

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	Са	Р	Mg	Fe
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
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
54-2гн-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	160	0,64	0,64	15,68	71,04	0,05	16,00	0,00	0,00	25,60	17,60	14,40	3,52
	<b>Итого</b>	<b>575</b>	<b>12,35</b>	<b>19,22</b>	<b>75,44</b>	<b>524,12</b>	<b>0,19</b>	<b>16,08</b>	<b>98,60</b>	<b>0,54</b>	<b>173,60</b>	<b>187,00</b>	<b>48,50</b>	<b>6,43</b>

Понедельник - 1 (возраст 7 - 11 лет)

Обед

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
	<b>Итого</b>	<b>840</b>	<b>31,24</b>	<b>24,14</b>	<b>118,72</b>	<b>817,06</b>	<b>0,45</b>	<b>43,24</b>	<b>16,55</b>	<b>2,32</b>	<b>194,40</b>	<b>551,50</b>	<b>156,52</b>	<b>5,94</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1415</b>	<b>43,59</b>	<b>43,36</b>	<b>194,15</b>	<b>1341,18</b>	<b>0,63</b>	<b>59,32</b>	<b>115,15</b>	<b>2,86</b>	<b>368,00</b>	<b>738,50</b>	<b>205,02</b>	<b>12,37</b>

<b>Вторник - 1 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Завтрак</b>												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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
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	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
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>20,64</b>	<b>22,01</b>	<b>81,90</b>	<b>608,27</b>	<b>0,38</b>	<b>14,47</b>	<b>146,00</b>	<b>0,54</b>	<b>582,20</b>	<b>517,82</b>	<b>104,87</b>	<b>4,87</b>

<b>Вторник - 1 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Обед</b>												
67	Винегрет	70	0,98	7,03	5,10	87,59	0,03	6,74	0,00	0,00	21,87	30,29	13,67	0,58
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	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
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
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
	<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>29,30</b>	<b>28,53</b>	<b>117,21</b>	<b>842,82</b>	<b>0,44</b>	<b>14,10</b>	<b>33,40</b>	<b>175,1</b>	<b>137,52</b>	<b>426,37</b>	<b>169,65</b>	<b>7,52</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1380</b>	<b>49,94</b>	<b>50,54</b>	<b>199,11</b>	<b>1451,09</b>	<b>0,82</b>	<b>28,57</b>	<b>179,40</b>	<b>175,6</b>	<b>719,72</b>	<b>944,19</b>	<b>274,52</b>	<b>12,39</b>

<b>Среда - 1 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Завтрак</b>												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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
	<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>23,80</b>	<b>24,40</b>	<b>78,98</b>	<b>630,75</b>	<b>0,21</b>	<b>51,83</b>	<b>73,88</b>	<b>0,56</b>	<b>212,03</b>	<b>393,47</b>	<b>87,84</b>	<b>3,40</b>

<b>Среда - 1 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Обед</b>												
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
	<b>Итого</b>	<b>815</b>	<b>27,73</b>	<b>25,37</b>	<b>118,68</b>	<b>813,95</b>	<b>0,48</b>	<b>46,04</b>	<b>55,50</b>	<b>2,32</b>	<b>168,06</b>	<b>404,07</b>	<b>137,67</b>	<b>6,66</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1330</b>	<b>51,52</b>	<b>49,77</b>	<b>197,66</b>	<b>1444,70</b>	<b>0,68</b>	<b>97,87</b>	<b>129,38</b>	<b>2,87</b>	<b>380,09</b>	<b>797,54</b>	<b>225,51</b>	<b>10,06</b>

<b>Четверг - 1 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Завтрак</b>												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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	3966,09	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
	<b>Итого</b>	<b>595</b>	<b>22,22</b>	<b>21,56</b>	<b>81,50</b>	<b>608,89</b>	<b>0,34</b>	<b>14,48</b>	<b>3966,41</b>	<b>0,46</b>	<b>89,71</b>	<b>333,29</b>	<b>77,84</b>	<b>7,65</b>

<b>Четверг - 1 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Обед</b>												
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
	<b>Итого</b>	<b>845</b>	<b>24,56</b>	<b>23,90</b>	<b>127,67</b>	<b>824,00</b>	<b>0,31</b>	<b>31,44</b>	<b>34,10</b>	<b>0,80</b>	<b>146,76</b>	<b>331,69</b>	<b>104,23</b>	<b>8,24</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1440</b>	<b>46,79</b>	<b>45,45</b>	<b>209,17</b>	<b>1432,89</b>	<b>0,65</b>	<b>45,92</b>	<b>4000,51</b>	<b>1,25</b>	<b>236,47</b>	<b>664,98</b>	<b>182,07</b>	<b>15,89</b>

<b>Пятница - 1 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Завтрак</b>												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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
190	Каша молочная овсяная с сухофруктами	200	9,36	13,01	43,55	328,73	0,20	2,26	67,06	0,00	213,98	276,96	83,68	2,19
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	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
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>23,91</b>	<b>22,71</b>	<b>92,56</b>	<b>670,27</b>	<b>0,40</b>	<b>4,34</b>	<b>199,06</b>	<b>0,52</b>	<b>449,74</b>	<b>578,92</b>	<b>137,90</b>	<b>5,29</b>

<b>Пятница - 1 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Обед</b>												
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
82	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,64	0,08	6,03	0,00	0,00	21,16	57,56	20,72	0,78
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
	<b>Итого</b>	<b>875</b>	<b>30,06</b>	<b>23,67</b>	<b>118,44</b>	<b>807,03</b>	<b>0,50</b>	<b>119,33</b>	<b>40,49</b>	<b>0,80</b>	<b>147,48</b>	<b>583,45</b>	<b>196,88</b>	<b>7,43</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1375</b>	<b>53,97</b>	<b>46,38</b>	<b>211,00</b>	<b>1477,30</b>	<b>0,90</b>	<b>123,67</b>	<b>239,55</b>	<b>1,32</b>	<b>597,22</b>	<b>1162,37</b>	<b>334,78</b>	<b>12,72</b>

Понедельник - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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 пшеничная 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
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>20,55</b>	<b>19,49</b>	<b>86,70</b>	<b>604,40</b>	<b>0,37</b>	<b>15,81</b>	<b>125,80</b>	<b>0,54</b>	<b>527,54</b>	<b>489,61</b>	<b>105,76</b>	<b>5,54</b>

Понедельник - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
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
	<b>Итого</b>	<b>805</b>	<b>28,20</b>	<b>26,02</b>	<b>118,27</b>	<b>820,07</b>	<b>0,46</b>	<b>24,24</b>	<b>30,06</b>	<b>176,9</b>	<b>163,34</b>	<b>432,06</b>	<b>185,79</b>	<b>8,06</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1345</b>	<b>48,75</b>	<b>45,51</b>	<b>204,98</b>	<b>1424,47</b>	<b>0,83</b>	<b>40,05</b>	<b>155,86</b>	<b>177,4</b>	<b>690,88</b>	<b>921,67</b>	<b>291,55</b>	<b>13,60</b>

<b>Вторник - 2 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Завтрак</b>												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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	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
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	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
	<b>Итого</b>	<b>595</b>	<b>19,81</b>	<b>23,73</b>	<b>72,61</b>	<b>583,28</b>	<b>0,34</b>	<b>77,03</b>	<b>0,04</b>	<b>0,46</b>	<b>108,98</b>	<b>292,49</b>	<b>80,86</b>	<b>4,58</b>

<b>Вторник - 2 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Обед</b>												
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
	<b>Итого</b>	<b>795</b>	<b>25,97</b>	<b>27,59</b>	<b>120,60</b>	<b>834,60</b>	<b>0,47</b>	<b>30,13</b>	<b>57,82</b>	<b>2,32</b>	<b>145,20</b>	<b>484,34</b>	<b>109,12</b>	<b>9,16</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1390</b>	<b>45,78</b>	<b>51,33</b>	<b>193,21</b>	<b>1417,88</b>	<b>0,80</b>	<b>107,16</b>	<b>57,86</b>	<b>2,77</b>	<b>254,18</b>	<b>776,83</b>	<b>189,98</b>	<b>13,74</b>

<b>Среда - 2 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Завтрак</b>												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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
54-3г-2020	Макаронны 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
	<b>Итого</b>	<b>545</b>	<b>22,46</b>	<b>17,25</b>	<b>84,98</b>	<b>584,99</b>	<b>0,28</b>	<b>12,12</b>	<b>170,30</b>	<b>0,46</b>	<b>376,61</b>	<b>408,61</b>	<b>72,57</b>	<b>6,00</b>

<b>Среда - 2 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Обед</b>												
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	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
	<b>Итого</b>	<b>860</b>	<b>37,44</b>	<b>22,43</b>	<b>113,38</b>	<b>805,14</b>	<b>0,42</b>	<b>47,40</b>	<b>51,15</b>	<b>0,72</b>	<b>155,78</b>	<b>449,60</b>	<b>195,42</b>	<b>7,13</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1405</b>	<b>59,91</b>	<b>39,68</b>	<b>198,35</b>	<b>1390,13</b>	<b>0,70</b>	<b>59,52</b>	<b>221,45</b>	<b>1,17</b>	<b>532,39</b>	<b>858,21</b>	<b>267,99</b>	<b>13,13</b>



<b>Четверг - 2 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Завтрак</b>												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
54-2Т-2020	Запеканка из творога с морковью и молоком сгущенным	170	15,40	11,74	39,31	324,50	0,11	2,32	66,30	0,00	202,40	244,80	56,80	1,24
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	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
ПР	Йогурт 3,2% жирности	100	5,00	3,20	3,50	62,80	0,04	0,60	20,00	0,00	122,00	96,00	15,00	0,10
	<b>Итого</b>	<b>525</b>	<b>24,49</b>	<b>15,51</b>	<b>76,20</b>	<b>542,33</b>	<b>0,25</b>	<b>2,96</b>	<b>86,60</b>	<b>0,46</b>	<b>343,95</b>	<b>410,05</b>	<b>96,55</b>	<b>3,52</b>

<b>Четверг - 2 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Обед</b>												
47	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	11,89	0,00	0,00	31,35	20,37	9,61	0,40
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
	<b>Итого</b>	<b>815</b>	<b>35,41</b>	<b>23,97</b>	<b>116,69</b>	<b>824,11</b>	<b>0,51</b>	<b>42,25</b>	<b>38,16</b>	<b>0,80</b>	<b>170,07</b>	<b>567,78</b>	<b>146,94</b>	<b>7,54</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1340</b>	<b>59,90</b>	<b>39,48</b>	<b>192,89</b>	<b>1366,44</b>	<b>0,76</b>	<b>45,21</b>	<b>124,76</b>	<b>1,25</b>	<b>514,02</b>	<b>977,83</b>	<b>243,49</b>	<b>11,06</b>

<b>Пятница - 2 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Завтрак</b>												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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
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	5,51	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,00	4,86	22,17	21,12	1,11
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	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
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>24,58</b>	<b>19,94</b>	<b>72,27</b>	<b>566,83</b>	<b>0,23</b>	<b>5,34</b>	<b>30,44</b>	<b>0,26</b>	<b>92,68</b>	<b>232,19</b>	<b>77,13</b>	<b>5,00</b>

<b>Пятница - 2 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Обед</b>												
1.80	Салат овощной с фасолью	70	1,56	7,15	7,78	101,70	0,04	5,88	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	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	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	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
	<b>Итого</b>	<b>755</b>	<b>25,41</b>	<b>27,53</b>	<b>121,77</b>	<b>836,49</b>	<b>0,31</b>	<b>23,29</b>	<b>34,10</b>	<b>2,40</b>	<b>140,71</b>	<b>346,76</b>	<b>112,46</b>	<b>5,57</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1295</b>	<b>49,98</b>	<b>47,47</b>	<b>194,04</b>	<b>1403,32</b>	<b>0,54</b>	<b>28,63</b>	<b>64,54</b>	<b>2,66</b>	<b>233,39</b>	<b>578,95</b>	<b>189,59</b>	<b>10,57</b>

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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
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
54-2гн-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
338	Фрукты свежие	160	0,64	0,64	15,68	71,04	0,05	16,00	0,00	0,00	25,60	17,60	14,40	3,52
	<b>Итого</b>	<b>655</b>	<b>17,12</b>	<b>21,93</b>	<b>99,63</b>	<b>664,38</b>	<b>0,25</b>	<b>16,09</b>	<b>111,37</b>	<b>0,80</b>	<b>223,70</b>	<b>253,53</b>	<b>63,47</b>	<b>7,49</b>

**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
	<b>Итого</b>	<b>955</b>	<b>33,92</b>	<b>27,83</b>	<b>135,83</b>	<b>929,44</b>	<b>0,52</b>	<b>47,41</b>	<b>16,55</b>	<b>2,51</b>	<b>220,11</b>	<b>610,27</b>	<b>181,93</b>	<b>7,12</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1610</b>	<b>51,04</b>	<b>49,76</b>	<b>235,45</b>	<b>1593,82</b>	<b>0,76</b>	<b>63,50</b>	<b>127,92</b>	<b>3,31</b>	<b>443,81</b>	<b>863,80</b>	<b>245,40</b>	<b>14,61</b>

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
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
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	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
	<b>Итого</b>	<b>595</b>	<b>22,38</b>	<b>22,27</b>	<b>94,13</b>	<b>666,51</b>	<b>0,41</b>	<b>14,47</b>	<b>146,00</b>	<b>0,73</b>	<b>589,15</b>	<b>546,67</b>	<b>114,52</b>	<b>5,56</b>

**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
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
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
	<b>Итого</b>	<b>925</b>	<b>32,47</b>	<b>32,48</b>	<b>139,42</b>	<b>979,88</b>	<b>0,53</b>	<b>18,64</b>	<b>33,40</b>	<b>175,3</b>	<b>162,14</b>	<b>497,34</b>	<b>195,19</b>	<b>9,05</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1520</b>	<b>54,85</b>	<b>54,75</b>	<b>233,56</b>	<b>1646,39</b>	<b>0,94</b>	<b>33,11</b>	<b>179,40</b>	<b>176,0</b>	<b>751,29</b>	<b>1044,01</b>	<b>309,71</b>	<b>14,61</b>

<b>Среда - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак</b>														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
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
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>26,27</b>	<b>25,74</b>	<b>98,55</b>	<b>730,93</b>	<b>0,24</b>	<b>51,83</b>	<b>73,88</b>	<b>0,75</b>	<b>219,25</b>	<b>434,50</b>	<b>100,75</b>	<b>4,19</b>

<b>Среда - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед</b>														
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
	<b>Итого</b>	<b>930</b>	<b>30,49</b>	<b>29,07</b>	<b>135,66</b>	<b>926,25</b>	<b>0,55</b>	<b>50,80</b>	<b>55,50</b>	<b>2,51</b>	<b>194,24</b>	<b>462,88</b>	<b>162,03</b>	<b>7,91</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1500</b>	<b>56,76</b>	<b>54,81</b>	<b>234,21</b>	<b>1657,18</b>	<b>0,79</b>	<b>102,63</b>	<b>129,38</b>	<b>3,26</b>	<b>413,49</b>	<b>897,38</b>	<b>262,78</b>	<b>12,10</b>

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
50	Икра 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	Тефтели из печени с рисом	130	11,41	11,13	16,85	213,21	0,17	9,12	3966,09	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-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	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
	<b>Итого</b>	<b>695</b>	<b>26,11</b>	<b>26,33</b>	<b>104,57</b>	<b>759,72</b>	<b>0,40</b>	<b>17,28</b>	<b>3966,41</b>	<b>0,65</b>	<b>115,78</b>	<b>389,27</b>	<b>100,06</b>	<b>9,04</b>

**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
	<b>Итого</b>	<b>960</b>	<b>27,28</b>	<b>27,22</b>	<b>144,88</b>	<b>933,56</b>	<b>0,38</b>	<b>38,53</b>	<b>34,10</b>	<b>0,99</b>	<b>170,82</b>	<b>389,14</b>	<b>126,80</b>	<b>9,36</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1655</b>	<b>53,38</b>	<b>53,55</b>	<b>249,45</b>	<b>1693,28</b>	<b>0,78</b>	<b>55,81</b>	<b>4000,51</b>	<b>1,64</b>	<b>286,60</b>	<b>778,41</b>	<b>226,86</b>	<b>18,39</b>

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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
190	Каша молочная овсяная с сухофруктами	230	10,76	14,96	50,08	378,04	0,23	2,60	77,12	0,00	246,08	318,50	96,23	2,52
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
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>26,67</b>	<b>24,87</b>	<b>108,89</b>	<b>766,07</b>	<b>0,46</b>	<b>4,68</b>	<b>209,12</b>	<b>0,65</b>	<b>487,64</b>	<b>644,96</b>	<b>158,45</b>	<b>6,21</b>

**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
82	Рассольник ленинградский	250	2,10	5,12	16,59	120,81	0,10	7,54	0,00	0,00	26,45	71,95	25,90	0,97
229	Рыба, тушеная 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
	<b>Итого</b>	<b>1025</b>	<b>33,87</b>	<b>28,63</b>	<b>148,79</b>	<b>988,33</b>	<b>0,63</b>	<b>127,71</b>	<b>46,49</b>	<b>1,00</b>	<b>166,87</b>	<b>676,09</b>	<b>232,89</b>	<b>9,43</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1575</b>	<b>60,54</b>	<b>53,50</b>	<b>257,69</b>	<b>1754,39</b>	<b>1,09</b>	<b>132,39</b>	<b>255,61</b>	<b>1,65</b>	<b>654,51</b>	<b>1321,05</b>	<b>391,34</b>	<b>15,63</b>

**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
182	Каша молочная пшеничная 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
	<b>Итого</b>	<b>615</b>	<b>24,75</b>	<b>22,90</b>	<b>108,51</b>	<b>739,14</b>	<b>0,46</b>	<b>16,30</b>	<b>143,40</b>	<b>0,73</b>	<b>584,09</b>	<b>580,58</b>	<b>130,40</b>	<b>6,59</b>

**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-крупяные 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
	<b>Итого</b>	<b>940</b>	<b>33,08</b>	<b>31,14</b>	<b>143,46</b>	<b>986,41</b>	<b>0,56</b>	<b>31,53</b>	<b>33,40</b>	<b>177,1</b>	<b>194,42</b>	<b>519,07</b>	<b>215,05</b>	<b>9,84</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1555</b>	<b>57,83</b>	<b>54,04</b>	<b>251,97</b>	<b>1725,55</b>	<b>1,02</b>	<b>47,83</b>	<b>176,80</b>	<b>177,8</b>	<b>778,51</b>	<b>1099,65</b>	<b>345,45</b>	<b>16,43</b>



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

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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	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
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
	<b>Итого</b>	<b>660</b>	<b>22,31</b>	<b>27,55</b>	<b>87,93</b>	<b>688,92</b>	<b>0,38</b>	<b>79,83</b>	<b>0,04</b>	<b>0,65</b>	<b>132,33</b>	<b>336,14</b>	<b>96,51</b>	<b>5,55</b>

**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
	<b>Итого</b>	<b>940</b>	<b>29,30</b>	<b>33,97</b>	<b>144,30</b>	<b>1000,08</b>	<b>0,53</b>	<b>35,96</b>	<b>57,82</b>	<b>2,51</b>	<b>172,10</b>	<b>549,40</b>	<b>132,68</b>	<b>10,40</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1600</b>	<b>51,61</b>	<b>61,52</b>	<b>232,23</b>	<b>1689,00</b>	<b>0,91</b>	<b>115,79</b>	<b>57,86</b>	<b>3,16</b>	<b>304,43</b>	<b>885,54</b>	<b>229,19</b>	<b>15,95</b>

<b>Среда - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак</b>														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
209	Яйца вареные	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	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
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
	<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>26,84</b>	<b>19,91</b>	<b>106,74</b>	<b>713,50</b>	<b>0,33</b>	<b>12,13</b>	<b>183,07</b>	<b>0,65</b>	<b>425,56</b>	<b>470,79</b>	<b>85,89</b>	<b>6,96</b>

<b>Среда - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед</b>														
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	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
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
	<b>Итого</b>	<b>935</b>	<b>39,39</b>	<b>23,16</b>	<b>126,29</b>	<b>871,15</b>	<b>0,48</b>	<b>50,98</b>	<b>47,90</b>	<b>0,91</b>	<b>171,10</b>	<b>491,53</b>	<b>211,12</b>	<b>8,13</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1555</b>	<b>66,23</b>	<b>43,07</b>	<b>233,04</b>	<b>1584,65</b>	<b>0,81</b>	<b>63,11</b>	<b>230,97</b>	<b>1,56</b>	<b>596,66</b>	<b>962,32</b>	<b>297,01</b>	<b>15,09</b>

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
54-2Т-2020	Запеканка из творога с морковью и молоком сгущенным	200	18,18	14,08	44,89	379,00	0,13	2,74	79,56	0,00	230,20	284,60	66,80	1,48
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	Йогурт 3,2% жирности	100	5,00	3,20	3,50	62,80	0,04	0,60	20,00	0,00	122,00	96,00	15,00	0,10
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>29,01</b>	<b>18,11</b>	<b>94,01</b>	<b>655,07</b>	<b>0,30</b>	<b>3,38</b>	<b>99,86</b>	<b>0,65</b>	<b>378,70</b>	<b>478,70</b>	<b>116,20</b>	<b>4,45</b>

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

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	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)	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	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
	<b>Итого</b>	<b>960</b>	<b>39,56</b>	<b>28,49</b>	<b>140,68</b>	<b>977,35</b>	<b>0,66</b>	<b>55,99</b>	<b>44,16</b>	<b>1,00</b>	<b>208,89</b>	<b>645,42</b>	<b>176,55</b>	<b>9,17</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1540</b>	<b>68,57</b>	<b>46,60</b>	<b>234,69</b>	<b>1632,42</b>	<b>0,96</b>	<b>59,37</b>	<b>144,02</b>	<b>1,65</b>	<b>587,59</b>	<b>1124,11</b>	<b>292,75</b>	<b>13,62</b>

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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-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	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
	<b>Итого</b>	<b>645</b>	<b>29,69</b>	<b>24,81</b>	<b>94,42</b>	<b>719,75</b>	<b>0,31</b>	<b>8,04</b>	<b>33,78</b>	<b>0,39</b>	<b>119,12</b>	<b>302,72</b>	<b>104,43</b>	<b>6,57</b>

**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
	<b>Итого</b>	<b>860</b>	<b>28,18</b>	<b>31,84</b>	<b>139,89</b>	<b>958,82</b>	<b>0,38</b>	<b>27,88</b>	<b>34,10</b>	<b>2,59</b>	<b>162,37</b>	<b>398,94</b>	<b>132,81</b>	<b>6,71</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1505</b>	<b>57,86</b>	<b>56,65</b>	<b>234,32</b>	<b>1678,57</b>	<b>0,69</b>	<b>35,92</b>	<b>67,88</b>	<b>2,98</b>	<b>281,49</b>	<b>701,66</b>	<b>237,24</b>	<b>13,28</b>