

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "Комбинат Питания"

Л. М. Зиновьева

2024 г.



СОГЛАСОВАНО

Директор

"

"

"

2024 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	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
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
414	Кофейный напиток	200	5,33	4,52	19,35	139,37	0,07	2,21	34,00	0,00	212,50	153,00	23,80	0,20
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	35	2,77	0,35	17,01	82,25	0,06	0,00	0,00	0,46	8,05	30,45	11,55	0,70
338	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого	565	17,80	20,13	89,66	611,00	0,26	17,25	112,30	0,56	379,95	334,55	69,25	5,80

Понедельник - 1 (возраст 7 - 11 лет) Обед

№ 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
1.72	Салат "Фантазия"	60	0,87	3,67	3,49	50,47	0,03	3,17	0,00	0,00	14,83	28,91	15,77	0,36
63	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82,00	0,04	8,23	0,00	0,00	35,50	42,58	21,00	0,95
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
312	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,67	0,17	21,79	0,00	0,00	44,37	103,91	33,30	1,21
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, хлеб пшеничный	85	6,03	0,88	41,55	198,22	0,14	0,00	0,00	0,72	23,15	95,25	32,25	2,27
ПР	Кондитерские изделия	15	1,26	1,70	10,46	62,10	0,02	0,35	9,75	0,00	6,15	13,05	2,25	0,15
	Итого	840	31,24	24,14	118,72	817,06	0,45	43,24	16,55	2,32	194,40	551,50	156,52	5,94
	ИТОГО за день	1405	49,04	44,27	208,38	1428,06	0,71	60,49	128,85	2,88	574,35	886,05	225,77	11,74

Вторник - 1 (возраст 7 - 11 лет) Завтрак

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах		Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У	Б	С		А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
209	Яйца вареные	5,10	4,60	0,30			63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00
4.6.	Каша гречневая с птицей	14,50	14,20	38,00			337,80	0,11	5,60	6,71	0,00	43,81	237,60	54,40	1,93
54-2гн-2020	Чай с сахаром	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	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	2,77	0,35	17,01			82,25	0,06	0,00	0,00	0,46	8,05	30,45	11,55	0,70
ПР	Кондитерские изделия	0,84	1,13	6,97			41,40	0,01	0,23	6,50	0,00	4,10	8,70	1,50	0,10
	Итого	24,53	20,50	78,66			597,23	0,24	5,87	113,51	0,46	89,46	392,55	85,65	5,21

Вторник - 1 (возраст 7 - 11 лет) Обед

67	Винегрет	60	0,84	6,02	4,37		75,08	0,03	5,78	0,00	0,00	18,74	25,96	11,72	0,50
86	Суп картофельный с крупой	200	1,74	2,27	11,43		73,18	0,09	6,60	0,00	0,00	19,20	53,36	21,32	0,77
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
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
13.45	Кисель фруктовый	200	0,10	0,00	29,90		120,00	0,00	0,58	0,00	0,00	13,52	9,72	3,88	0,10
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
	Итого	760	35,16	25,25	123,69		862,65	0,78	13,12	50,06	0,57	210,13	484,27	139,07	8,93
	ИТОГО за день	1265	59,69	45,75	202,34		1459,88	1,02	18,99	163,57	1,03	299,60	876,82	224,72	14,14

Среда - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак												
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
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
54-12р-2020	Рыба, запеченная с сыром и луком	100	15,91	11,13	2,88	175,25	0,08	1,78	33,88	0,00	185,00	262,50	47,50	0,78
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
13.39	Чай с сухофруктами	200	0,27	0,09	12,41	51,57	0,00	50,05	0,00	0,00	8,21	4,97	3,05	0,59
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	35	2,77	0,35	17,01	82,25	0,06	0,00	0,00	0,46	8,05	30,45	11,55	0,70
	Итого	515	23,80	24,40	78,98	630,75	0,21	51,83	73,88	0,56	212,03	393,47	87,84	3,40

Среда - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1.60	Салат "Здоровье"	60	1,06	3,67	4,37	54,74	0,03	4,02	0,00	0,00	18,38	30,16	15,84	0,59
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	70,26	0,06	8,30	0,00	0,00	27,88	39,42	16,60	0,62
54-28м-2020	Жаркое по-домашнему из филе птицы	250	16,69	14,58	26,10	302,33	0,19	25,26	42,50	0,00	50,45	185,84	49,98	2,58
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,73	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
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	815	27,73	25,37	118,68	813,95	0,48	46,04	55,50	2,32	168,06	404,07	137,67	6,66
	ИТОГО за день	1330	51,52	49,77	197,66	1444,70	0,68	97,87	129,38	2,87	380,09	797,54	225,51	10,06

Четверг - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак													
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
50	Икра овощная	60	1,14	5,34	4,62	71,10	0,01	4,20	0,00	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42	
301	Тефтели из печени с рисом	130	11,41	11,13	16,85	213,21	0,17	9,12	3966,04	0,00	38,30	218,37	22,17	3,94	
309	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,00	4,86	22,17	21,12	1,11	
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	35	2,77	0,35	17,01	82,25	0,06	0,00	0,00	0,46	8,05	30,45	11,55	0,70	
	Итого	595	22,22	21,56	81,50	608,89	0,34	14,48	3966,4	0,46	89,71	333,29	77,84	7,65	

Четверг - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Обед													
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
25	Салат "Степной"	60	0,94	3,12	4,92	51,52	0,04	5,09	0,00	0,00	12,66	28,61	12,70	0,41	
73	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,88	0,05	14,77	0,00	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64	
54-12м-2020	Плов из отварной птицы	200	15,36	15,57	36,85	348,97	0,05	1,18	34,10	0,08	28,47	143,33	26,48	1,47	
394	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,01	0,00	0,40	0,00	0,00	31,82	15,40	6,00	1,25	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	
12.3	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,73	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10	
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
	Итого	845	24,56	23,90	127,67	824,00	0,31	31,44	34,10	0,80	146,76	331,69	104,23	8,24	
	ИТОГО за день	1440	46,79	45,45	209,17	1432,89	0,65	45,92	4000,5	1,25	236,47	664,98	182,07	15,89	

Пятница - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак												
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	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 молочная "Дружба"	150	5,66	9,05	19,40	181,70	0,12	1,61	54,75	0,00	154,99	162,58	34,40	0,63
416	Какао	200	5,17	4,48	19,39	138,56	0,07	2,08	32,00	0,00	197,56	158,56	26,62	0,52
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	35	2,77	0,35	17,01	82,25	0,06	0,00	0,00	0,46	8,05	30,45	11,55	0,70
338	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого	570	18,80	19,16	80,38	569,09	0,35	18,80	125,75	0,54	523,60	474,69	100,72	6,08

Пятница - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,11	3,63	10,84	80,42	0,02	3,32	0,00	0,00	3,11	35,58	18,50	1,00
87	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	4,65	0,00	0,00	30,64	69,74	28,24	1,62
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	180	17,55	8,91	6,84	177,75	0,09	6,71	10,48	0,00	70,33	291,94	87,35	1,53
313	Картофель отварной (запеченный)	150	3,18	6,00	25,53	168,86	0,17	23,27	30,00	0,08	16,63	88,86	32,50	1,28
13.37	Напиток витаминный	200	0,50	0,16	20,42	85,14	0,00	80,00	0,01	0,00	13,10	14,26	5,56	0,57
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,73	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
	Итого	875	32,77	23,80	118,23	818,19	0,60	117,95	40,49	0,80	156,96	595,63	204,40	8,27
	ИТОГО за день	1445	51,56	42,96	198,60	1387,28	0,95	136,75	166,24	1,33	680,56	1070,31	305,12	14,35

Понедельник - 2 (возраст 7 - 11 лет)														
№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Y		B1	С	А	Е	Ca	P	Mg
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
182	Каша молочная пшениная вязкая	150	7,37	9,47	28,71	229,52	0,15	1,49	52,80	0,00	148,79	186,36	44,96	1,07
414	Кофейный напиток	200	5,33	4,52	19,35	139,37	0,07	2,21	34,00	0,00	212,50	153,00	23,80	0,20
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	35	2,77	0,35	17,01	82,25	0,06	0,00	0,00	0,46	8,05	30,45	11,55	0,70
338	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64
	Итого	540	20,55	19,49	86,70	604,40	0,37	15,81	125,80	0,54	527,54	489,61	105,76	5,54

Понедельник - 2 (возраст 7 - 11 лет)														
Обед														
№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Y		B1	С	А	Е	Ca	P	Mg
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,05	3,71	5,55	59,76	0,05	7,83	0,00	0,00	9,55	28,39	11,23	0,45
63	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82,00	0,04	8,23	0,00	0,00	35,50	42,58	21,00	0,95
9.179.	Мясо-крупяные шарики	90	13,73	11,60	15,90	222,92	0,06	0,18	30,06	0,00	48,51	115,00	19,57	1,47
303	Каша вязкая гречневая	180	5,50	6,01	24,63	174,56	0,14	0,00	0,00	174,6	10,13	130,64	86,44	2,91
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
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	55	4,35	0,55	26,73	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
	Итого	805	28,20	26,02	118,27	820,07	0,46	24,24	30,06	176,9	163,34	432,06	185,79	8,06
	ИТОГО за день	1345	48,75	45,51	204,98	1424,47	0,83	40,05	155,86	177,4	690,88	921,67	291,55	13,60

Вторник - 2 (возраст 7 - 11 лет)															
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
50	Икра из кабачков	60	1,14	5,34	4,62	71,10	0,01	4,20	0,00	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42	
260	Гуляш	120	13,00	14,36	5,00	201,25	0,07	1,19	0,05	0,00	20,10	119,23	17,47	1,06	
312	Картофельное пюре	150	3,07	4,80	20,44	137,23	0,14	18,16	0,00	0,00	36,98	86,60	27,75	1,01	
13.39	Чай с сухофруктами	200	0,27	0,09	12,41	51,57	0,00	50,05	0,00	0,00	8,21	4,97	3,05	0,59	
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	35	2,77	0,35	17,01	82,25	0,06	0,00	0,00	0,46	8,05	30,45	11,55	0,70	
	Итого	585	21,37	25,17	69,36	589,38	0,32	73,60	0,05	0,46	104,94	295,05	78,22	4,56	

Вторник - 2 (возраст 7 - 11 лет)															
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
67	Винегрет	60	0,84	6,02	4,37	75,08	0,03	5,78	0,00	0,00	18,74	25,96	11,72	0,50	
98	Суп крестьянский с крупой	200	1,19	4,09	4,87	61,00	0,03	7,90	0,00	0,00	28,70	26,86	11,34	0,46	
255	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	7,72	185,00	0,20	8,45	57,82	0,00	33,24	239,32	17,47	5,00	
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	
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	
12.3	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,73	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10	
	Итого	795	25,97	27,59	120,60	834,60	0,47	30,13	57,82	2,32	145,20	484,34	109,12	9,16	
	ИТОГО за день	1380	47,33	52,76	189,95	1423,98	0,79	103,73	57,87	2,77	250,14	779,39	187,34	13,72	

Среда - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак												
№ рец.	Наименование дней недели, блюдец	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	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00
54-3г-2020	Макаронь 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
416	Какао	200	5,17	4,48	19,39	138,56	0,07	2,08	32,00	0,00	197,56	158,56	26,62	0,52
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	35	2,77	0,35	17,01	82,25	0,06	0,00	0,00	0,46	8,05	30,45	11,55	0,70
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого	545	22,46	17,25	84,98	584,99	0,28	12,12	170,30	0,46	376,61	408,61	72,57	6,00

Среда - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
№ рец.	Наименование дней недели, блюдец	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
55	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,42	6,03	6,28	85,03	0,03	5,95	0,00	0,00	30,72	39,50	18,62	1,07
73	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,88	0,05	14,77	0,00	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64
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
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	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,73	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
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	855	37,02	21,87	109,89	784,44	0,42	47,28	47,90	0,72	153,73	445,25	194,67	7,08
	ИТОГО за день	1400	59,49	39,11	194,87	1369,43	0,69	59,40	218,20	1,17	530,34	853,86	267,24	13,08

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	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
14	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,86	0,20	99,00	0,00	0,00	60,00	0,15	3,60	4,50	0,00	0,03
182	Каша молочная гречневая вязкая	150	7,76	9,47	25,40	217,86	0,15	1,49	52,80	0,00	146,37	209,02	85,86	2,47
54-34гн-2020	Чай фруктовый с яблоками	200	0,15	0,07	11,17	45,93	0,00	1,25	0,00	0,00	7,13	5,44	3,28	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	35	2,77	0,35	17,01	82,25	0,06	0,00	0,00	0,46	8,05	30,45	11,55	0,70
338	Фрукты свежие	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,00	0,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40
	Итого	620	12,72	21,77	83,25	579,82	0,31	22,74	112,80	0,61	204,15	303,01	128,09	9,08

Четверг - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
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
87	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	4,65	0,00	0,00	30,64	69,74	28,24	1,62
348	Рыба в яйце запеченная	120	20,34	9,84	3,72	184,80	0,01	2,04	8,16	0,00	36,48	278,16	38,34	0,72
313	Картофель отварной (запеченный)	150	3,18	6,00	25,53	168,86	0,17	23,27	30,00	0,08	16,63	88,86	32,50	1,28
394	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,01	0,00	0,40	0,00	0,00	31,82	15,40	6,00	1,25
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,73	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
	Итого	815	35,41	23,97	116,69	824,11	0,51	42,25	38,16	0,80	170,07	567,78	146,94	7,54
	ИТОГО за день	1435	48,13	45,74	199,94	1403,93	0,82	64,99	150,96	1,40	374,22	870,79	275,03	16,62

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	Ca	P	Mg	Fe	
1.60	Салат "Здоровье"	60	1,06	3,67	4,37	54,74	0,03	4,02	0,00	0,00	0,00	18,38	30,16	15,84	0,59
294	Котлеты	90	15,03	11,34	15,15	222,76	0,07	0,16	30,06	0,00	0,00	50,94	122,36	19,57	1,42
309	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	4,86	22,17	21,12	1,11
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	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	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	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
	Итого	540	24,58	19,94	72,27	566,83	0,23	5,34	30,44	0,26		92,68	232,19	77,13	5,00

Пятница - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Обед													
№ 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	
1.80	Салат овощной с фасолью	70	1,56	7,15	7,78	101,70	0,04	5,88	0,00	0,00	0,00	13,59	29,60	12,73	0,48
63	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82,00	0,04	8,23	0,00	0,00	0,00	35,50	42,58	21,00	0,95
54-12м-2020	Плов из отварной птицы	200	15,36	15,57	36,85	348,97	0,05	1,18	34,10	0,08	0,00	28,47	143,33	26,48	1,47
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	0,00	1,60	0,00	40,00	36,00	20,00	0,40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,73	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	0,00	12,65	47,85	18,15	1,10
	Итого	755	25,41	27,53	121,77	836,49	0,31	23,29	34,10	2,40		140,71	346,76	112,46	5,57
	ИТОГО за день	1295	49,98	47,47	194,04	1403,32	0,54	28,63	64,54	2,66		233,39	578,95	189,59	10,57

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
414	Кофейный напиток	200	5,33	4,52	19,35	139,37	0,07	2,21	34,00	0,00	212,50	153,00	23,80	0,20
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
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
338	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого	640	22,17	22,79	111,43	739,51	0,32	17,26	125,07	0,75	428,90	396,73	82,57	6,76

Понедельник - 1 (возраст 12 лет и старше Обед

1.72	Салат "Фантазия"	100	1,45	6,11	5,82	84,11	0,05	5,28	0,00	0,00	24,71	48,18	26,28	0,61
63	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	4,92	12,74	102,50	0,05	10,29	0,00	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19
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
312	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,67	0,17	21,79	0,00	0,00	44,37	103,91	33,30	1,21
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, хлеб пшеничный	110	7,77	1,14	53,78	256,46	0,18	0,00	0,00	0,91	30,10	124,10	41,90	2,96
ПР	Кондитерские изделия	15	1,26	1,70	10,46	62,10	0,02	0,35	9,75	0,00	6,15	13,05	2,25	0,15
	Итого	955	33,92	27,83	135,83	929,44	0,52	47,41	16,55	2,51	220,11	610,27	181,93	7,12
	ИТОГО за день	1595	56,09	50,62	247,26	1668,95	0,83	64,67	141,62	3,26	649,01	1007,01	264,50	13,88

Вторник - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
209	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00	
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	
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	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	
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	
ПР	Кондитерские изделия	10	0,84	1,13	6,97	41,40	0,01	0,23	6,50	0,00	4,10	8,70	1,50	0,10	
	Итого	570	29,17	23,60	98,49	723,03	0,30	6,99	114,85	0,65	105,18	468,92	106,18	6,29	

Вторник - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед

67	Винегрет	100	1,40	10,04	7,29	125,13	0,04	9,63	0,00	0,00	31,24	43,27	19,53	0,83
86	Суп картофельный с крупой	250	2,18	2,84	14,29	91,47	0,11	8,25	0,00	0,00	24,00	66,70	26,65	0,97
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
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
13.45	Кисель фруктовый	200	0,10	0,00	29,90	120,00	0,00	0,58	0,00	0,00	13,52	9,72	3,88	0,10
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	55	4,35	0,55	26,73	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
	Итого	925	42,77	32,47	155,01	1083,30	0,97	18,64	57,40	0,78	261,85	614,46	180,73	11,61
	ИТОГО за день	1495	71,94	56,07	253,50	1806,33	1,27	25,63	172,25	1,43	367,03	1083,34	286,91	17,90

Среда - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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
54-12р-2020	Рыба, запеченная с сыром и луком	100	15,91	11,13	2,88	175,25	0,08	1,78	33,88	0,00	185,00	262,50	47,50	0,78
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
13.39	Чай с сухофруктами	200	0,27	0,09	12,41	51,57	0,00	50,05	0,00	0,00	8,21	4,97	3,05	0,59
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
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	570	26,27	25,74	98,55	730,93	0,24	51,83	73,88	0,75	219,25	434,50	100,75	4,19

Среда - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед

1.60	Салат "Здоровье"	100	1,77	6,11	7,29	91,23	0,05	6,70	0,00	0,00	30,64	50,26	26,40	0,99
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	87,83	0,07	10,38	0,00	0,00	34,85	49,28	20,75	0,78
54-28м-2020	Жаркое по-домашнему из филе птицы	250	16,69	14,58	26,10	302,33	0,19	25,26	42,50	0,00	50,45	185,84	49,98	2,58
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
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	70	5,53	0,70	34,02	164,50	0,11	0,00	0,00	0,91	16,10	60,90	23,10	1,40
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	930	30,49	29,07	135,66	926,25	0,55	50,80	55,50	2,51	194,24	462,88	162,03	7,91
	ИТОГО за день	1500	56,76	54,81	234,21	1657,18	0,79	102,63	129,38	3,26	413,49	897,38	262,78	12,10

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	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
50	Икра овощная	100	1,90	8,90	7,70	118,50	0,02	7,00	0,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70	
301	Тертели из печени с рисом	130	11,41	11,13	16,85	213,21	0,17	9,12	3966,0	0,00	38,30	218,37	22,17	3,94	
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	
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	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37	
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	695	26,11	26,33	104,57	759,72	0,40	17,28	3966,4	0,65	115,78	389,27	100,06	9,04	

Четверг - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед

25	Салат "Степной"	100	1,57	5,20	8,20	85,87	0,06	8,48	0,00	0,00	21,10	47,68	21,17	0,68
73	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,89	8,48	84,85	0,06	18,47	0,00	0,00	43,33	47,63	22,25	0,80
54-12М-2020	Плов из отварной птицы	200	15,36	15,57	36,85	348,97	0,05	1,18	34,10	0,08	28,47	143,33	26,48	1,47
394	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,01	0,00	0,40	0,00	0,00	31,82	15,40	6,00	1,25
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	70	5,53	0,70	34,02	164,50	0,11	0,00	0,00	0,91	16,10	60,90	23,10	1,40
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого	960	27,28	27,22	144,88	933,56	0,38	38,53	34,10	0,99	170,82	389,14	126,80	9,36
	ИТОГО за день	1655	53,38	53,55	249,45	1693,28	0,78	55,81	4000,5	1,64	286,60	778,41	226,86	18,39

Пятница - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак

№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	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 молочная "Дружба"	200	7,54	12,07	25,87	242,27	0,16	2,15	73,00	0,00	206,65	216,77	45,87	0,84	
416	Какао	200	5,17	4,48	19,39	138,56	0,07	2,08	32,00	0,00	197,56	158,56	26,62	0,52	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	
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	
338	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30	
	Итого	645	22,42	22,43	99,08	687,90	0,43	19,34	144,00	0,73	582,21	557,73	121,84	6,98	

Пятница - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед

51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,85	6,04	18,06	134,04	0,04	5,53	0,00	0,00	5,19	59,31	30,83	1,66
87	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,32	134,75	0,23	5,81	0,00	0,00	38,30	87,18	35,30	2,03
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	180	17,55	8,91	6,84	177,75	0,09	6,71	10,48	0,00	70,33	291,94	87,35	1,53
313	Картофель отварной (запеченный)	180	3,82	7,20	30,63	202,63	0,21	27,93	36,00	0,09	19,95	106,63	39,00	1,54
13.37	Напиток витаминный	200	0,50	0,16	20,42	85,14	0,00	80,00	0,01	0,00	13,10	14,26	5,56	0,57
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,52	0,50	22,23	103,46	0,08	0,00	0,00	0,00	15,75	71,10	21,15	1,76
12.3	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	34,02	164,50	0,11	0,00	0,00	0,91	16,10	60,90	23,10	1,40
	Итого	1025	37,26	28,79	148,53	1002,27	0,76	125,98	46,49	1,00	178,72	691,32	242,29	10,49
	ИТОГО за день	1670	59,68	51,23	247,60	1690,17	1,18	145,32	190,49	1,73	760,93	1249,05	364,13	17,47

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	Y		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	
182	Каша молочная пшениная вязкая	200	9,83	12,62	38,28	306,02	0,20	1,98	70,40	0,00	198,39	248,48	59,95	1,43	
414	Кофейный напиток	200	5,33	4,52	19,35	139,37	0,07	2,21	34,00	0,00	212,50	153,00	23,80	0,20	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	
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	
338	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	
	Итого	615	24,75	22,90	108,51	739,14	0,46	16,30	143,40	0,73	584,09	580,58	130,40	6,59	

Понедельник - 2 (возраст 12 лет и старше Обед

42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,75	6,18	9,25	99,60	0,08	13,04	0,00	0,00	15,91	47,32	18,72	0,75
63	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	4,92	12,74	102,50	0,05	10,29	0,00	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19
9.179.	Мясо-крупаые шарики	100	15,25	12,89	17,67	247,69	0,07	0,20	33,40	0,00	53,90	127,78	21,74	1,63
303	Каша вязкая гречневая	180	5,50	6,01	24,63	174,56	0,14	0,00	0,00	174,6	10,13	130,64	86,44	2,91
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
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	70	5,53	0,70	34,02	164,50	0,11	0,00	0,00	0,91	16,10	60,90	23,10	1,40
	Итого	940	33,08	31,14	143,46	986,41	0,56	31,53	33,40	177,1	194,42	519,07	215,05	9,84
	ИТОГО за день	1555	57,83	54,04	251,97	1725,55	1,02	47,83	176,80	177,8	778,51	1099,61	345,45	16,43

Вторник - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
50	Икра из кабачков	100	1,90	8,90	7,70	118,50	0,02	7,00	0,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70
260	Гуляш	120	13,00	14,36	5,00	201,25	0,07	1,19	0,05	0,00	20,10	119,23	17,47	1,06
312	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,67	0,17	21,79	0,00	0,00	44,37	103,91	33,30	1,21
13.39	Чай с сухофруктами	200	0,27	0,09	12,41	51,57	0,00	50,05	0,00	0,00	8,21	4,97	3,05	0,59
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
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	680	24,48	29,95	88,76	722,46	0,39	80,03	0,05	0,65	135,68	356,01	99,42	5,73

Вторник - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед

67	Винегрет	100	1,40	10,04	7,29	125,13	0,04	9,63	0,00	0,00	31,24	43,27	19,53	0,83
98	Суп крестьянский с крупой	250	1,48	5,11	6,09	76,25	0,04	9,88	0,00	0,00	35,88	33,58	14,18	0,58
255	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	7,72	185,00	0,20	8,45	57,82	0,00	33,24	239,32	17,47	5,00
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
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
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	70	5,53	0,70	34,02	164,50	0,11	0,00	0,00	0,91	16,10	60,90	23,10	1,40
	Итого	940	29,30	33,97	144,30	1000,08	0,53	35,96	57,82	2,51	172,10	549,40	132,68	10,40
	ИТОГО за день	1620	53,77	63,91	233,06	1722,54	0,92	115,99	57,87	3,16	307,78	905,41	232,10	16,13

Среда - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак

№ рец.	Наименование дней недели, блюди	Выход в граммах	Химический состав (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
209	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00	
54-3Г-2020	Макаронь отвариые 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	
416	Какао	200	5,17	4,48	19,39	138,56	0,07	2,08	32,00	0,00	197,56	158,56	26,62	0,52	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	
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	
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
	Итого	620	26,84	19,91	106,74	713,50	0,33	12,13	183,07	0,65	425,56	470,79	85,89	6,96	

Среда - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед

55	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,42	6,03	6,28	85,03	0,03	5,95	0,00	0,00	30,72	39,50	18,62	1,07
73	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,89	8,48	84,85	0,06	18,47	0,00	0,00	43,33	47,63	22,25	0,80
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
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	70	5,53	0,70	34,02	164,50	0,11	0,00	0,00	0,91	16,10	60,90	23,10	1,40
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	930	39,11	23,10	123,82	859,65	0,47	50,98	47,90	0,91	169,35	483,63	208,77	7,93
	ИТОГО за день	1550	65,95	43,01	230,57	1573,15	0,80	63,11	230,97	1,56	594,91	954,42	294,66	14,89

Четверг - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак															
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Y		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	
182	Каша молочная гречневая вязкая	200	10,35	12,62	33,87	290,48	0,20	1,98	70,40	0,00	195,16	278,69	114,48	3,30	
54-34гн-2020	Чай фруктовый с яблоками	200	0,15	0,07	11,17	45,93	0,00	1,25	0,00	0,00	7,13	5,44	3,28	0,70	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37	
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	
338	Фрукты свежие	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,00	0,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40	
	Итого	695	17,29	21,62	106,36	689,18	0,40	23,23	110,40	0,75	260,44	407,93	168,71	10,79	

Четверг - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед															
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
47	Салат из квашеной капусты	100	1,71	5,00	8,46	85,70	0,02	19,81	0,00	0,00	52,24	33,95	16,01	0,67	
87	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,32	134,75	0,23	5,81	0,00	0,00	38,30	87,18	35,30	2,03	
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	
313	Картофель отварной (запеченный)	180	3,82	7,20	30,63	202,63	0,21	27,93	36,00	0,09	19,95	106,63	39,00	1,54	
394	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,71	0,00	0,36	0,00	0,00	28,64	13,86	5,40	1,12	
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	70	5,53	0,70	34,02	164,50	0,11	0,00	0,00	0,91	16,10	60,90	23,10	1,40	
	Итого	920	36,13	26,84	137,28	935,25	0,65	55,61	42,80	1,00	199,63	597,52	169,56	8,92	
	ИТОГО за день	1615	53,42	48,46	243,64	1624,43	1,05	78,84	153,20	1,75	460,07	1005,45	338,27	19,71	

Пятница - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1.60	Салат "Здоровье"	100	1,77	6,11	7,29	91,23	0,05	6,70	0,00	0,00	30,64	50,26	26,40	0,99
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
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
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	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37
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	645	29,69	24,81	94,42	719,75	0,31	8,04	33,78	0,39	119,12	302,72	104,43	6,57

Пятница - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед

1.80	Салат овощной с фасолью	100	2,23	10,21	11,12	145,29	0,06	8,41	0,00	0,00	19,42	42,28	18,18	0,69
63	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	4,92	12,74	102,50	0,05	10,29	0,00	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19
54-12м-2020	Плов из отварной птицы	200	15,36	15,57	36,85	348,97	0,05	1,18	34,10	0,08	28,47	143,33	26,48	1,47
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
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	70	5,53	0,70	34,02	164,50	0,11	0,00	0,00	0,91	16,10	60,90	23,10	1,40
	Итого	860	28,18	31,84	139,89	958,82	0,38	27,88	34,10	2,59	162,37	398,94	132,81	6,71
	ИТОГО за день	1505	57,86	56,65	234,32	1678,57	0,69	35,92	67,88	2,98	281,49	701,66	237,24	13,28