

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "Комбинат Питания"

Л. М. Зиновьева

"09" 09 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
54-22гн-2020	Какао с молоком сгущенным	180	3,15	2,97	20,18	120,06	0,02	0,14	9,71	0,00	96,30	85,68	23,40	0,81
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,72	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
338	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого	530	14,43	18,43	83,21	556,44	0,19	15,18	88,01	0,36	260,30	254,18	63,90	6,11

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
50	Икра овощная	60	1,02	5,40	7,23	81,60	0,00	4,98	13,20	1,26	12,06	15,06	8,88	0,18
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
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	0,36	0,04	12,60	52,20	0,01	3,05	0,00	0,00	13,21	11,42	7,45	0,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Итого	760	24,51	27,03	104,94	761,14	0,28	22,98	21,25	1,78	129,55	420,58	125,21	5,63
	ИТОГО за день	1290	38,94	45,46	188,16	1317,58	0,47	38,16	109,26	2,14	389,85	674,76	189,11	11,74

Вторник - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ПР	Горошек зеленый	60	3,00	0,12	4,98	33,00	15,00	0,00	0,20	0,00	22,80	0,42	73,20	0,00
210	Омлет натуральный	150	14,65	19,98	2,68	249,13	0,55	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
12.3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
ПР	Кондитерские изделия	30	2,51	3,39	20,91	124,20	0,03	0,69	19,50	0,00	12,30	26,10	4,50	0,30
	Итого	500	24,64	24,11	64,39	573,11	15,68	1,00	328,63	0,57	162,77	336,36	121,17	5,35

Вторник - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,89	36,24	0,01	10,26	0,00	0,00	14,98	16,98	9,06	0,28
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
260	Гуляш	90	9,75	10,77	3,75	150,94	0,05	0,89	0,04	0,00	15,08	89,42	13,10	0,79
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03	0,00	0,00	0,00	1,37	60,95	16,34	0,53
13.45	Кисель фруктовый	180	0,09	0,00	26,91	108,00	0,00	0,52	0,00	0,00	12,17	8,75	3,49	0,09
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Итого	740	20,30	20,99	111,99	718,04	0,29	18,27	0,04	0,52	79,00	295,87	85,91	4,04
	ИТОГО за день	1240	44,94	45,10	176,37	1291,15	15,98	19,27	328,67	1,09	241,77	632,23	207,08	9,39

Среда - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	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
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	3,07	4,80	20,44	137,25	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	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	515	27,26	18,07	60,41	513,30	0,26	70,02	45,80	0,47	221,49	456,07	87,30	3,73

Среда - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,75	0,06	6,97	31,38	0,03	2,88	0,00	0,00	15,64	31,68	21,89	0,41
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
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	11,32	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
12.3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Итого	740	24,58	27,61	100,36	748,26	0,38	40,18	69,06	0,52	207,38	345,39	122,45	5,66
	ИТОГО за день	1255	51,84	45,68	160,77	1261,56	0,64	110,20	114,86	0,99	428,87	801,46	209,75	9,39

Четверг - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
49	Салат витаминный	60	0,94	3,61	5,28	57,42	0,03	19,74	0,00	0,00	19,18	20,32	9,80	0,34
54-16м-2020	Тефтели из птицы с рисом	90/30	13,53	14,70	9,40	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	20,53	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	0,28	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
	Итого	570	22,03	23,74	61,51	547,83	0,27	21,70	12,22	0,26	77,89	333,50	125,37	6,56

Четверг - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
52	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	0,00	21,28	24,38	12,42	0,79
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
54-12м-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
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	17,82	73,08	0,00	0,02	13,50	0,00	45,00	3,87	1,89	0,08
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	Хлеб пшеничный	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	710	22,99	23,89	101,12	711,47	0,24	13,49	47,60	0,73	141,13	286,10	83,29	4,74
	ИТОГО за день	1280	45,02	47,63	162,64	1259,30	0,51	35,19	59,82	0,99	219,02	619,60	208,66	11,31

Пятница - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,45	0,00	54,00	0,02	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	150/5	4,54	6,67	25,08	178,50	0,08	0,72	31,10	0,05	99,44	116,79	27,92	0,60
54-34гн-2020	Чай фруктовый с яблоками	200	0,15	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	30	2,37	0,30	14,58	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
338	Фрукты свежие	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,00	0,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40
	Итого	620	12,46	12,51	80,31	483,71	0,25	22,08	70,10	0,52	284,47	276,93	73,75	7,23

Пятница - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,07	3,00	6,70	54,06	0,02	10,12	0,00	0,00	20,09	17,61	9,60	0,59
86	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
9.179.	Мясо-крупяные шарики	90	13,73	11,60	15,90	222,92	0,20	1,29	116,29	0,00	112,57	115,00	24,97	1,47
8012	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	150	3,15	4,95	25,91	160,77	0,17	23,71	0,00	2,15	14,58	89,73	33,66	1,47
13.37	Напиток витаминный	180	0,45	0,15	18,38	76,63	0,00	72,00	0,01	0,00	11,79	12,83	5,00	0,51
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Итого	740	26,08	24,54	109,26	762,16	0,67	111,77	116,30	2,67	205,87	371,31	124,07	7,24
	ИТОГО за день	1360	38,54	37,05	189,57	1245,87	0,92	133,85	186,40	3,19	490,34	648,24	197,82	14,47

Понедельник - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,45	0,00	54,00	0,02	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	150/5	6,43	7,49	34,47	231,00	0,05	0,72	33,50	0,05	102,98	122,58	28,20	0,45
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	180	3,35	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
12.3	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,72	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
338	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого	540	16,56	16,11	78,85	526,66	0,21	16,30	72,62	0,39	370,48	359,38	90,58	6,07

Понедельник - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
49	Салат витаминный с кукурузой	60	1,55	3,73	13,29	92,94	0,03	18,90	0,00	0,00	19,18	25,89	11,05	0,58
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
294	Биточки	90	15,03	11,34	15,15	222,76	0,07	0,16	30,06	0,00	50,94	122,36	19,57	1,42
309	Макаронные изделия отварные	160	5,88	4,82	28,21	179,68	0,06	0,00	0,00	0,00	5,18	23,65	22,53	1,18
13.38	Чай с апельсином	200	0,36	0,04	12,60	52,20	0,01	3,05	0,00	0,00	13,21	11,42	7,45	0,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,58	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого	760	27,76	24,38	103,90	746,06	0,30	30,34	30,06	0,39	137,91	283,60	100,90	6,11
	ИТОГО за день	1300	44,32	40,50	182,75	1272,72	0,52	46,64	102,68	0,78	508,39	642,98	191,48	12,18

Вторник - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
50	Икра из кабачков	60	1,08	5,34	4,76	71,40	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	150	3,07	4,80	20,44	137,25	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	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	560	18,74	22,72	66,23	544,41	0,30	73,40	0,04	0,39	100,44	270,83	73,66	4,28

Вторник - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,89	36,24	0,01	10,26	0,00	0,00	14,98	16,98	9,06	0,28
86	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
54-22м-2020	Рагу из птицы	250	26,38	8,75	21,88	271,75	0,17	14,10	32,50	0,00	40,00	241,00	117,00	2,70
389	Сок фруктовый или овощной	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,04	4,00	0,00	0,00	40,00	24,00	18,00	0,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,30	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого	830	38,32	17,10	108,86	742,62	0,57	34,17	32,50	0,65	151,78	444,26	205,26	7,59
	ИТОГО за день	1390	57,07	39,82	175,10	1287,03	0,87	107,57	32,54	1,04	252,22	715,09	278,92	11,87

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	27,90	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	11,41	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
12.3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,58	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
ПР	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
	Итого	500	22,97	15,24	63,89	484,60	0,20	2,96	111,80	0,39	335,80	374,10	85,50	2,64

Среда - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,72	6,18	9,25	99,50	0,08	13,04	0,00	0,00	15,91	47,32	18,72	0,75
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
292	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	13,65	15,98	17,20	267,20	0,06	3,56	0,00	0,00	23,40	17,24	104,60	1,58
13.44	Кисель абрикосовый	200	0,13	0,04	19,47	78,76	0,01	12,00	2,40	0,00	17,00	14,00	6,00	0,20
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
12.3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Итого	830	22,64	27,93	93,59	716,27	0,35	47,07	2,40	0,52	122,84	224,19	183,57	5,69
	ИТОГО за день	1330	45,61	43,17	157,48	1200,87	0,55	50,03	114,20	0,91	458,64	598,29	269,07	8,33

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	Са	Р	Mg	Fe
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,24	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
173	Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным	150/5	6,89	6,73	29,70	206,96	0,19	0,98	35,00	0,05	98,84	180,75	85,50	2,61
54-34гн-2020	Чай фруктовый с яблоками	200	0,15	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	20	1,58	0,20	9,72	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
338	Фрукты свежие	160	0,64	0,64	15,68	71,04	0,05	16,00	0,00	0,00	25,60	17,60	14,40	3,52
	Итого	565	10,46	15,10	76,28	482,91	0,31	18,23	75,00	0,41	145,57	255,79	119,18	8,03

Четверг - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
52	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	0,00	21,28	24,38	12,42	0,79
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,89	0,09	6,60	0,00	0,00	19,68	53,32	21,60	0,87
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	25,91	160,77	0,17	23,71	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	73,08	0,00	0,02	13,50	0,00	45,00	3,87	1,89	0,08
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Итого	810	24,09	24,33	110,52	757,40	0,49	36,62	14,50	2,67	447,48	270,26	194,27	200,59
	ИТОГО за день	1375	34,56	39,43	186,79	1240,31	0,80	54,85	89,50	3,08	593,05	526,05	313,45	208,62

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
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,07	3,00	6,70	54,06	0,02	10,12	0,00	0,00	20,09	17,61	9,60	0,59
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
	Итого	540	23,59	19,27	74,59	566,15	0,22	11,44	30,44	0,26	94,39	219,64	70,89	5,00

Пятница - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
1.80	Салат овощной с фасолью	60	1,48	6,21	7,81	93,04	0,02	4,39	0,00	0,00	16,96	25,20	11,10	0,48
98	Суп крестьянский с крупой	200	1,19	4,09	4,87	61,00	0,03	7,90	0,00	0,00	28,70	26,86	11,34	0,46
143	Овощное рагу с мясом	240	14,44	15,90	24,37	298,31	0,08	9,98	35,71	0,67	27,53	71,98	32,41	1,32
389	Сок фруктовый или овощной	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,04	4,00	0,00	0,00	40,00	24,00	18,00	0,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Итого	760	21,98	27,22	98,96	728,73	0,28	26,27	35,71	1,19	129,39	214,44	95,45	4,64
	ИТОГО за день	1300	45,57	46,49	173,56	1294,88	0,50	37,71	66,15	1,45	223,78	434,08	166,34	9,64

Понедельник - 1 (возраст 12 лет и старше Завтрак

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,24	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	200	10,53	9,60	38,13	281,07	0,07	0,05	51,07	0,00	168,00	133,33	14,67	1,07
54-22гн-2020	Какао с молоком сгущенным	180	3,15	2,97	20,18	120,06	0,02	0,14	9,71	0,00	96,30	85,68	23,40	0,81
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,72	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
338	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого	580	17,06	20,83	92,75	626,71	0,20	15,19	100,78	0,36	302,30	287,51	67,57	6,38

Понедельник - 1 (возраст 12 лет и старше Обед

50	Икра овощная	100	1,70	9,00	12,05	136,00	0,00	8,30	22,00	2,10	20,10	25,10	14,80	0,30
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
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	0,36	0,04	12,60	52,20	0,01	3,05	0,00	0,00	13,21	11,42	7,45	0,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
12.3	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	29,16	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Итого	900	28,98	32,75	133,81	945,91	0,36	28,64	30,38	2,88	160,26	502,15	155,10	7,27
	ИТОГО за день	1480	46,05	53,58	226,56	1572,62	0,56	43,83	131,16	3,24	462,56	789,66	222,67	13,64

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
ПР	Горошек зеленый	100	5,00	0,20	8,30	55,00	25,00	0,00	0,34	0,00	38,00	0,70	122,00	0,00
210	Омлет натуральный	200	19,69	25,62	3,58	323,66	0,74	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
12.3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
ПР	Кондитерские изделия	30	2,51	3,39	20,91	124,20	0,03	0,69	19,50	0,00	12,30	26,10	4,50	0,30
	Итого	590	31,68	29,83	68,61	669,64	25,87	1,10	428,30	0,57	214,44	417,58	175,86	6,31

Вторник - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед

45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,48	60,40	0,02	17,10	0,00	0,00	24,97	28,31	15,09	0,47
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
260	Гуляш	100	10,83	11,97	4,17	167,71	0,06	0,99	0,04	0,00	16,75	99,36	14,56	0,88
304	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	0,03	0,00	0,00	0,00	1,64	73,13	19,60	0,63
13.45	Кисель фруктовый	180	0,09	0,00	26,91	108,00	0,00	0,52	0,00	0,00	12,17	8,75	3,49	0,09
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
12.3	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	29,16	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Итого	910	25,78	25,55	144,79	912,18	0,39	26,86	0,04	0,78	107,33	391,65	117,99	5,80
	ИТОГО за день	1500	57,46	55,38	213,40	1581,82	26,26	27,96	428,34	1,35	321,77	809,23	293,85	12,11

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
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
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	0,17	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	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	575	32,05	20,77	69,98	595,05	0,31	73,99	47,16	0,60	237,26	528,44	102,54	4,25

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	1,25	0,10	11,61	52,30	0,06	4,80	0,00	0,00	26,07	52,80	36,48	0,69
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
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
143	Рагу из овощей	180	3,11	13,59	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
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	890	28,97	32,36	120,75	890,09	0,48	49,57	80,20	0,65	248,73	427,19	156,54	7,02
	ИТОГО за день	1465	61,02	53,13	190,73	1485,14	0,78	123,56	127,36	1,25	485,99	955,63	259,08	11,27

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
49	Салат витаминный	100	1,57	6,02	8,80	95,70	0,05	32,90	0,00	0,00	31,96	33,86	16,34	0,57
54-16м-2020	Тефтели из птицы с рисом	100/30	14,97	16,17	10,21	246,25	0,05	0,84	12,03	0,00	34,33	162,14	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	0,28	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	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	660	25,80	28,72	74,81	660,93	0,33	34,90	12,41	0,39	97,22	392,84	151,84	7,68

Четверг - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед

52	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	0,00	35,46	40,63	20,70	1,32
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
54-12м-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
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	17,82	73,08	0,00	0,02	13,50	0,00	45,00	3,87	1,89	0,08
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
12.3	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	29,16	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Итого	830	25,79	27,61	121,00	835,64	0,30	18,23	47,60	0,86	171,58	352,51	108,42	6,42
	ИТОГО за день	1490	51,59	56,33	195,81	1496,57	0,63	53,13	60,01	1,25	268,80	745,36	260,25	14,09

Пятница - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,45	0,00	54,00	0,02	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	200/5	6,04	7,69	33,42	227,00	0,10	0,96	34,80	0,05	132,18	155,22	37,22	0,80
54-34гн-2020	Чай фруктовый с яблоками	200	0,15	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	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
338	Фрукты свежие	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,00	0,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40
	Итого	680	14,75	13,63	93,51	555,71	0,28	22,32	73,80	0,65	319,51	324,06	86,35	7,63

Пятница - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед

46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	0,12	5,00	11,17	90,10	0,03	16,87	0,00	0,00	33,49	29,35	16,00	0,98
86	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
9.179.	Мясо-крупяные шарики	100	15,25	12,89	17,67	247,69	0,22	1,43	129,21	0,00	125,08	127,78	27,74	1,63
8012	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	180	3,78	5,94	31,09	192,92	0,21	28,45	0,00	2,58	17,50	107,68	40,39	1,76
13.37	Напиток витаминный	180	0,45	0,15	18,38	76,63	0,00	72,00	0,01	0,00	11,79	12,83	5,00	0,51
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
12.3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,30	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого	900	31,28	30,19	138,68	951,55	0,84	124,56	129,22	3,23	251,66	471,52	159,73	9,47
	ИТОГО за день	1580	46,03	43,82	232,19	1507,26	1,13	146,88	203,02	3,88	571,17	795,58	246,08	17,10

Понедельник - 2 (возраст 12 лет и старше Завтрак

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,45	0,00	54,00	0,02	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
173	Каша вязкая молочная пшенная с маслом сливочным	200/5	8,56	8,78	45,94	297,00	0,06	0,96	38,00	0,05	136,90	162,94	37,60	0,59
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	180	3,35	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
12.3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
338	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого	610	20,27	17,60	100,04	639,66	0,26	16,54	77,12	0,65	409,00	417,14	106,58	6,61

Понедельник - 2 (возраст 12 лет и старше Обед

49	Салат витаминный с кукурузой	100	2,58	6,22	22,15	154,90	0,06	31,50	0,00	0,00	31,96	43,15	18,42	0,97
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
294	Биточки	100	16,70	12,60	16,83	247,51	0,08	0,18	33,40	0,00	56,60	135,96	21,74	1,58
309	Макаронные изделия отварные	180	6,61	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	0,00	0,00	5,83	26,60	25,34	1,33
13.38	Чай с апельсином	200	0,36	0,04	12,60	52,20	0,01	3,05	0,00	0,00	13,21	11,42	7,45	0,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
12.3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,30	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого	920	34,26	30,14	140,12	968,71	0,42	45,02	33,40	0,65	177,48	377,06	134,50	8,23
	ИТОГО за день	1530	54,53	47,74	240,15	1608,37	0,68	61,56	110,52	1,30	586,48	794,20	241,08	14,84

Вторник - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
50	Икра из кабачков	100	1,80	8,90	7,93	119,00	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	200	4,09	6,40	27,25	183,00	0,19	24,21	0,00	0,00	49,30	115,46	37,00	1,35
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	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	660	21,28	27,98	81,08	661,26	0,37	82,25	0,04	0,52	131,46	323,19	92,21	5,10

Вторник - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед

45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,48	60,40	0,02	17,10	0,00	0,00	24,97	28,31	15,09	0,47
86	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
54-22м-2020	Рагу из птицы	250	26,38	8,75	21,88	271,75	0,17	14,10	32,50	0,00	40,00	241,00	117,00	2,70
389	Сок фруктовый или овощной	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,04	4,00	0,00	0,00	40,00	24,00	18,00	0,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
12.3	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	29,16	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Итого	900	40,76	18,72	126,20	836,26	0,63	41,01	32,50	0,78	171,07	495,89	223,99	8,76
	ИТОГО за день	1560	62,03	46,70	207,27	1497,52	1,00	123,26	32,54	1,30	302,53	819,08	316,20	13,86

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	37,20	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	11,41	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
12.3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,58	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
ПР	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
	Итого	550	27,60	19,14	73,19	575,43	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
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,72	6,18	9,25	99,50	0,08	13,04	0,00	0,00	15,91	47,32	18,72	0,75
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
292	Птица, тушенная в соусе с овощами	250	17,06	19,98	21,49	334,00	0,08	4,45	0,00	0,00	29,25	21,55	130,75	1,98
13.44	Кисель абрикосовый	200	0,13	0,04	19,47	78,76	0,01	12,00	2,40	0,00	17,00	14,00	6,00	0,20
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
12.3	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	29,16	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Итого	900	27,64	32,12	107,61	830,07	0,40	47,96	2,40	0,78	133,29	245,90	216,32	6,49
	ИТОГО за день	1450	55,24	51,26	180,80	1405,50	0,63	51,63	144,70	1,17	515,42	686,33	318,49	9,53

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	7,24	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
173	Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным	200/5	9,18	7,77	39,58	264,94	0,26	1,30	40,00	0,05	131,38	240,50	114,00	3,48
54-34гн-2020	Чай фруктовый с яблоками	200	0,15	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	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
338	Фрукты свежие	160	0,64	0,64	15,68	71,04	0,05	16,00	0,00	0,00	25,60	17,60	14,40	3,52
	Итого	635	14,33	16,34	95,88	587,89	0,41	18,55	80,00	0,67	182,71	332,94	154,28	9,30

Четверг - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед

52	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	0,00	35,46	40,63	20,70	1,32
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,86	0,11	8,25	0,00	0,00	24,60	66,65	27,00	1,08
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	31,09	192,92	0,21	28,45	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	73,08	0,00	0,02	13,50	0,00	45,00	3,87	1,89	0,08
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
12.3	Хлеб пшеничный	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	960	27,74	28,61	137,17	917,12	0,61	45,67	14,50	3,23	478,80	358,09	227,38	202,61
	ИТОГО за день	1595	42,06	44,95	233,04	1505,01	1,02	64,22	94,50	3,90	661,51	691,03	381,66	211,91

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
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	0,12	5,00	11,17	90,10	0,03	16,87	0,00	0,00	33,49	29,35	16,00	0,98
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	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	640	27,99	23,63	95,75	707,63	0,28	18,21	33,78	0,52	119,02	266,81	90,28	6,17

Пятница - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед

1.80	Салат овощной с фасолью	100	2,47	10,35	13,01	155,07	0,04	7,31	0,00	0,00	28,27	42,00	18,50	0,80
98	Суп крестьянский с крупой	250	1,48	5,11	6,09	76,25	0,04	9,88	0,00	0,00	35,88	33,58	14,18	0,58
143	Овощное рагу с мясом	240	14,44	15,90	24,37	298,31	0,08	9,98	35,71	0,67	27,53	71,98	32,41	1,32
389	Сок фруктовый или овощной	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,04	4,00	0,00	0,00	40,00	24,00	18,00	0,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
12.3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,30	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого	880	25,18	32,70	120,13	875,49	0,35	31,17	35,71	1,32	157,18	278,26	118,39	6,06
	ИТОГО за день	1520	53,17	56,33	215,88	1583,12	0,63	49,38	69,49	1,84	276,20	545,07	208,67	12,23