

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "Комбинат Питания"
Л. М. Зиновьева
2023 г.



2023 г.

Примерное /циклическое/ меню для организации питания учащихся общеобразовательных организаций

Понедельник - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак		Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
№ рецеп	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02	
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	20,07	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	
44632	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40	
138	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30	
	Итого	530	14,43	18,44	83,04	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		Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
№ рецеп	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,65	2,19	42,42	0,02	4,95	0,00	0,00	11,40	20,35	9,63	0,44	
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	8,52	0,00	0,00	39,78	0,00	20,90	0,98	
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	
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
	Итого	760	23,87	25,32	99,27	726,19	0,29	20,22	8,05	0,52	130,36	374,67	119,81	5,60	
	ИТОГО за день	1290	38,30	43,76	182,31	1286,53	0,48	35,40	96,06	0,88	390,66	628,85	183,71	11,71	

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	Са	Р	Mg	Fe
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	15,00	7,98	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54
210	Омлет натуральный	150	12,70	18,00	3,30	225,50	0,11	0,27	308,63	0,05	106,97	236,24	17,07	2,77
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,04	0,30	0,00	4,50	7,20	3,80	0,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
ПР	Кондитерские изделия	30	2,55	3,39	20,91	124,20	0,03	0,69	19,50	0,00	12,30	26,10	4,50	0,30
	Итого	500	20,39	22,13	62,19	529,32	0,28	16,00	336,41	0,57	148,37	351,54	59,97	5,89

Вторник - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,84	2,76	6,18	52,80	0,02	19,47	0,00	0,00	22,42	16,57	9,10	0,31
101	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	6,60	0,00	0,00	21,36	44,78	18,22	0,70
260	Гуляш	90	9,75	12,38	3,75	150,94	0,05	0,89	0,04	0,00	15,08	89,42	13,10	0,79
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	0,11	0,00	27,59	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
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Итого	740	20,20	23,30	113,09	730,02	0,28	27,48	0,04	0,52	88,59	286,87	82,86	4,00
	ИТОГО за день	1240	40,59	45,43	175,28	1259,34	0,56	43,48	336,45	1,09	236,96	638,41	142,83	9,89

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	Са	Р	Mg	Fe
54-23-2020	Огурец в нарезке	80	0,64	0,08	2,00	11,28	0,02	8,00	8,00	0,00	18,40	33,60	11,20	0,48
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	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,11	18,16	0,00	0,00	21,98	86,60	27,75	1,01
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
44632	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого	580	24,51	13,69	62,09	470,01	0,23	47,89	39,30	0,39	97,68	413,23	92,33	3,88

Среда - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,89	49,02	0,03	2,02	0,00	0,00	15,46	31,66	21,63	0,40
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	0,05	12,62	0,00	0,00	39,40	39,20	17,70	0,66
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
143	Рагу из овощей	150	2,60	11,05	12,80	163,50	0,09	18,77	39,00	0,00	53,94	65,25	24,39	0,89
389	Сок фруктовый или овощной	180	0,54	0,36	29,34	122,76	0,04	3,60	0,00	0,00	36,00	21,60	16,20	0,72
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Итого	740	24,60	27,39	99,70	769,82	0,38	37,17	69,06	0,52	211,94	346,47	122,09	5,67
	ИТОГО за день	1320	49,11	41,08	161,79	1239,83	0,61	85,06	108,36	0,91	309,62	759,70	214,42	9,55

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	Са	Р	Mg	Fe
1.68	Салат из свежей капусты с огурцом, зеленым горошком	60	0,42	2,94	7,14	56,70	0,02	5,27	0,00	0,00	11,64	18,43	10,93	0,63
54-16м-2020	Тефтели из птицы с рисом	90/30	13,53	14,70	9,41	224,03	0,05	0,80	11,84	0,00	31,77	146,81	22,94	1,92
303	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,01	20,52	145,50	0,12	0,00	0,00	0,00	8,45	108,87	72,03	2,42
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	1,16	0,38	0,00	6,90	8,50	4,60	0,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
	Итого	570	21,53	23,07	63,31	547,11	0,26	7,24	12,22	0,26	70,36	331,61	126,49	6,85

Четверг - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
52	Салат из свеклы отварной	60	0,96	3,60	6,60	62,40	0,01	5,70	0,01	1,28	21,09	24,58	12,54	0,80
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	0,06	8,30	0,00	0,00	27,88	39,42	16,60	0,62
54-12м-2020	Плов из отварной птицы	200	13,70	23,34	35,11	394,90	0,08	0,82	0,04	0,00	23,98	164,08	38,12	1,26
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	17,82	72,90	0,00	0,02	13,50	0,00	45,00	3,87	1,89	0,08
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Итого	700	20,66	31,55	96,05	746,38	0,25	14,84	13,55	1,80	134,15	298,35	91,75	4,34
	ИТОГО за день	1270	42,19	54,62	159,36	1293,49	0,51	22,07	25,77	2,06	204,51	629,96	218,24	11,19

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	4,43	0,00	54,00	0,01	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	4,55	7,03	26,25	186,00	0,29	0,72	0,02	0,00	6,74	58,31	20,13	0,59
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
44632	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
338	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого	570	12,24	12,60	76,48	472,28	0,43	21,88	39,68	0,47	177,16	215,84	62,95	6,36

Пятница - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
29	Салат из сырых овощей	60	0,66	3,63	2,27	44,34	0,02	7,93	0,00	0,00	15,26	21,38	11,30	0,40
102	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	4,66	0,00	0,00	34,14	70,48	28,46	1,68
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	13,73	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
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Итого	740	26,63	25,16	92,78	763,38	0,69	75,26	201,88	2,67	202,38	365,66	123,60	7,02
	ИТОГО за день	1310	38,87	37,76	169,26	1235,66	1,12	97,14	241,56	3,14	379,54	581,50	186,55	13,38

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	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	150/5	6,45	7,25	34,45	228,75	0,27	0,72	0,03	0,05	114,77	160,40	41,63	1,05
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	180	3,42	3,15	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
44632	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
338	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого	540	16,65	15,85	78,77	528,31	0,42	16,30	39,15	0,39	382,27	397,20	104,01	6,67

Понедельник - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
49	Салат витаминный	60	0,94	3,61	5,27	57,42	0,03	19,74	0,00	0,00	19,18	20,32	9,80	0,34
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	8,52	0,00	0,00	39,78	0,00	20,90	0,98
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	5,89	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
44632	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого	760	26,96	24,30	95,28	714,77	0,29	28,45	30,06	0,39	139,38	226,82	93,50	5,59
	ИТОГО за день	1300	43,61	40,15	174,05	1243,08	0,72	44,75	69,21	0,78	521,65	624,02	197,51	12,26

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	Ca	P	Mg	Fe
54-23-2020	Огурец в нарезке	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,02	6,00	6,00	0,00	13,80	25,20	8,40	0,36
260	Гуляш	100	10,83	13,76	4,17	167,71	0,06	0,99	0,04	0,00	16,75	99,36	14,56	0,88
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,11	18,16	0,00	0,00	21,98	86,60	27,75	1,01
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
44632	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого	560	18,23	19,23	62,66	480,90	0,28	45,18	30,54	0,39	79,43	272,39	72,14	4,04

Вторник - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,84	2,76	6,18	52,80	0,02	19,47	0,00	0,00	22,42	16,57	9,10	0,31
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	0,00	42,68	88,10	35,58	2,10
54-22м-2020	Рагу из птицы	200	17,50	7,00	21,00	217,40	0,13	11,30	26,00	0,00	32,00	193,00	93,00	2,10
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
44632	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого	780	29,50	16,15	110,35	718,33	0,54	40,60	26,00	0,65	155,60	396,77	181,58	7,09
	ИТОГО за день	1340	47,73	35,38	173,01	1199,23	0,82	85,78	56,54	1,04	235,03	669,16	253,72	11,13

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
54-2Т-2020	Запеканка из творога с морковью	150	13,90	11,70	27,20	272,50	0,10	2,12	91,50	0,00	139,00	199,00	50,00	1,20
ПР	Молоко сгущенное	20	1,50	0,04	11,36	52,00	0,01	0,20	0,00	0,00	63,40	45,80	6,80	0,04
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
44632	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
ПР	Йогурт	100	5,00	3,20	3,50	68,00	0,04	0,60	20,00	0,00	122,00	96,00	15,00	0,10
	Итого	500	22,97	15,24	63,05	489,80	0,20	2,96	111,80	0,39	335,80	374,10	85,50	2,64

Среда - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
49	Салат витаминный с кукурузой	70	1,82	4,35	15,51	108,43	0,04	22,05	0,00	0,00	22,38	30,21	12,89	0,68
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0,00	0,00	49,25	49,00	22,13	0,83
292	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	13,65	15,98	17,17	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
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Итого	800	22,77	26,16	99,13	730,10	0,30	53,39	2,40	0,52	135,23	208,45	177,62	5,65
	ИТОГО за день	1300	45,74	41,40	162,18	1219,90	0,50	56,35	114,20	0,91	471,03	582,55	263,12	8,29

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	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
173	Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным	150/5	6,88	7,25	33,80	228,00	0,32	0,72	0,02	0,05	7,56	104,70	69,80	2,36
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
44632	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
338	Фрукты свежие	160	0,64	0,64	15,68	75,20	0,05	16,00	0,00	0,00	25,60	17,60	14,40	3,52
	Итого	565	10,42	15,58	80,31	507,48	0,44	22,77	40,68	0,41	47,68	182,63	104,97	8,02

Четверг - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
52	Салат из свеклы отварной	60	0,96	3,60	6,60	62,40	0,01	5,70	0,01	1,28	21,09	24,58	12,54	0,80
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,97	94,60	0,03	0,76	0,00	0,26	27,60	162,60	12,60	0,44
54-14р-2020	Тефтели рыбные	100/60	13,22	12,88	18,80	244,00	0,12	2,30	1,00	0,00	330,74	32,56	102,10	195,80
8012	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	150	3,15	4,95	13,73	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	180	0,45	0,00	17,82	72,90	0,00	0,02	13,50	0,00	45,00	3,87	1,89	0,08
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Итого	810	24,21	24,32	100,12	774,65	0,44	23,36	14,51	4,21	455,21	379,74	185,39	200,17
	ИТОГО за день	1375	34,63	39,90	180,43	1282,13	0,88	46,13	55,19	4,62	502,89	562,37	290,36	208,19

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
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	15,00	7,98	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54
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
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,00	4,86	22,17	21,12	1,11
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	1,16	0,38	0,00	6,90	8,50	4,60	0,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
	Итого	540	24,21	16,40	70,12	524,93	0,24	16,32	38,42	0,26	82,70	217,63	73,29	4,95

Пятница - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
50	Икра из кабачков	60	1,08	5,34	4,62	71,40	0,01	4,20	0,00	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42
98	Суп крестьянский с крупой	200	1,19	3,93	4,87	82,60	0,03	7,90	0,00	0,00	28,70	26,86	11,34	0,46
143	Овощное рагу с мясом	240	14,51	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
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Итого	760	21,66	26,19	95,66	728,69	0,27	26,08	35,71	1,19	137,03	211,44	93,35	4,58
	ИТОГО за день	1300	45,87	42,59	165,78	1253,62	0,51	42,40	74,13	1,45	219,73	429,07	166,64	9,53

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	7,25	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	20,07	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
44632	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
338	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого	580	17,06	20,84	92,57	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

24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,08	3,65	70,70	0,04	8,25	0,00	0,00	19,00	33,92	16,04	0,74
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,65	0,00	0,00	49,73	0,00	26,13	1,23
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
44632	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Итого	900	28,04	29,86	124,35	885,09	0,39	25,93	8,38	0,78	161,70	449,12	150,17	7,43
	ИТОГО за день	1480	45,10	50,70	216,92	1515,70	0,59	41,12	109,16	1,14	464,00	736,63	217,74	13,80

Вторник - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
54-3з-2020	Помидор в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	25,00	13,30	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90
210	Омлет натуральный	200	16,93	24,00	4,40	300,67	0,15	0,37	408,16	0,05	143,44	317,18	22,96	3,73
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,04	0,30	0,00	4,50	7,20	3,80	0,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
ПР	Кондитерские изделия	30	2,55	3,39	20,91	124,20	0,03	0,69	19,50	0,00	12,30	26,10	4,50	0,30
	Итого	590	25,06	28,21	64,81	613,05	0,34	26,10	441,26	0,57	190,44	442,88	73,86	7,21

Вторник - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед

45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,40	4,60	10,30	88,00	0,03	32,45	0,00	0,00	37,37	27,61	15,16	0,51
101	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0,00	0,00	26,70	55,98	22,78	0,88
260	Гуляш	100	10,83	13,76	4,17	167,71	0,06	0,99	0,04	0,00	16,75	99,36	14,56	0,88
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	0,11	0,00	27,59	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
44632	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Итого	910	25,67	28,56	146,93	934,06	0,38	42,21	0,04	0,78	122,43	380,23	114,19	5,75
	ИТОГО за день	1500	50,73	56,77	211,74	1547,11	0,72	68,31	441,30	1,35	312,87	823,11	188,05	12,96

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	Са	Р	Mg	Fe
54-23-2020	Огурец в нарезке	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,03	10,00	10,00	0,00	23,00	42,00	14,00	0,60
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
312	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,13	21,79	0,00	0,00	26,37	103,91	33,30	1,21
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
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Итого	660	29,47	16,41	72,13	554,58	0,28	53,86	42,66	0,52	115,05	494,00	110,37	4,52

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	Са	Р	Mg	Fe
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,30	0,10	14,60	65,00	0,10	25,10	0,20	0,40	14,10	26,10	20,10	1,10
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0,00	0,00	49,25	49,00	22,13	0,83
294	Котлеты	100	16,70	12,60	16,83	247,52	0,08	0,18	33,40	0,00	56,60	135,96	21,74	1,58
143	Рагу из овощей	180	3,11	13,26	15,36	196,20	0,11	22,52	46,80	0,00	64,73	78,30	29,27	1,06
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	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
44632	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого	890	29,05	32,10	123,00	907,70	0,52	67,18	80,40	1,05	242,68	401,86	140,04	7,46
	ИТОГО за день	1550	58,52	48,51	195,13	1462,28	0,80	121,04	123,06	1,57	357,73	895,86	250,41	11,98

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
1.68	Салат из свежей капусты с огурцом, зеленым горошком	100	0,70	4,90	11,90	94,50	0,04	8,79	0,00	0,00	19,40	30,71	18,21	1,05
54-16м-2020	Тефтели из птицы с рисом	100/30	14,97	16,17	10,22	246,25	0,05	0,85	12,03	0,00	34,33	162,15	25,16	2,12
303	Каша вязкая гречневая	180	5,50	6,01	24,63	174,60	0,14	0,00	0,00	0,00	10,13	130,64	86,44	2,91
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	1,16	0,38	0,00	6,90	8,50	4,60	0,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого	660	24,96	27,59	77,81	659,73	0,32	10,80	12,41	0,39	84,66	389,70	153,71	8,16

Четверг - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед

52	Салат из свеклы отварной	100	1,60	6,00	11,00	104,00	0,02	9,50	0,01	2,13	35,15	40,97	20,90	1,33
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	10,38	0,00	0,00	34,85	49,28	20,75	0,78
54-12м-2020	Плов из отварной птицы	200	13,70	23,34	35,11	394,90	0,08	0,82	0,04	0,00	23,98	164,08	38,12	1,26
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	17,82	72,90	0,00	0,02	13,50	0,00	45,00	3,87	1,89	0,08
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	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
44632	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Итого	830	24,32	35,37	121,82	900,01	0,34	20,72	13,55	2,91	166,78	373,60	120,26	6,21
	ИТОГО за день	1490	49,28	62,96	199,63	1559,74	0,65	31,51	25,96	3,30	251,44	763,30	273,97	14,37

Пятница - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	200/5	6,05	8,00	34,99	235,50	0,38	0,96	0,02	0,06	8,98	77,74	26,84	0,78
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
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
338	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого	630	14,53	13,67	90,05	545,28	0,54	22,12	39,68	0,66	181,70	243,97	72,96	6,75

Пятница - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед

29	Салат из сырых овощей	100	1,09	6,04	3,78	73,90	0,03	13,21	0,00	0,00	25,43	35,63	18,84	0,66
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	0,00	42,68	88,10	35,58	2,10
9.179.	Мясо-крупяные шарики	100	15,26	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	16,48	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
44632	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого	900	32,22	31,22	116,82	948,99	0,85	84,77	214,80	3,23	245,81	468,56	160,47	9,14
	ИТОГО за день	1530	46,75	44,89	206,87	1494,27	1,38	106,89	254,48	3,89	427,51	712,53	233,43	15,89

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	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
173	Каша вязкая молочная пшенная с маслом сливочным	200/5	8,55	8,30	45,95	292,50	0,36	0,96	0,04	0,06	40,10	213,86	55,50	1,40
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	180	3,42	3,15	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
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
338	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого	610	20,33	17,10	99,93	639,06	0,55	16,54	39,16	0,66	312,20	468,06	124,48	7,42

Понедельник - 2 (возраст 12 лет и старше Обед

49	Салат витаминный	100	1,57	6,02	8,79	95,70	0,05	32,90	0,00	0,00	31,96	33,86	16,34	0,57
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,65	0,00	0,00	49,73	0,00	26,13	1,23
294	Биточки	100	16,70	12,60	16,83	247,52	0,08	0,18	33,40	0,00	56,60	135,96	21,74	1,58
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	0,00	0,00	5,83	26,60	25,34	1,33
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
44632	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого	920	33,05	29,97	125,72	914,00	0,40	43,76	33,40	0,65	180,02	305,92	126,25	7,55
	ИТОГО за день	1530	53,38	47,07	225,65	1553,06	0,95	60,30	72,56	1,31	492,22	773,98	250,73	14,97

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
54-23-2020	Огурец в нарезке	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,03	10,00	10,00	0,00	23,00	42,00	14,00	0,60
260	Гуляш	100	10,83	13,76	4,17	167,71	0,06	0,99	0,04	0,00	16,75	99,36	14,56	0,88
312	Картофельное пюре	200	4,09	6,40	27,25	183,00	0,15	24,21	0,00	0,00	29,30	115,46	37,00	1,35
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
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Итого	660	20,37	20,97	75,30	555,79	0,34	55,23	34,54	0,52	98,25	326,75	90,29	4,82

Вторник - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед

45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,40	4,60	10,30	88,00	0,03	32,45	0,00	0,00	37,37	27,61	15,16	0,51
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	0,00	42,68	88,10	35,58	2,10
54-22м-2020	Рагу из птицы	200	17,50	7,00	21,00	217,40	0,13	11,30	26,00	0,00	32,00	193,00	93,00	2,10
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
44632	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Итого	850	31,97	18,31	129,18	823,01	0,60	53,58	26,00	0,78	179,85	448,11	200,34	8,27
	ИТОГО за день	1510	52,34	39,28	204,48	1378,80	0,94	108,81	60,54	1,30	278,10	774,86	290,63	13,09

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
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	200	18,53	15,60	36,27	363,33	0,13	2,83	122,00	0,00	185,33	265,33	66,67	1,60
ПР	Молоко сгущенное	20	1,50	0,04	11,36	52,00	0,01	0,20	0,00	0,00	63,40	45,80	6,80	0,04
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
44632	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
ПР	Йогурт	100	5,00	3,20	3,50	68,00	0,04	0,60	20,00	0,00	122,00	96,00	15,00	0,10
	Итого	550	27,60	19,14	72,12	580,63	0,23	3,67	142,30	0,39	382,13	440,43	102,17	3,04

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
49	Салат витаминный с кукурузой	100	2,60	6,22	22,15	154,90	0,06	31,50	0,00	0,00	31,96	43,15	18,42	0,97
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0,00	0,00	49,25	49,00	22,13	0,83
292	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	13,65	15,98	17,17	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
44632	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Итого	850	25,13	28,23	115,43	823,57	0,36	62,84	2,40	0,78	149,41	238,79	189,75	6,34
	ИТОГО за день	1400	52,73	47,37	187,55	1404,20	0,59	66,51	144,70	1,17	531,54	679,22	291,92	9,38

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	Ca	P	Mg	Fe
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
173	Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным	200/5	9,15	8,30	45,03	291,50	0,42	0,96	0,02	0,06	10,08	139,60	93,06	3,14
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
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
338	Фрукты свежие	160	0,64	0,64	15,68	75,20	0,05	16,00	0,00	0,00	25,60	17,60	14,40	3,52
	Итого	635	14,27	16,83	101,20	617,98	0,57	23,01	40,68	0,68	54,80	234,93	134,83	9,20

Четверг - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед

52	Салат из свеклы отварной	100	1,60	6,00	11,00	104,00	0,02	9,50	0,01	2,13	35,15	40,97	20,90	1,33
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,04	0,95	0,00	0,33	34,50	203,25	15,75	0,55
54-14р-2020	Тефтели рыбные	100/60	13,22	12,88	18,80	244,00	0,12	2,30	1,00	0,00	330,74	32,56	102,10	195,80
8012	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	180	3,78	5,94	16,48	192,92	0,20	17,50	0,00	2,58	17,50	107,68	40,39	1,76
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	17,82	72,90	0,00	0,02	13,50	0,00	45,00	3,87	1,89	0,08
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	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
44632	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого	960	27,93	28,60	125,47	941,53	0,53	30,26	14,51	5,69	488,39	495,03	216,33	202,09
	ИТОГО за день	1595	42,20	45,43	226,67	1559,51	1,11	53,27	55,19	6,37	543,19	729,96	351,16	211,29

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
54-33-2020	Помидор в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	25,00	13,30	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90
294	Котлеты	100	16,70	12,60	16,83	247,52	0,08	0,18	33,40	0,00	56,60	135,96	21,74	1,58
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	0,00	0,00	5,83	26,60	25,34	1,33
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	1,16	0,38	0,00	6,90	8,50	4,60	0,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Итого	640	29,00	18,84	88,26	638,94	0,31	26,34	47,08	0,52	99,53	263,46	94,28	6,09

Пятница - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед

50	Икра из кабачков	100	1,80	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	0,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70
98	Суп крестьянский с крупой	250	1,78	5,03	12,70	103,25	0,04	9,88	0,00	0,00	35,88	33,58	14,18	0,58
143	Овощное рагу с мясом	240	14,51	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
44632	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого	880	24,88	31,17	121,28	866,42	0,33	30,86	35,71	1,32	169,91	273,26	114,89	5,96
	ИТОГО за день	1520	53,88	50,01	209,54	1505,36	0,64	57,20	82,79	1,84	269,44	536,72	209,17	12,05