

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "Комбинат Питания"

Л. М. Зиновьева

" " 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор

" " 2023 г.

Примерное /циклическое/ меню для организации питания учащихся общеобразовательных организаций

| 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 | |
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,24 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 | |
| 54-3г-2020 | Макароны отварные с сыром | 150 | 7,90 | 7,20 | 28,60 | 210,80 | 0,05 | 0,04 | 38,30 | 0,00 | 126,00 | 100,00 | 11,00 | 0,80 | |
| 54-22гн-2020 | Какао с молоком сгущенным | 180 | 3,15 | 2,97 | 20,18 | 120,06 | 0,02 | 0,14 | 9,71 | 0,00 | 96,30 | 85,68 | 23,40 | 0,81 | |
| 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 | |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,72 | 47,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,40 | |
| 338 | Фрукты свежие | 150 | 0,60 | 0,60 | 15,68 | 70,50 | 0,05 | 15,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 3,30 | |
| | Итого | 530 | 14,43 | 18,43 | 84,19 | 560,34 | 0,19 | 15,18 | 88,01 | 0,36 | 260,30 | 254,18 | 63,90 | 6,11 | |

| Понедельник - 1 (возраст 7 - 11 лет) | | Обед | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--|
| 50 | Икра овощная | 60 | 1,02 | 5,40 | 7,23 | 81,60 | 0,00 | 4,98 | 13,20 | 1,26 | 12,06 | 15,06 | 8,88 | 0,18 | |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,44 | 3,94 | 10,46 | 83,00 | 0,04 | 8,52 | 0,00 | 0,00 | 39,78 | 0,00 | 20,90 | 0,98 | |
| 4.6. | Каша гречневая с птицей | 240 | 17,40 | 17,04 | 45,60 | 405,36 | 0,13 | 6,72 | 8,05 | 0,00 | 52,58 | 285,12 | 65,28 | 2,32 | |
| 13.38 | Чай с апельсином | 200 | 0,17 | 0,07 | 13,53 | 55,43 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 10,40 | 2,80 | 1,40 | 0,28 | |
| 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 | |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,44 | 94,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 | |
| | Итого | 760 | 24,31 | 27,07 | 106,14 | 765,37 | 0,27 | 20,25 | 21,25 | 1,78 | 131,02 | 369,38 | 119,06 | 5,34 | |
| | ИТОГО за день | 1290 | 38,74 | 45,50 | 190,32 | 1325,71 | 0,46 | 35,43 | 109,26 | 2,14 | 391,32 | 623,56 | 182,96 | 11,45 | |

| 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 |
| 174 | Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным | 150/5 | 5,46 | 6,52 | 29,37 | 198,00 | 0,09 | 0,72 | 31,10 | 0,05 | 120,93 | 180,38 | 27,35 | 0,70 |
| 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 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,58 | 70,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
| 338 | Фрукты свежие | 200 | 0,80 | 0,80 | 20,90 | 94,00 | 0,06 | 20,00 | 0,00 | 0,00 | 32,00 | 22,00 | 18,00 | 4,40 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 645 | 15,03 | 12,44 | 81,51 | 498,28 | 0,27 | 20,76 | 131,40 | 0,44 | 193,33 | 344,08 | 73,25 | 8,18 |

| Вторник - 1 (возраст 7 - 11 лет) | | Обед | | | | | | | | | | | | |
|---|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 0,79 | 1,95 | 3,89 | 36,24 | 0,01 | 10,26 | 0,00 | 0,00 | 14,98 | 16,98 | 9,06 | 0,28 |
| 101 | Суп картофельный с крупой | 200 | 1,58 | 2,17 | 10,69 | 68,60 | 0,07 | 6,60 | 0,00 | 0,00 | 21,36 | 44,78 | 18,22 | 0,70 |
| 260 | Гуляш | 90 | 9,75 | 10,77 | 3,75 | 150,94 | 0,05 | 0,89 | 0,04 | 0,00 | 15,08 | 89,42 | 13,10 | 0,79 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,70 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,37 | 60,95 | 16,34 | 0,53 |
| 13.45 | Кисель фруктовый | 180 | 0,09 | 0,00 | 26,91 | 108,00 | 0,00 | 0,52 | 0,00 | 0,00 | 12,17 | 8,75 | 3,49 | 0,09 |
| 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 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,44 | 94,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| | Итого | 740 | 20,14 | 20,88 | 111,24 | 713,46 | 0,27 | 18,27 | 0,04 | 0,52 | 81,16 | 287,29 | 82,81 | 3,97 |
| | ИТОГО за день | 1385 | 35,17 | 33,32 | 192,75 | 1211,74 | 0,54 | 39,03 | 131,44 | 0,96 | 274,49 | 631,37 | 156,06 | 12,15 |

| 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 |
| 15 | Сыр полутвердый (порциями) | 20 | 4,64 | 5,94 | 0,00 | 72,00 | 0,02 | 0,14 | 52,00 | 0,10 | 176,00 | 100,00 | 7,00 | 0,20 |
| 173 | Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным | 150/5 | 6,43 | 7,49 | 34,47 | 231,00 | 0,05 | 0,72 | 33,50 | 0,05 | 102,98 | 122,58 | 28,20 | 0,45 |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,80 | 3,47 | 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 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,58 | 70,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
| 338 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 10,45 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 525 | 18,76 | 17,82 | 80,58 | 557,68 | 0,22 | 11,38 | 85,63 | 0,54 | 419,88 | 398,28 | 94,20 | 5,33 |

| Среда - 1 (возраст 7 - 11 лет) | | Обед | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|-----------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 62 | Салат из моркови с сахаром | 60 | 0,75 | 0,06 | 6,97 | 31,38 | 0,03 | 2,88 | 0,00 | 0,00 | 15,64 | 31,68 | 21,89 | 0,41 |
| 99 | Суп из овощей | 200 | 1,27 | 3,99 | 8,80 | 76,20 | 0,06 | 8,30 | 0,00 | 0,00 | 27,88 | 39,42 | 16,60 | 0,62 |
| 294 | Котлеты | 90 | 15,03 | 11,34 | 15,15 | 222,76 | 0,07 | 0,16 | 30,06 | 0,00 | 50,94 | 122,36 | 19,57 | 1,42 |
| 199 | Пюре из гороха | 150 | 13,16 | 5,00 | 33,51 | 231,65 | 0,48 | 0,00 | 20,00 | 0,05 | 91,53 | 206,47 | 59,98 | 4,56 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,45 | 0,00 | 17,78 | 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 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,44 | 94,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| | Итого | 740 | 34,94 | 21,00 | 111,52 | 774,87 | 0,75 | 11,36 | 63,56 | 0,57 | 247,19 | 470,20 | 142,53 | 8,67 |
| | ИТОГО за день | 1265 | 53,70 | 38,82 | 192,10 | 1332,55 | 0,96 | 22,74 | 149,19 | 1,11 | 667,07 | 868,48 | 236,73 | 14,00 |

| 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 |
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,24 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |
| 173 | Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным | 150/5 | 6,89 | 6,73 | 29,70 | 206,96 | 0,19 | 0,98 | 35,00 | 0,05 | 98,84 | 180,75 | 85,50 | 2,61 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,28 | 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 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,72 | 47,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,40 |
| ПР | Кондитерские изделия | 25 | 2,09 | 2,83 | 17,43 | 103,50 | 0,03 | 0,58 | 16,25 | 0,00 | 10,25 | 21,75 | 3,75 | 0,25 |
| 386 | Ряженка 2,5% жирности | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,34 | 76,50 | 0,03 | 0,45 | 30,00 | 0,00 | 186,00 | 138,00 | 21,00 | 0,15 |
| | Итого | 580 | 16,39 | 20,97 | 79,89 | 573,84 | 0,32 | 3,17 | 121,63 | 0,41 | 315,99 | 401,00 | 130,85 | 4,91 |

| Четверг - 1 (возраст 7 - 11 лет) | | Обед | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 52 | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,84 | 3,61 | 4,96 | 55,68 | 0,01 | 3,99 | 0,00 | 0,00 | 21,28 | 24,38 | 12,42 | 0,79 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,41 | 3,96 | 7,63 | 71,80 | 0,05 | 12,62 | 0,00 | 0,00 | 39,40 | 39,20 | 17,70 | 0,66 |
| 54-12м-2020 | Плов из отварной птицы | 200 | 13,70 | 22,18 | 35,11 | 394,90 | 0,08 | 0,82 | 0,04 | 0,00 | 23,98 | 164,08 | 38,12 | 1,26 |
| 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 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,44 | 94,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| | Итого | 700 | 20,77 | 30,73 | 106,36 | 785,12 | 0,28 | 21,03 | 0,04 | 0,52 | 136,86 | 315,66 | 107,04 | 5,01 |
| | ИТОГО за день | 1280 | 37,17 | 51,70 | 186,25 | 1358,96 | 0,60 | 24,20 | 121,67 | 0,93 | 452,85 | 716,66 | 237,89 | 9,92 |

| 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 |
| 15 | Сыр полутвердый (порциями) | 15 | 3,48 | 4,45 | 0,00 | 54,00 | 0,02 | 0,11 | 39,00 | 0,08 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 |
| 175 | Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным | 150/5 | 4,54 | 6,67 | 25,08 | 178,50 | 0,08 | 0,72 | 31,10 | 0,05 | 99,44 | 116,79 | 27,92 | 0,60 |
| 54-34гн-2020 | Чай фруктовый с яблоками | 200 | 0,12 | 0,02 | 11,16 | 45,30 | 0,00 | 6,05 | 0,66 | 0,00 | 0,52 | 8,33 | 4,77 | 0,94 |
| 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 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,58 | 70,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
| 338 | Фрукты свежие | 200 | 0,80 | 0,80 | 20,90 | 94,00 | 0,06 | 20,00 | 0,00 | 0,00 | 32,00 | 22,00 | 18,00 | 4,40 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 620 | 12,43 | 12,46 | 81,60 | 488,28 | 0,25 | 26,88 | 70,76 | 0,52 | 277,86 | 279,82 | 75,24 | 7,47 |

| Пятница - 1 (возраст 7 - 11 лет) | | Обед | | | | | | | | | | | | |
|---|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 46 | Салат из белокочанной капусты с яблоками | 60 | 0,07 | 3,00 | 6,70 | 54,06 | 0,02 | 10,12 | 0,00 | 0,00 | 20,09 | 17,61 | 9,60 | 0,59 |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 200 | 4,39 | 4,22 | 15,77 | 118,60 | 0,18 | 4,66 | 0,00 | 0,00 | 118,60 | 70,48 | 28,46 | 1,68 |
| 9.179. | Мясо-крупяные шарики | 90 | 13,73 | 11,60 | 15,90 | 222,92 | 0,20 | 1,29 | 116,29 | 0,00 | 112,57 | 115,00 | 24,97 | 1,47 |
| 8012 | Картофель отварной, запеченный с растительным маслом | 150 | 3,15 | 4,95 | 25,91 | 160,77 | 0,17 | 14,58 | 0,00 | 2,15 | 14,58 | 89,73 | 33,66 | 1,47 |
| 13.37 | Напиток витаминный | 180 | 0,41 | 0,14 | 18,45 | 76,77 | 0,01 | 46,80 | 85,59 | 0,00 | 9,63 | 2,67 | 2,61 | 0,42 |
| 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 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,44 | 94,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| | Итого | 740 | 26,04 | 24,53 | 112,04 | 773,10 | 0,69 | 77,45 | 201,88 | 2,67 | 291,67 | 361,89 | 121,90 | 7,21 |
| | ИТОГО за день | 1360 | 38,47 | 36,99 | 193,64 | 1261,38 | 0,93 | 104,33 | 272,64 | 3,19 | 569,53 | 641,71 | 197,14 | 14,68 |

| 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 |
| 15 | Сыр полутвердый (порциями) | 15 | 3,48 | 4,45 | 0,00 | 54,00 | 0,02 | 0,11 | 39,00 | 0,08 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 |
| 173 | Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным | 150/5 | 6,43 | 7,49 | 34,47 | 231,00 | 0,05 | 0,72 | 33,50 | 0,05 | 102,98 | 122,58 | 28,20 | 0,45 |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,42 | 3,12 | 10,08 | 82,08 | 0,03 | 0,47 | 0,12 | 0,00 | 99,90 | 96,30 | 27,63 | 0,99 |
| 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 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,72 | 47,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,40 |
| 338 | Фрукты свежие | 150 | 0,60 | 0,60 | 15,68 | 70,50 | 0,05 | 15,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 3,30 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 540 | 16,63 | 16,08 | 79,82 | 530,56 | 0,21 | 16,30 | 72,62 | 0,39 | 370,48 | 359,38 | 90,58 | 6,07 |

| Понедельник - 2 (возраст 7 - 11 лет) | | Обед | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 49 | Салат витаминный с кукурузой | 60 | 1,55 | 3,73 | 13,29 | 92,94 | 0,03 | 18,90 | 0,00 | 0,00 | 19,18 | 25,89 | 11,05 | 0,58 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,44 | 3,94 | 10,46 | 83,00 | 0,04 | 8,52 | 0,00 | 0,00 | 39,78 | 0,00 | 20,90 | 0,98 |
| 294 | Биточки | 90 | 15,03 | 11,34 | 15,15 | 222,76 | 0,07 | 0,16 | 30,06 | 0,00 | 50,94 | 122,36 | 19,57 | 1,42 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 160 | 5,88 | 4,82 | 28,21 | 179,68 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,18 | 23,65 | 22,53 | 1,18 |
| 13.38 | Чай с апельсином | 200 | 0,17 | 0,07 | 13,53 | 55,43 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 10,40 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| 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 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,58 | 70,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
| | Итого | 760 | 27,56 | 24,41 | 105,09 | 750,29 | 0,29 | 27,61 | 30,06 | 0,39 | 139,38 | 232,40 | 94,75 | 5,82 |
| | ИТОГО за день | 1300 | 44,19 | 40,50 | 184,91 | 1280,85 | 0,51 | 43,91 | 102,68 | 0,78 | 509,86 | 591,78 | 185,33 | 11,89 |

| Вторник - 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 |
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,24 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |
| 174 | Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным | 150/5 | 4,48 | 6,37 | 32,18 | 204,00 | 0,05 | 0,72 | 31,10 | 0,05 | 97,33 | 117,33 | 27,35 | 0,45 |
| 13.39 | Чай с сухофруктами | 200 | 0,37 | 0,09 | 12,18 | 51,00 | 0,00 | 20,03 | 24,50 | 0,00 | 13,00 | 3,53 | 2,13 | 0,41 |
| 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 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,58 | 70,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
| ПР | Напиток "Снежок" 2,5% жирности | 150 | 4,05 | 3,75 | 16,20 | 114,75 | 0,05 | 1,35 | 30,00 | 0,00 | 181,50 | 141,00 | 22,50 | 0,15 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 565 | 12,47 | 17,97 | 85,15 | 552,23 | 0,18 | 22,10 | 125,60 | 0,54 | 308,13 | 322,56 | 71,28 | 2,41 |

| Вторник - 2 (возраст 7 - 11 лет) | | Обед | | | | | | | | | | | | |
|---|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 0,79 | 1,95 | 3,89 | 36,24 | 0,01 | 10,26 | 0,00 | 0,00 | 14,98 | 16,98 | 9,06 | 0,28 |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,28 | 19,70 | 148,25 | 0,23 | 5,83 | 0,00 | 0,00 | 148,25 | 88,10 | 35,58 | 2,10 |
| 54-22м-2020 | Рагу из птицы | 250 | 26,38 | 8,75 | 21,88 | 271,75 | 0,17 | 14,10 | 32,50 | 0,00 | 40,00 | 241,00 | 117,00 | 2,70 |
| 389 | Сок фруктовый или овощной | 200 | 0,60 | 0,40 | 32,60 | 136,40 | 0,04 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 24,00 | 18,00 | 0,80 |
| 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 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,30 | 117,50 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,65 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,00 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 830 | 38,33 | 17,09 | 112,25 | 756,12 | 0,57 | 34,19 | 32,50 | 0,65 | 261,73 | 445,18 | 205,54 | 7,66 |
| | ИТОГО за день | 1395 | 50,80 | 35,07 | 197,40 | 1308,35 | 0,76 | 56,29 | 158,10 | 1,19 | 569,86 | 767,74 | 276,82 | 10,07 |

| Среда - 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 | 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 |
| 54-3г-2020 | Макаронны отварные с сыром | 200 | 10,53 | 9,60 | 38,13 | 281,07 | 0,07 | 0,05 | 51,07 | 0,00 | 168,00 | 133,33 | 14,67 | 1,07 |
| 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 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,72 | 47,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,40 |
| ПР | Кондитерские изделия | 20 | 1,68 | 2,26 | 13,94 | 82,80 | 0,02 | 0,46 | 13,00 | 0,00 | 8,20 | 17,40 | 3,00 | 0,20 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 500 | 20,19 | 16,88 | 78,45 | 546,65 | 0,19 | 0,55 | 164,37 | 0,26 | 214,30 | 283,73 | 42,27 | 4,15 |

| Среда - 2 (возраст 7 - 11 лет) | | Обед | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 42 | Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком | 100 | 1,75 | 6,18 | 9,25 | 99,50 | 0,08 | 13,04 | 0,00 | 0,00 | 15,91 | 47,32 | 18,72 | 0,75 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,77 | 4,95 | 9,53 | 89,75 | 0,06 | 15,78 | 0,00 | 0,00 | 49,25 | 49,00 | 22,13 | 0,83 |
| 292 | Птица, тушенная в соусе с овощами | 200 | 13,65 | 15,98 | 17,20 | 267,20 | 0,06 | 3,56 | 0,00 | 0,00 | 23,40 | 17,24 | 104,60 | 1,58 |
| 13.44 | Кисель абрикосовый | 200 | 0,13 | 0,04 | 19,47 | 78,76 | 0,01 | 12,00 | 2,40 | 0,00 | 17,00 | 14,00 | 6,00 | 0,20 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,44 | 94,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 830 | 22,70 | 27,99 | 94,65 | 721,17 | 0,35 | 44,38 | 2,40 | 0,52 | 128,76 | 225,56 | 183,45 | 5,72 |
| | ИТОГО за день | 1330 | 42,89 | 44,87 | 173,10 | 1267,82 | 0,54 | 44,93 | 166,77 | 0,78 | 343,06 | 509,29 | 225,72 | 9,87 |

| Четверг - 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 | Ca | P | Mg | Fe |
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,24 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |
| 173 | Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным | 150/5 | 6,89 | 6,73 | 29,70 | 206,96 | 0,19 | 0,98 | 35,00 | 0,05 | 98,84 | 180,75 | 85,50 | 2,61 |
| 54-34гн-2020 | Чай фруктовый с яблоками | 200 | 0,12 | 0,02 | 11,16 | 45,30 | 0,00 | 6,05 | 0,66 | 0,00 | 0,52 | 8,33 | 4,77 | 0,94 |
| 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 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,72 | 47,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,40 |
| 338 | Фрукты свежие | 160 | 0,64 | 0,64 | 16,72 | 75,20 | 0,05 | 16,00 | 0,00 | 0,00 | 25,60 | 17,60 | 14,40 | 3,52 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 565 | 10,43 | 15,05 | 77,31 | 486,44 | 0,31 | 23,03 | 75,66 | 0,41 | 138,96 | 258,68 | 120,67 | 8,27 |

| Четверг - 2 (возраст 7 - 11 лет) | | Обед | | | | | | | | | | | | |
|---|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 52 | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,84 | 3,61 | 4,96 | 55,68 | 0,01 | 3,99 | 0,00 | 0,00 | 21,28 | 24,38 | 12,42 | 0,79 |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,15 | 2,27 | 16,39 | 94,60 | 0,03 | 0,76 | 0,00 | 0,26 | 27,60 | 162,60 | 12,60 | 0,44 |
| 348 | Рыба в яйце запеченная | 100 | 16,95 | 8,20 | 3,10 | 154,00 | 0,01 | 1,70 | 6,80 | 0,00 | 30,40 | 231,80 | 31,95 | 0,60 |
| 8012 | Картофель отварной, запеченный с растительным маслом | 150 | 3,15 | 4,95 | 25,91 | 160,77 | 0,17 | 14,58 | 0,00 | 2,15 | 14,58 | 89,73 | 33,66 | 1,47 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 19,75 | 81,00 | 0,00 | 0,02 | 15,00 | 0,00 | 50,00 | 4,30 | 2,10 | 0,09 |
| 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 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,30 | 117,50 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,65 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,00 |
| | Итого | 780 | 28,66 | 19,75 | 104,28 | 709,53 | 0,34 | 21,05 | 21,80 | 3,06 | 162,36 | 587,91 | 118,63 | 5,17 |
| | ИТОГО за день | 1345 | 39,10 | 34,80 | 181,59 | 1195,97 | 0,65 | 44,08 | 97,46 | 3,47 | 301,32 | 846,59 | 239,30 | 13,44 |

| Пятница - 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 |
| 15 | Сыр полутвердый (порциями) | 15 | 3,48 | 4,45 | 0,00 | 54,00 | 0,02 | 0,11 | 39,00 | 0,08 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 |
| 175 | Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным | 150/5 | 4,54 | 6,67 | 25,08 | 178,50 | 0,08 | 0,72 | 31,10 | 0,05 | 99,44 | 116,79 | 27,92 | 0,60 |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком | 200 | 4,60 | 4,40 | 12,30 | 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 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,58 | 70,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
| 338 | Фрукты свежие | 150 | 0,60 | 0,60 | 15,68 | 70,50 | 0,05 | 15,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 3,30 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 570 | 16,71 | 16,64 | 77,51 | 526,68 | 0,27 | 16,51 | 87,35 | 0,52 | 412,34 | 395,99 | 100,27 | 6,53 |

| Пятница - 2 (возраст 7 - 11 лет) | | Обед | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 1.80 | Салат овощной с фасолью | 60 | 1,48 | 6,21 | 7,81 | 93,04 | 0,02 | 4,39 | 0,00 | 0,00 | 16,96 | 25,20 | 11,10 | 0,48 |
| 98 | Суп крестьянский с крупой | 200 | 1,19 | 3,93 | 5,22 | 61,00 | 0,03 | 7,90 | 0,00 | 0,00 | 61,00 | 26,86 | 11,34 | 0,46 |
| 143 | Овощное рагу с мясом | 240 | 14,43 | 15,90 | 24,37 | 298,31 | 0,08 | 9,98 | 35,71 | 0,67 | 27,53 | 71,98 | 32,41 | 1,32 |
| 389 | Сок фруктовый или овощной | 200 | 0,60 | 0,40 | 32,60 | 136,40 | 0,04 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 24,00 | 18,00 | 0,80 |
| 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 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,44 | 94,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 760 | 21,98 | 27,06 | 99,32 | 728,73 | 0,28 | 26,27 | 35,71 | 1,19 | 161,69 | 214,44 | 95,45 | 4,64 |
| | ИТОГО за день | 1330 | 38,69 | 43,70 | 176,83 | 1255,41 | 0,56 | 42,78 | 123,06 | 1,71 | 574,03 | 610,43 | 195,72 | 11,17 |

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 |
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,24 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |
| 54-3г-2020 | Макароны отварные с сыром | 200 | 10,53 | 9,60 | 38,13 | 281,07 | 0,07 | 0,05 | 51,07 | 0,00 | 168,00 | 133,33 | 14,67 | 1,07 |
| 54-22гн-2020 | Какао с молоком сгущенным | 180 | 3,15 | 2,97 | 20,18 | 120,06 | 0,02 | 0,14 | 9,71 | 0,00 | 96,30 | 85,68 | 23,40 | 0,81 |
| 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 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,72 | 47,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,40 |
| 338 | Фрукты свежие | 150 | 0,60 | 0,60 | 15,68 | 70,50 | 0,05 | 15,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 3,30 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 580 | 17,06 | 20,83 | 93,72 | 630,61 | 0,20 | 15,19 | 100,78 | 0,36 | 302,30 | 287,51 | 67,57 | 6,38 |

Понедельник - 1 (возраст 12 лет и старше Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 50 | Икра овощная | 100 | 1,70 | 9,00 | 12,05 | 136,00 | 0,00 | 8,30 | 22,00 | 2,10 | 20,10 | 25,10 | 14,80 | 0,30 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,80 | 4,92 | 13,07 | 103,75 | 0,05 | 10,65 | 0,00 | 0,00 | 49,73 | 0,00 | 26,13 | 1,23 |
| 4.6. | Каша гречневая с птицей | 250 | 18,13 | 17,75 | 47,50 | 422,25 | 0,13 | 7,00 | 8,38 | 0,00 | 54,77 | 297,00 | 68,00 | 2,42 |
| 13.38 | Чай с апельсином | 200 | 0,17 | 0,07 | 13,53 | 55,43 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 10,40 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 29,16 | 141,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 1,20 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 900 | 28,78 | 32,78 | 135,07 | 950,39 | 0,35 | 25,98 | 30,38 | 2,88 | 162,80 | 440,30 | 148,93 | 6,99 |
| | ИТОГО за день | 1480 | 45,84 | 53,61 | 228,79 | 1581,00 | 0,55 | 41,17 | 131,16 | 3,24 | 465,10 | 727,81 | 216,50 | 13,36 |

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 | 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 |
| 174 | Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным | 200/5 | 7,27 | 7,49 | 39,14 | 253,00 | 0,12 | 0,96 | 34,80 | 0,05 | 160,84 | 240,01 | 36,46 | 0,93 |
| 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 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,44 | 94,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| 338 | Фрукты свежие | 200 | 0,80 | 0,80 | 20,90 | 94,00 | 0,06 | 20,00 | 0,00 | 0,00 | 32,00 | 22,00 | 18,00 | 4,40 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 705 | 17,63 | 13,51 | 96,14 | 576,78 | 0,31 | 21,00 | 135,10 | 0,57 | 235,54 | 412,41 | 85,66 | 8,61 |

Вторник - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1,31 | 3,25 | 6,48 | 60,40 | 0,02 | 17,10 | 0,00 | 0,00 | 24,97 | 28,31 | 15,09 | 0,47 |
| 101 | Суп картофельный с крупой | 250 | 1,97 | 2,71 | 13,36 | 85,75 | 0,09 | 8,25 | 0,00 | 0,00 | 26,70 | 55,98 | 22,78 | 0,88 |
| 260 | Гуляш | 100 | 10,83 | 11,97 | 4,17 | 167,71 | 0,06 | 0,99 | 0,04 | 0,00 | 16,75 | 99,36 | 14,56 | 0,88 |
| 304 | Рис отварной | 180 | 4,38 | 6,45 | 44,02 | 251,64 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,64 | 73,13 | 19,60 | 0,63 |
| 13.45 | Кисель фруктовый | 180 | 0,09 | 0,00 | 26,91 | 108,00 | 0,00 | 0,52 | 0,00 | 0,00 | 12,17 | 8,75 | 3,49 | 0,09 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 29,16 | 141,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 1,20 |
| | Итого | 910 | 25,57 | 25,42 | 143,86 | 906,46 | 0,37 | 26,86 | 0,04 | 0,78 | 110,03 | 380,93 | 114,12 | 5,71 |
| | ИТОГО за день | 1615 | 43,20 | 38,92 | 239,99 | 1483,24 | 0,68 | 47,86 | 135,14 | 1,35 | 345,57 | 793,34 | 199,78 | 14,32 |

| Среда - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак | | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|--|---|-----------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 15 | Сыр полутвердый (порциями) | 20 | 4,64 | 5,94 | 0,00 | 72,00 | 0,02 | 0,14 | 52,00 | 0,10 | 176,00 | 100,00 | 7,00 | 0,20 |
| 173 | Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным | 200/5 | 8,56 | 8,78 | 45,94 | 297,00 | 0,06 | 0,96 | 38,00 | 0,05 | 136,90 | 162,94 | 37,60 | 0,59 |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,80 | 3,47 | 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 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,44 | 94,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| 338 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 10,45 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 585 | 21,68 | 19,21 | 96,91 | 647,18 | 0,24 | 11,62 | 90,13 | 0,67 | 456,10 | 447,34 | 106,90 | 5,67 |

| Среда - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед | | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|---|--------------------------------|-----------------|-----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|----------------------|----------------|---------------|--------------|
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 62 | Салат из моркови с сахаром | 100 | 1,25 | 0,10 | 11,61 | 52,30 | 0,06 | 4,80 | 0,00 | 0,00 | 26,07 | 52,80 | 36,48 | 0,69 |
| 99 | Суп из овощей | 250 | 1,59 | 4,99 | 11,00 | 95,25 | 0,07 | 10,38 | 0,00 | 0,00 | 34,85 | 49,28 | 20,75 | 0,78 |
| 294 | Котлеты | 100 | 16,70 | 12,60 | 16,83 | 247,51 | 0,08 | 0,18 | 33,40 | 0,00 | 56,60 | 135,96 | 21,74 | 1,58 |
| 199 | Пюре из гороха | 180 | 15,80 | 5,99 | 40,21 | 277,98 | 0,58 | 0,00 | 24,00 | 0,06 | 109,84 | 247,76 | 71,98 | 5,47 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,45 | 0,00 | 17,78 | 72,90 | 0,00 | 0,02 | 13,50 | 0,00 | 45,00 | 3,87 | 1,89 | 0,08 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,44 | 94,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| | Итого | 890 | 41,18 | 24,52 | 136,63 | 931,90 | 0,92 | 15,38 | 70,90 | 0,58 | 295,56 | 587,67 | 184,84 | 10,96 |
| | ИТОГО за день | 1475 | 62,86 | 43,72 | 233,54 | 1579,08 | 1,17 | 27,00 | 161,03 | 1,25 | 751,66 | 1035,01 | 291,74 | 16,63 |

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 |
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,24 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |
| 173 | Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным | 200/5 | 9,18 | 7,77 | 39,58 | 264,94 | 0,26 | 1,30 | 40,00 | 0,05 | 131,38 | 240,50 | 114,00 | 3,48 |
| 54-Згн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,28 | 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 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,44 | 94,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| ПР | Кондитерские изделия | 25 | 2,09 | 2,83 | 17,43 | 103,50 | 0,03 | 0,58 | 16,25 | 0,00 | 10,25 | 21,75 | 3,75 | 0,25 |
| 386 | Ряженка 2,5% жирности | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,34 | 76,50 | 0,03 | 0,45 | 30,00 | 0,00 | 186,00 | 138,00 | 21,00 | 0,15 |
| | Итого | 650 | 20,26 | 22,21 | 99,49 | 678,82 | 0,42 | 3,49 | 126,63 | 0,67 | 353,13 | 478,15 | 165,95 | 6,18 |

Четверг - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 52 | Салат из свеклы отварной | 100 | 1,41 | 6,01 | 8,26 | 92,80 | 0,02 | 6,65 | 0,00 | 0,00 | 35,46 | 40,63 | 20,70 | 1,32 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,77 | 4,95 | 9,53 | 89,75 | 0,06 | 15,78 | 0,00 | 0,00 | 49,25 | 49,00 | 22,13 | 0,83 |
| 54-12м-2020 | Плов из отварной птицы | 200 | 13,70 | 22,18 | 35,11 | 394,90 | 0,08 | 0,82 | 0,04 | 0,00 | 23,98 | 164,08 | 38,12 | 1,26 |
| 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 | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 29,16 | 141,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 1,20 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 830 | 24,40 | 34,55 | 131,16 | 933,17 | 0,36 | 26,85 | 0,04 | 0,78 | 172,49 | 390,71 | 135,75 | 6,89 |
| | ИТОГО за день | 1480 | 44,65 | 56,75 | 230,65 | 1611,99 | 0,78 | 30,34 | 126,67 | 1,45 | 525,62 | 868,86 | 301,70 | 13,07 |

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 | Ca | P | Mg | Fe |
| 15 | Сыр полутвердый (порциями) | 15 | 3,48 | 4,45 | 0,00 | 54,00 | 0,02 | 0,11 | 39,00 | 0,08 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 |
| 175 | Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным | 200/5 | 6,04 | 7,69 | 33,42 | 227,00 | 0,10 | 0,96 | 34,80 | 0,05 | 132,18 | 155,22 | 37,22 | 0,80 |
| 54-34гн-2020 | Чай фруктовый с яблоками | 200 | 0,12 | 0,02 | 11,16 | 45,30 | 0,00 | 6,05 | 0,66 | 0,00 | 0,52 | 8,33 | 4,77 | 0,94 |
| 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 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,44 | 94,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| 338 | Фрукты свежие | 200 | 0,80 | 0,80 | 20,90 | 94,00 | 0,06 | 20,00 | 0,00 | 0,00 | 32,00 | 22,00 | 18,00 | 4,40 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 680 | 14,72 | 13,58 | 94,80 | 560,28 | 0,28 | 27,12 | 74,46 | 0,65 | 312,90 | 326,95 | 87,84 | 7,87 |

Пятница - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 46 | Салат из белокочанной капусты с яблоками | 100 | 0,12 | 5,00 | 11,17 | 90,10 | 0,03 | 16,87 | 0,00 | 0,00 | 33,49 | 29,35 | 16,00 | 0,98 |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,28 | 19,70 | 148,25 | 0,23 | 5,83 | 0,00 | 0,00 | 148,25 | 88,10 | 35,58 | 2,10 |
| 9.179. | Мясо-крупяные шарики | 100 | 15,25 | 12,89 | 17,67 | 247,69 | 0,22 | 1,43 | 129,21 | 0,00 | 125,08 | 127,78 | 27,74 | 1,63 |
| 8012 | Картофель отварной, запеченный с растительным маслом | 180 | 3,78 | 5,94 | 31,09 | 192,92 | 0,20 | 17,50 | 0,00 | 2,58 | 17,50 | 107,68 | 40,39 | 1,76 |
| 13.37 | Напиток витаминный | 180 | 0,41 | 0,14 | 18,45 | 76,77 | 0,01 | 46,80 | 85,59 | 0,00 | 9,63 | 2,67 | 2,61 | 0,42 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,30 | 117,50 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,65 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,00 |
| | Итого | 900 | 31,25 | 30,18 | 142,14 | 965,19 | 0,85 | 88,43 | 214,80 | 3,23 | 359,44 | 462,28 | 157,63 | 9,46 |
| | ИТОГО за день | 1580 | 45,97 | 43,76 | 236,93 | 1525,47 | 1,13 | 115,55 | 289,26 | 3,88 | 672,34 | 789,23 | 245,47 | 17,33 |

Понедельник - 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 |
| 15 | Сыр полутвердый (порциями) | 15 | 3,48 | 4,45 | 0,00 | 54,00 | 0,02 | 0,11 | 39,00 | 0,08 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 |
| 173 | Каша вязкая молочная пшенная с маслом сливочным | 200/5 | 8,56 | 8,78 | 45,94 | 297,00 | 0,06 | 0,96 | 38,00 | 0,05 | 136,90 | 162,94 | 37,60 | 0,59 |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,42 | 3,12 | 10,08 | 82,08 | 0,03 | 0,47 | 0,12 | 0,00 | 99,90 | 96,30 | 27,63 | 0,99 |
| 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 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,44 | 94,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| 338 | Фрукты свежие | 150 | 0,60 | 0,60 | 15,68 | 70,50 | 0,05 | 15,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 3,30 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 610 | 20,34 | 17,57 | 101,01 | 643,56 | 0,26 | 16,54 | 77,12 | 0,65 | 409,00 | 417,14 | 106,58 | 6,61 |

Понедельник - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 49 | Салат витаминный с кукурузой | 100 | 2,58 | 6,22 | 22,15 | 154,90 | 0,06 | 31,50 | 0,00 | 0,00 | 31,96 | 43,15 | 18,42 | 0,97 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,80 | 4,92 | 13,07 | 103,75 | 0,05 | 10,65 | 0,00 | 0,00 | 49,73 | 0,00 | 26,13 | 1,23 |
| 294 | Биточки | 100 | 16,70 | 12,60 | 16,83 | 247,51 | 0,08 | 0,18 | 33,40 | 0,00 | 56,60 | 135,96 | 21,74 | 1,58 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,61 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,83 | 26,60 | 25,34 | 1,33 |
| 13.38 | Чай с апельсином | 200 | 0,17 | 0,07 | 13,53 | 55,43 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 10,40 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,30 | 117,50 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,65 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,00 |
| | Итого | 920 | 34,05 | 30,17 | 141,37 | 973,19 | 0,41 | 42,36 | 33,40 | 0,65 | 180,02 | 315,21 | 128,33 | 7,95 |
| | ИТОГО за день | 1530 | 54,39 | 47,74 | 242,38 | 1616,75 | 0,67 | 58,90 | 110,52 | 1,30 | 589,02 | 732,35 | 234,91 | 14,56 |

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 | Ca | P | Mg | Fe |
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,24 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |
| 174 | Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным | 200/5 | 5,96 | 7,29 | 42,89 | 261,00 | 0,06 | 0,96 | 34,80 | 0,05 | 129,37 | 155,94 | 36,46 | 0,59 |
| 13.39 | Чай с сухофруктами | 200 | 0,37 | 0,09 | 12,18 | 51,00 | 0,00 | 20,03 | 24,50 | 0,00 | 13,00 | 3,53 | 2,13 | 0,41 |
| 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 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,44 | 94,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| ПР | Напиток "Снежок" 2,5% жирности | 150 | 4,05 | 3,75 | 16,20 | 114,75 | 0,05 | 1,35 | 30,00 | 0,00 | 181,50 | 141,00 | 22,50 | 0,15 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 625 | 14,74 | 18,99 | 100,71 | 632,73 | 0,21 | 22,34 | 129,30 | 0,67 | 342,47 | 369,87 | 83,69 | 2,75 |

Вторник - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1,31 | 3,25 | 6,48 | 60,40 | 0,02 | 17,10 | 0,00 | 0,00 | 24,97 | 28,31 | 15,09 | 0,47 |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,28 | 19,70 | 148,25 | 0,23 | 5,83 | 0,00 | 0,00 | 148,25 | 88,10 | 35,58 | 2,10 |
| 54-22м-2020 | Рагу из птицы | 250 | 26,38 | 8,75 | 21,88 | 271,75 | 0,17 | 14,10 | 32,50 | 0,00 | 40,00 | 241,00 | 117,00 | 2,70 |
| 389 | Сок фруктовый или овощной | 200 | 0,60 | 0,40 | 32,60 | 136,40 | 0,04 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 24,00 | 18,00 | 0,80 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 29,16 | 141,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 1,20 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 900 | 40,76 | 18,71 | 129,58 | 849,76 | 0,63 | 41,03 | 32,50 | 0,78 | 281,02 | 496,81 | 224,27 | 8,83 |
| | ИТОГО за день | 1525 | 55,50 | 37,71 | 230,29 | 1482,49 | 0,84 | 63,37 | 161,80 | 1,45 | 623,49 | 866,68 | 307,96 | 11,58 |

| Среда - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак | | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|--|--------------------------------|-----------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|-------------|---------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | 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 |
| 54-3г-2020 | Макароны отварные с сыром | 250 | 13,17 | 12,00 | 47,67 | 351,33 | 0,08 | 0,07 | 63,83 | 0,00 | 210,00 | 166,67 | 18,33 | 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 | 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 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,72 | 47,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,40 |
| ПР | Кондитерские изделия | 20 | 1,68 | 2,26 | 13,94 | 82,80 | 0,02 | 0,46 | 13,00 | 0,00 | 8,20 | 17,40 | 3,00 | 0,20 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 550 | 22,82 | 19,28 | 87,99 | 616,91 | 0,21 | 0,57 | 177,13 | 0,26 | 256,30 | 317,07 | 45,93 | 4,41 |

| Среда - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед | | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|---|---|-----------------|-----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 42 | Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком | 100 | 1,75 | 6,18 | 9,25 | 99,50 | 0,08 | 13,04 | 0,00 | 0,00 | 15,91 | 47,32 | 18,72 | 0,75 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,77 | 4,95 | 9,53 | 89,75 | 0,06 | 15,78 | 0,00 | 0,00 | 49,25 | 49,00 | 22,13 | 0,83 |
| 292 | Птица, тушенная в соусе с овощами | 250 | 17,06 | 19,98 | 21,49 | 334,00 | 0,08 | 4,45 | 0,00 | 0,00 | 29,25 | 21,55 | 130,75 | 1,98 |
| 13.44 | Кисель абрикосовый | 200 | 0,13 | 0,04 | 19,47 | 78,76 | 0,01 | 12,00 | 2,40 | 0,00 | 17,00 | 14,00 | 6,00 | 0,20 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 29,16 | 141,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 1,20 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 900 | 27,69 | 32,19 | 108,66 | 834,97 | 0,40 | 45,27 | 2,40 | 0,78 | 139,21 | 247,27 | 216,20 | 6,52 |
| | ИТОГО за день | 1450 | 50,51 | 51,47 | 196,65 | 1451,88 | 0,60 | 45,84 | 179,53 | 1,04 | 395,51 | 564,34 | 262,13 | 10,93 |

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 | 7,24 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |
| 173 | Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным | 200/5 | 9,18 | 7,77 | 39,58 | 264,94 | 0,26 | 1,30 | 40,00 | 0,05 | 131,38 | 240,50 | 114,00 | 3,48 |
| 54-34гн-2020 | Чай фруктовый с яблоками | 200 | 0,12 | 0,02 | 11,16 | 45,30 | 0,00 | 6,05 | 0,66 | 0,00 | 0,52 | 8,33 | 4,77 | 0,94 |
| 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 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,44 | 94,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| 338 | Фрукты свежие | 160 | 0,64 | 0,64 | 16,72 | 75,20 | 0,05 | 16,00 | 0,00 | 0,00 | 25,60 | 17,60 | 14,40 | 3,52 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 635 | 14,30 | 16,29 | 96,91 | 591,42 | 0,41 | 23,35 | 80,66 | 0,67 | 176,10 | 335,83 | 155,77 | 9,54 |

Четверг - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| 52 | Салат из свеклы отварной | 100 | 1,41 | 6,01 | 8,26 | 92,80 | 0,02 | 6,65 | 0,00 | 0,00 | 35,46 | 40,63 | 20,70 | 1,32 |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,69 | 2,84 | 20,49 | 118,25 | 0,04 | 0,95 | 0,00 | 0,33 | 34,50 | 203,25 | 15,75 | 0,55 |
| 348 | Рыба в яйце запеченная | 100 | 16,95 | 8,20 | 3,10 | 154,00 | 0,01 | 1,70 | 6,80 | 0,00 | 30,40 | 231,80 | 31,95 | 0,60 |
| 8012 | Картофель отварной, запеченный с растительным маслом | 200 | 4,20 | 6,60 | 34,54 | 214,36 | 0,23 | 19,44 | 0,00 | 2,87 | 19,44 | 119,64 | 44,88 | 1,96 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 19,75 | 81,00 | 0,00 | 0,02 | 15,00 | 0,00 | 50,00 | 4,30 | 2,10 | 0,09 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 29,16 | 141,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 1,20 |
| | Итого | 950 | 32,73 | 24,69 | 135,06 | 893,37 | 0,46 | 28,76 | 21,80 | 3,98 | 197,60 | 715,02 | 153,98 | 7,28 |
| | ИТОГО за день | 1585 | 47,02 | 40,98 | 231,97 | 1484,79 | 0,87 | 52,11 | 102,46 | 4,65 | 373,70 | 1050,85 | 309,75 | 16,82 |

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 | Ca | P | Mg | Fe |
| 15 | Сыр полутвердый (порциями) | 15 | 3,48 | 4,45 | 0,00 | 54,00 | 0,02 | 0,11 | 39,00 | 0,08 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 |
| 175 | Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным | 200/5 | 6,04 | 7,69 | 33,42 | 227,00 | 0,10 | 0,96 | 34,80 | 0,05 | 132,18 | 155,22 | 37,22 | 0,80 |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком | 200 | 4,60 | 4,40 | 12,30 | 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 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,44 | 94,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| 338 | Фрукты свежие | 150 | 0,60 | 0,60 | 15,68 | 70,50 | 0,05 | 15,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 3,30 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 630 | 19,00 | 17,76 | 90,71 | 598,68 | 0,31 | 16,75 | 91,05 | 0,65 | 447,38 | 443,12 | 112,87 | 6,93 |

Пятница - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------|---------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 1.80 | Салат овощной с фасолью | 100 | 2,47 | 10,35 | 13,01 | 155,07 | 0,04 | 7,31 | 0,00 | 0,00 | 28,27 | 42,00 | 18,50 | 0,80 |
| 98 | Суп крестьянский с крупой | 250 | 1,49 | 4,91 | 6,53 | 76,25 | 0,04 | 9,88 | 0,00 | 0,00 | 76,25 | 33,58 | 14,18 | 0,58 |
| 143 | Овощное рагу с мясом | 240 | 14,43 | 15,90 | 24,37 | 298,31 | 0,08 | 9,98 | 35,71 | 0,67 | 27,53 | 71,98 | 32,41 | 1,32 |
| 389 | Сок фруктовый или овощной | 200 | 0,60 | 0,40 | 32,60 | 136,40 | 0,04 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 24,00 | 18,00 | 0,80 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,30 | 117,50 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,65 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,00 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 880 | 25,18 | 32,50 | 120,57 | 875,49 | 0,35 | 31,17 | 35,71 | 1,32 | 197,55 | 278,26 | 118,39 | 6,06 |
| | ИТОГО за день | 1510 | 44,18 | 50,26 | 211,28 | 1474,17 | 0,66 | 47,92 | 126,76 | 1,97 | 644,93 | 721,38 | 231,26 | 12,99 |