18</b>	<b>161,87</b>	<b>413,41</b>	<b>114,93</b>	<b>6,45</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1347</b>	<b>41,25</b>	<b>45,66</b>	<b>161,16</b>	<b>1217,81</b>	<b>0,55</b>	<b>20,30</b>	<b>173,84</b>	<b>0,31</b>	<b>510,73</b>	<b>904,42</b>	<b>192,04</b>	<b>11,23</b>

**Вторник - 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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
15	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
173	Каша вязкая молочная пшеничная без сахара	200	8,39	7,34	43,16	260,88	0,14	0,94	34,43	0,05	141,96	214,34	43,22	2,27
382	Какао с молоком без сахара	200	4,08	3,54	6,10	38,60	0,06	1,59	24,40	0,15	151,22	124,56	21,34	0,48
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,11	0,00	0,00	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34
ПР	Галеты диетические	30	3,30	0,42	20,85	103,50	0,06	0,00	0,00	0,00	9,00	37,50	13,80	0,66
	<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>22,69</b>	<b>23,64</b>	<b>99,88</b>	<b>660,92</b>	<b>0,38</b>	<b>2,64</b>	<b>137,83</b>	<b>0,38</b>	<b>457,58</b>	<b>549,20</b>	<b>111,81</b>	<b>5,92</b>

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

52	Салат из свеклы 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
98	Суп крестьянский с крупой	250	1,78	5,03	12,70	103,25	0,04	9,88	0,00	0,00	35,88	33,58	14,18	0,58
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
376	Чай без сахара	200	0,07	0,02	0,00	0,70	0,00	0,03	0,00	0,00	10,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,11	0,00	0,00	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>19,80</b>	<b>26,29</b>	<b>70,30</b>	<b>581,59</b>	<b>0,31</b>	<b>26,14</b>	<b>20,49</b>	<b>1,28</b>	<b>129,89</b>	<b>365,45</b>	<b>110,56</b>	<b>7,37</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1285</b>	<b>42,49</b>	<b>49,93</b>	<b>170,18</b>	<b>1242,51</b>	<b>0,69</b>	<b>28,78</b>	<b>158,32</b>	<b>1,66</b>	<b>587,47</b>	<b>914,65</b>	<b>222,37</b>	<b>13,29</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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
15	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
121	Суп молочный с крупой без сахара	250	3,71	4,47	5,19	79,03	0,05	0,83	33,00	0,00	159,43	113,68	17,68	0,14
676	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,68	0,28	0,80	8,40	0,01	100,00	0,00	0,00	20,74	3,44	3,44	0,57
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,11	0,00	0,00	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34
	<b>Итого</b>	<b>535</b>	<b>11,31</b>	<b>17,09</b>	<b>35,76</b>	<b>345,37</b>	<b>0,18</b>	<b>100,94</b>	<b>112,00</b>	<b>0,18</b>	<b>335,57</b>	<b>289,92</b>	<b>54,57</b>	<b>3,23</b>

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

47	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	11,89	0,00	0,00	31,35	20,37	9,61	0,40
96	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0,00	0,00	29,15	56,73	24,18	0,93
227	Рыба припущенная с соусом	100	12,11	2,06	1,76	73,33	0,01	0,30	10,14	0,01	39,19	213,14	15,46	0,07
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
342	Компот из свежих яблок без сахара	180	0,14	0,14	3,54	16,96	0,01	0,81	0,00	0,00	12,11	3,96	4,63	0,79
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,11	0,00	0,00	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>21,71</b>	<b>15,75</b>	<b>72,43</b>	<b>524,15</b>	<b>0,34</b>	<b>39,54</b>	<b>10,14</b>	<b>0,01</b>	<b>154,78</b>	<b>475,60</b>	<b>109,83</b>	<b>5,54</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1335</b>	<b>33,02</b>	<b>32,84</b>	<b>108,18</b>	<b>869,51</b>	<b>0,51</b>	<b>140,47</b>	<b>122,14</b>	<b>0,19</b>	<b>490,35</b>	<b>765,51</b>	<b>164,39</b>	<b>8,77</b>

**Четверг - 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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным без сахара	200/5	10,15	11,17	48,98	337,50	0,34	0,96	0,02	0,06	22,14	137,98	53,90	1,52
379	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,17	2,68	4,68	20,60	0,04	1,30	20,00	0,00	124,78	90,00	14,00	0,13
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,11	0,00	0,00	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34
10.1б	Яблоко	160	0,60	0,60	13,70	65,80	0,04	14,00	0,01	0,28	22,40	15,40	12,60	3,08
	<b>Итого</b>	<b>635</b>	<b>17,36</b>	<b>22,36</b>	<b>97,13</b>	<b>627,84</b>	<b>0,53</b>	<b>16,26</b>	<b>60,03</b>	<b>0,44</b>	<b>192,72</b>	<b>341,18</b>	<b>108,70</b>	<b>7,09</b>

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

37	Салат картофельный с огурцами	60	0,79	4,71	5,67	68,22	0,03	4,78	0,00	0,00	12,74	25,72	9,26	0,41
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0,00	0,00	49,25	49,00	22,13	0,83
4.6.	Каша пшеничная 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
376	Чай без сахара	200	0,07	0,02	0,00	0,70	0,00	0,03	0,00	0,00	10,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,11	0,00	0,00	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>23,79</b>	<b>25,34</b>	<b>79,66</b>	<b>648,61</b>	<b>0,30</b>	<b>26,19</b>	<b>6,71</b>	<b>0,00</b>	<b>136,90</b>	<b>409,92</b>	<b>115,39</b>	<b>5,79</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1405</b>	<b>41,15</b>	<b>47,70</b>	<b>176,79</b>	<b>1276,45</b>	<b>0,83</b>	<b>42,45</b>	<b>66,73</b>	<b>0,44</b>	<b>329,62</b>	<b>751,10</b>	<b>224,09</b>	<b>12,88</b>

**Пятница - 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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
4.6.	Каша гречневая с птицей	250	22,25	18,75	45,57	440,00	0,13	7,00	8,38	0,00	54,77	297,00	68,00	2,42
377	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,13	0,02	0,20	2,00	0,00	2,83	0,00	0,00	13,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,11	0,00	0,00	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34
	<b>Итого</b>	<b>517</b>	<b>25,74</b>	<b>19,43</b>	<b>75,41</b>	<b>579,94</b>	<b>0,24</b>	<b>9,83</b>	<b>8,38</b>	<b>0,00</b>	<b>88,97</b>	<b>396,20</b>	<b>98,60</b>	<b>5,12</b>

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

67	Винегрет	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,03	5,78	0,00	0,00	18,74	25,96	11,72	0,50
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	0,00	42,68	88,10	35,58	2,10
143	Овощное рагу с мясом	200	12,09	13,25	12,66	248,59	0,06	8,32	29,76	0,56	22,94	59,98	27,01	1,10
594	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,16	0,16	3,88	18,60	0,01	0,90	0,00	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,11	0,00	0,00	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>21,94</b>	<b>25,36</b>	<b>67,09</b>	<b>628,44</b>	<b>0,44</b>	<b>20,83</b>	<b>29,76</b>	<b>0,56</b>	<b>119,54</b>	<b>273,24</b>	<b>107,65</b>	<b>6,99</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1287</b>	<b>47,68</b>	<b>44,79</b>	<b>142,50</b>	<b>1208,38</b>	<b>0,68</b>	<b>30,66</b>	<b>38,14</b>	<b>0,56</b>	<b>208,51</b>	<b>669,44</b>	<b>206,25</b>	<b>12,11</b>