

УТВЕРЖДАЮ

ИП Зиновьев Б.А.

Б.А. Зиновьев

" " 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор

" " 2022 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
173	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,35	8,65	44,79	290,40	0,35	0,94	20,04	0,05	39,13	208,55	54,11	1,37
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	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	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>15,79</b>	<b>12,34</b>	<b>96,73</b>	<b>564,94</b>	<b>0,52</b>	<b>39,07</b>	<b>29,75</b>	<b>0,64</b>	<b>184,33</b>	<b>368,93</b>	<b>107,81</b>	<b>3,56</b>
Понедельник - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
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
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
264	Индейка, тушенная в сметане	90	13,74	19,89	1,71	237,60	0,03	0,29	32,04	0,00	28,84	153,39	20,43	2,03
302	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,60	4,33	37,53	203,55	0,03	0,00	0,00	0,00	5,31	77,91	25,46	0,52
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
	<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>24,42</b>	<b>30,01</b>	<b>89,70</b>	<b>727,95</b>	<b>0,25</b>	<b>18,82</b>	<b>32,34</b>	<b>0,52</b>	<b>107,56</b>	<b>370,05</b>	<b>100,12</b>	<b>5,93</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1290</b>	<b>40,21</b>	<b>42,35</b>	<b>186,43</b>	<b>1292,89</b>	<b>0,76</b>	<b>57,89</b>	<b>62,09</b>	<b>1,16</b>	<b>291,89</b>	<b>738,98</b>	<b>207,93</b>	<b>9,49</b>

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
209	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00
204	Макароньы отварные с сыром	200	11,31	11,69	42,69	322,00	0,10	0,26	5,02	0,00	178,92	165,50	20,37	1,26
54-Згн-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
	<b>Итого</b>	<b>490</b>	<b>20,18</b>	<b>16,81</b>	<b>74,04</b>	<b>529,38</b>	<b>0,22</b>	<b>1,42</b>	<b>105,40</b>	<b>0,39</b>	<b>221,72</b>	<b>308,50</b>	<b>49,07</b>	<b>4,34</b>

Вторник - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,64	4,24	5,73	67,62	0,05	3,47	11,88	0,00	11,73	39,14	14,48	0,54
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 рубленные из птицы с соусом	100	11,20	16,85	12,34	249,28	0,08	1,61	35,98	0,00	42,84	85,89	16,54	1,18
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,00	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов 54-1хн-2020	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
	<b>Итого</b>	<b>750</b>	<b>27,62</b>	<b>31,74</b>	<b>112,47</b>	<b>856,53</b>	<b>0,49</b>	<b>13,62</b>	<b>61,36</b>	<b>0,52</b>	<b>170,37</b>	<b>399,23</b>	<b>212,24</b>	<b>8,93</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1240</b>	<b>47,80</b>	<b>48,55</b>	<b>186,51</b>	<b>1385,91</b>	<b>0,71</b>	<b>15,04</b>	<b>166,76</b>	<b>0,91</b>	<b>392,09</b>	<b>707,73</b>	<b>261,31</b>	<b>13,27</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	Са	Р	Mg	Fe
54-3Р-2020	Котлета рыбная (минтай) с соусом	100	8,96	6,94	12,04	146,83	0,05	0,23	13,78	0,00	38,63	121,41	28,36	1,07
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
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	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
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>15,71</b>	<b>12,26</b>	<b>63,35</b>	<b>427,36</b>	<b>0,25</b>	<b>18,43</b>	<b>14,08</b>	<b>0,39</b>	<b>79,01</b>	<b>272,91</b>	<b>79,21</b>	<b>4,16</b>

<b>Среда - 1 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Обед</b>												
37	Салат картофельный с огурцами	60	0,79	4,71	5,67	68,22	0,03	4,78	0,00	0,00	12,74	25,72	9,26	0,41
98	Суп крестьянский с крупой	200	1,19	3,93	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	200	12,09	13,25	12,66	248,59	0,06	8,32	29,76	0,56	22,94	59,98	27,01	1,10
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок 54-32хн-2020	180	0,14	0,13	8,94	37,35	0,01	1,44	1,08	0,00	52,20	3,42	2,79	0,71
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
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>18,48</b>	<b>22,64</b>	<b>61,34</b>	<b>555,14</b>	<b>0,24</b>	<b>22,44</b>	<b>30,84</b>	<b>1,08</b>	<b>132,78</b>	<b>182,38</b>	<b>73,00</b>	<b>4,26</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1200</b>	<b>34,19</b>	<b>34,90</b>	<b>124,69</b>	<b>982,50</b>	<b>0,49</b>	<b>40,87</b>	<b>44,92</b>	<b>1,47</b>	<b>211,79</b>	<b>455,29</b>	<b>152,21</b>	<b>8,42</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	Са	Р	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	0,01	0,07	26,00	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10
120	Суп молочный	200	3,40	3,82	16,56	114,20	0,07	0,66	26,40	0,00	130,40	109,50	21,34	0,52
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком 54-23гн-2020	180	4,22	3,89	12,44	101,33	0,03	0,58	0,14	0,00	123,33	118,89	34,11	1,22
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	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>13,83</b>	<b>11,59</b>	<b>63,17</b>	<b>415,01</b>	<b>0,23</b>	<b>11,31</b>	<b>52,54</b>	<b>0,44</b>	<b>371,63</b>	<b>347,09</b>	<b>87,25</b>	<b>5,42</b>

<b>Четверг - 1 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Обед</b>												
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
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
9.179.	Мясо-крупяные шарики с соусом	100	11,17	15,34	12,69	236,10	0,16	1,87	90,14	0,00	90,71	107,29	21,11	1,35
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	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
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>23,64</b>	<b>28,04</b>	<b>87,96</b>	<b>706,63</b>	<b>0,38</b>	<b>21,35</b>	<b>90,53</b>	<b>1,80</b>	<b>179,16</b>	<b>268,14</b>	<b>99,67</b>	<b>6,20</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1310</b>	<b>37,47</b>	<b>39,63</b>	<b>151,13</b>	<b>1121,64</b>	<b>0,61</b>	<b>32,66</b>	<b>143,07</b>	<b>2,24</b>	<b>550,79</b>	<b>615,23</b>	<b>186,92</b>	<b>11,62</b>

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	Са	Р	Mg	Fe
4.6.	Каша гречневая с птицей	200	17,80	15,00	36,45	352,00	0,11	5,60	6,71	0,00	43,81	237,60	54,40	1,93
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	0,01	80,00	98,04	0,00	11,00	3,00	3,00	0,50
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
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>21,89</b>	<b>15,72</b>	<b>76,02</b>	<b>533,78</b>	<b>0,20</b>	<b>85,60</b>	<b>104,75</b>	<b>0,39</b>	<b>68,71</b>	<b>298,30</b>	<b>76,70</b>	<b>3,81</b>

Пятница - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
25	Салат "Степной"	60	0,90	3,06	5,30	43,00	0,02	4,74	0,00	0,00	14,09	25,35	9,80	0,43
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
292	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	19,07	17,60	25,20	336,00	0,06	3,56	0,00	0,00	23,40	17,24	104,60	1,58
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов 54-1хн-2020	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
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>25,97</b>	<b>25,27</b>	<b>84,84</b>	<b>668,08</b>	<b>0,25</b>	<b>16,62</b>	<b>13,50</b>	<b>0,52</b>	<b>126,57</b>	<b>152,28</b>	<b>155,49</b>	<b>4,30</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1150</b>	<b>47,86</b>	<b>40,99</b>	<b>160,86</b>	<b>1201,86</b>	<b>0,45</b>	<b>102,22</b>	<b>118,25</b>	<b>0,91</b>	<b>195,29</b>	<b>450,58</b>	<b>232,19</b>	<b>8,11</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
210	Омлет натуральный	150	14,68	19,97	2,68	249,13	0,11	0,27	308,63	0,05	106,97	236,24	17,07	2,77
54-Згн-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
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>18,47</b>	<b>20,49</b>	<b>33,75</b>	<b>393,51</b>	<b>0,20</b>	<b>1,43</b>	<b>309,01</b>	<b>0,44</b>	<b>127,77</b>	<b>302,44</b>	<b>40,97</b>	<b>4,85</b>

Понедельник - 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
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
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
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
883	Кисель	180	0,18	0,00	27,81	101,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,31	0,00	0,00	0,05
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
	<b>Итого</b>	<b>740</b>	<b>22,25</b>	<b>26,80</b>	<b>100,58</b>	<b>715,56</b>	<b>0,26</b>	<b>13,61</b>	<b>0,04</b>	<b>0,52</b>	<b>100,83</b>	<b>200,19</b>	<b>86,72</b>	<b>4,93</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1140</b>	<b>40,72</b>	<b>47,29</b>	<b>134,33</b>	<b>1109,07</b>	<b>0,46</b>	<b>15,04</b>	<b>309,05</b>	<b>0,96</b>	<b>228,60</b>	<b>502,63</b>	<b>127,69</b>	<b>9,78</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
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
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	5,00	6,90	23,90	178,00	0,07	0,53	33,25	0,00	115,00	123,00	27,00	0,50
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	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	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>12,12</b>	<b>18,04</b>	<b>78,27</b>	<b>527,54</b>	<b>0,21</b>	<b>10,67</b>	<b>82,96</b>	<b>0,49</b>	<b>243,60</b>	<b>280,38</b>	<b>78,70</b>	<b>4,91</b>

<b>Вторник - 2 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Обед</b>												
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
98	Суп крестьянский с крупой	200	1,19	3,93	4,87	61,00	0,03	7,90	0,00	0,00	28,70	26,86	11,34	0,46
284	Запеканка картофельная с мясом	200	22,13	23,02	26,31	389,33	0,33	6,37	0,00	0,00	55,00	375,53	141,53	5,09
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
	<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>28,76</b>	<b>31,17</b>	<b>73,48</b>	<b>679,51</b>	<b>0,48</b>	<b>20,01</b>	<b>0,31</b>	<b>1,80</b>	<b>125,49</b>	<b>500,57</b>	<b>191,81</b>	<b>8,63</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1260</b>	<b>40,88</b>	<b>49,21</b>	<b>151,75</b>	<b>1207,05</b>	<b>0,68</b>	<b>30,68</b>	<b>83,27</b>	<b>2,29</b>	<b>369,09</b>	<b>780,95</b>	<b>270,51</b>	<b>13,54</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	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
15	Сыр полутвердый (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	0,01	0,07	26,00	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10
120	Суп молочный	200	3,40	3,82	16,56	114,20	0,07	0,66	26,40	0,00	130,40	109,50	21,34	0,52
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	0,01	80,00	98,04	0,00	11,00	3,00	3,00	0,50
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
ПР	Зефир	30	0,24	0,03	23,94	23,94	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	3,60	1,80	0,42
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>10,13</b>	<b>14,78</b>	<b>80,20</b>	<b>421,92</b>	<b>0,18</b>	<b>80,73</b>	<b>190,44</b>	<b>0,54</b>	<b>253,20</b>	<b>226,80</b>	<b>48,94</b>	<b>2,94</b>

<b>Среда - 2 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Обед</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
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
96	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	0,07	6,70	0,00	0,00	23,32	45,38	19,34	0,74
227	Рыба припущенная с соусом	100	12,11	2,06	1,76	73,33	0,01	0,30	10,14	0,01	39,19	213,14	15,46	0,07
302	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,60	4,33	37,53	203,55	0,03	0,00	0,00	0,00	5,31	77,91	25,46	0,52
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов 54-1хн-2020	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
	<b>Итого</b>	<b>750</b>	<b>23,07</b>	<b>14,08</b>	<b>100,96</b>	<b>626,98</b>	<b>0,23</b>	<b>18,91</b>	<b>23,64</b>	<b>0,53</b>	<b>160,37</b>	<b>427,07</b>	<b>94,36</b>	<b>3,40</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1250</b>	<b>33,20</b>	<b>28,86</b>	<b>181,16</b>	<b>1048,90</b>	<b>0,40</b>	<b>99,64</b>	<b>214,08</b>	<b>1,07</b>	<b>413,57</b>	<b>653,87</b>	<b>143,30</b>	<b>6,34</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	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
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	9,90	10,98	53,61	353,29	0,33	0,94	20,00	0,06	21,79	134,57	52,55	1,48
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком 54-23гн-2020	180	4,22	3,89	12,44	101,33	0,03	0,58	0,14	0,00	123,33	118,89	34,11	1,22
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
389	Сок виноградный в индивидуальной упаковке 0,2	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
	<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>18,29</b>	<b>23,04</b>	<b>123,15</b>	<b>773,50</b>	<b>0,49</b>	<b>5,51</b>	<b>60,14</b>	<b>0,55</b>	<b>201,43</b>	<b>338,16</b>	<b>123,96</b>	<b>4,90</b>

<b>Четверг - 2 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Обед</b>												
37	Салат картофельный с огурцами	60	0,79	4,71	5,67	68,22	0,03	4,78	0,00	0,00	12,74	25,72	9,26	0,41
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
285	Макаронник с мясом	200	25,36	30,27	29,51	345,71	0,11	0,00	0,00	0,00	27,56	242,70	39,90	3,47
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
	<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>32,04</b>	<b>39,56</b>	<b>77,21</b>	<b>652,51</b>	<b>0,29</b>	<b>17,44</b>	<b>0,30</b>	<b>0,52</b>	<b>100,40</b>	<b>381,22</b>	<b>93,26</b>	<b>6,82</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1360</b>	<b>50,33</b>	<b>62,60</b>	<b>200,36</b>	<b>1426,02</b>	<b>0,79</b>	<b>22,95</b>	<b>60,44</b>	<b>1,07</b>	<b>301,82</b>	<b>719,38</b>	<b>217,22</b>	<b>11,73</b>

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
4.6.	Каша гречневая с птицей	200	17,80	15,00	36,45	352,00	0,11	5,60	6,71	0,00	43,81	237,60	54,40	1,93
54-Згн-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
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>21,59</b>	<b>15,52</b>	<b>67,52</b>	<b>496,38</b>	<b>0,19</b>	<b>6,76</b>	<b>7,09</b>	<b>0,39</b>	<b>64,61</b>	<b>303,80</b>	<b>78,30</b>	<b>4,01</b>

Пятница - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
67	Винегрет	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,03	5,78	0,00	0,00	18,74	25,96	11,72	0,50
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
642	Плов из индейки	240	17,74	14,95	36,32	350,74	0,11	5,58	6,68	0,00	43,66	236,75	54,21	1,93
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок 54-32хн-2020	180	0,14	0,13	8,94	37,35	0,01	1,44	1,08	0,00	52,20	3,42	2,79	0,71
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
	<b>Итого</b>	<b>740</b>	<b>27,38</b>	<b>25,93</b>	<b>92,06</b>	<b>721,73</b>	<b>0,43</b>	<b>17,46</b>	<b>7,76</b>	<b>0,52</b>	<b>164,94</b>	<b>403,01</b>	<b>119,78</b>	<b>6,40</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1190</b>	<b>48,97</b>	<b>41,45</b>	<b>159,58</b>	<b>1218,11</b>	<b>0,63</b>	<b>24,22</b>	<b>14,85</b>	<b>0,91</b>	<b>229,55</b>	<b>706,81</b>	<b>198,08</b>	<b>10,41</b>

**Понедельник - 1 (возраст 12 лет и старш 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
173	Каша вязкая молочная пшениная	200	8,35	8,65	44,79	290,40	0,35	0,94	20,04	0,05	39,13	208,55	54,11	1,37
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	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	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>15,79</b>	<b>12,34</b>	<b>96,73</b>	<b>564,94</b>	<b>0,52</b>	<b>39,07</b>	<b>29,75</b>	<b>0,64</b>	<b>184,33</b>	<b>368,93</b>	<b>107,81</b>	<b>3,56</b>

**Понедельник - 1 (возраст 12 лет и старш Обед**

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
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
264	Индейка, тушенная в сметане	90	13,74	19,89	1,71	237,60	0,03	0,29	32,04	0,00	28,84	153,39	20,43	2,03
302	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,60	4,33	37,53	203,55	0,03	0,00	0,00	0,00	5,31	77,91	25,46	0,52
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	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
	<b>Итого</b>	<b>830</b>	<b>25,93</b>	<b>30,77</b>	<b>102,00</b>	<b>791,08</b>	<b>0,29</b>	<b>20,47</b>	<b>32,34</b>	<b>0,52</b>	<b>119,90</b>	<b>412,85</b>	<b>114,08</b>	<b>6,89</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1360</b>	<b>41,72</b>	<b>43,11</b>	<b>198,73</b>	<b>1356,02</b>	<b>0,81</b>	<b>59,54</b>	<b>62,09</b>	<b>1,16</b>	<b>304,23</b>	<b>781,78</b>	<b>221,89</b>	<b>10,45</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	Са	Р	Mg	Fe
209	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00
204	Макароны отварные с сыром	200	11,31	11,69	42,69	322,00	0,10	0,26	5,02	0,00	178,92	165,50	20,37	1,26
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
	<b>Итого</b>	<b>490</b>	<b>20,18</b>	<b>16,81</b>	<b>74,04</b>	<b>529,38</b>	<b>0,22</b>	<b>1,42</b>	<b>105,40</b>	<b>0,39</b>	<b>221,72</b>	<b>308,50</b>	<b>49,07</b>	<b>4,34</b>

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

40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,64	4,24	5,73	67,62	0,05	3,47	11,88	0,00	11,73	39,14	14,48	0,54
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 рубленные из птицы с соусом	100	11,20	16,85	12,34	249,28	0,08	1,61	35,98	0,00	42,84	85,89	16,54	1,18
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,00	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов 54-1хн-2020	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	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
	<b>Итого</b>	<b>820</b>	<b>29,09</b>	<b>32,94</b>	<b>124,54</b>	<b>923,26</b>	<b>0,53</b>	<b>15,75</b>	<b>61,36</b>	<b>0,52</b>	<b>187,32</b>	<b>430,83</b>	<b>226,87</b>	<b>9,96</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1310</b>	<b>49,27</b>	<b>49,75</b>	<b>198,58</b>	<b>1452,64</b>	<b>0,75</b>	<b>17,17</b>	<b>166,76</b>	<b>0,91</b>	<b>409,04</b>	<b>739,33</b>	<b>275,94</b>	<b>14,30</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	Са	Р	Mg	Fe
54-ЗР-2020	Котлета рыбная (минтай) с соусом	100	8,96	6,94	12,04	146,83	0,05	0,23	13,78	0,00	38,63	121,41	28,36	1,07
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
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	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
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>15,71</b>	<b>12,26</b>	<b>63,35</b>	<b>427,36</b>	<b>0,25</b>	<b>18,43</b>	<b>14,08</b>	<b>0,39</b>	<b>79,01</b>	<b>272,91</b>	<b>79,21</b>	<b>4,16</b>

<b>Среда - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед</b>														
37	Салат картофельный с огурцами	60	0,79	4,71	5,67	68,22	0,03	4,78	0,00	0,00	12,74	25,72	9,26	0,41
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	200	12,09	13,25	12,66	248,59	0,06	8,32	29,76	0,56	22,94	59,98	27,01	1,10
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок 54-32хн-2020	180	0,14	0,13	8,94	37,35	0,01	1,44	1,08	0,00	52,20	3,42	2,79	0,71
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
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>20,20</b>	<b>23,96</b>	<b>79,05</b>	<b>643,37</b>	<b>0,27</b>	<b>24,42</b>	<b>30,84</b>	<b>1,08</b>	<b>146,96</b>	<b>220,70</b>	<b>85,24</b>	<b>5,16</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1270</b>	<b>35,91</b>	<b>36,22</b>	<b>142,40</b>	<b>1070,73</b>	<b>0,52</b>	<b>42,85</b>	<b>44,92</b>	<b>1,47</b>	<b>225,97</b>	<b>493,61</b>	<b>164,45</b>	<b>9,32</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	Са	Р	Mg	Fe
9.179.	Мясо-крупяные шарики с соусом	100	11,17	15,34	12,69	236,10	0,16	1,87	90,14	0,00	90,71	107,29	21,11	1,35
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
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком 54-23гн-2020	200	3,80	3,50	11,20	91,20	0,03	0,52	0,13	0,00	111,00	107,00	30,70	1,10
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
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
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>24,77</b>	<b>23,98</b>	<b>79,54</b>	<b>635,73</b>	<b>0,36</b>	<b>2,39</b>	<b>90,27</b>	<b>0,52</b>	<b>222,77</b>	<b>302,86</b>	<b>95,53</b>	<b>5,14</b>

**Четверг - 1 (возраст 12 лет и старше) 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
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
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
54-12г-2020	Каша пшенная рассыпчатая	150	6,30	7,10	35,50	231,60	0,18	0,00	30,40	0,08	16,00	120,00	42,00	1,40
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	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
	<b>Итого</b>	<b>830</b>	<b>24,48</b>	<b>28,87</b>	<b>99,53</b>	<b>748,55</b>	<b>0,43</b>	<b>23,53</b>	<b>30,83</b>	<b>1,88</b>	<b>131,52</b>	<b>389,50</b>	<b>126,37</b>	<b>6,88</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1340</b>	<b>49,25</b>	<b>52,85</b>	<b>179,07</b>	<b>1384,28</b>	<b>0,79</b>	<b>25,92</b>	<b>121,10</b>	<b>2,40</b>	<b>354,29</b>	<b>692,36</b>	<b>221,90</b>	<b>12,02</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	Са	Р	Mg	Fe
4.6.	Каша гречневая с птицей	200	17,80	15,00	36,45	352,00	0,11	5,60	6,71	0,00	43,81	237,60	54,40	1,93
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	0,01	80,00	98,04	0,00	11,00	3,00	3,00	0,50
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
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>21,89</b>	<b>15,72</b>	<b>76,02</b>	<b>533,78</b>	<b>0,20</b>	<b>85,60</b>	<b>104,75</b>	<b>0,39</b>	<b>68,71</b>	<b>298,30</b>	<b>76,70</b>	<b>3,81</b>

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

25	Салат "Степной"	60	0,90	3,06	5,30	43,00	0,02	4,74	0,00	0,00	14,09	25,35	9,80	0,43
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
292	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	19,07	17,60	25,20	336,00	0,06	3,56	0,00	0,00	23,40	17,24	104,60	1,58
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов 54-1хн-2020	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	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
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>27,41</b>	<b>26,49</b>	<b>96,55</b>	<b>733,11</b>	<b>0,29</b>	<b>18,70</b>	<b>13,50</b>	<b>0,52</b>	<b>140,54</b>	<b>193,74</b>	<b>169,04</b>	<b>5,24</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1220</b>	<b>49,30</b>	<b>42,21</b>	<b>172,57</b>	<b>1266,89</b>	<b>0,50</b>	<b>104,30</b>	<b>118,25</b>	<b>0,91</b>	<b>209,26</b>	<b>492,04</b>	<b>245,74</b>	<b>9,05</b>

**Понедельник - 2 (возраст 12 лет и старш 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
642	Плов из индейки	250	18,48	15,57	37,84	365,36	0,11	5,81	6,96	0,00	45,48	246,62	56,46	2,01
54-Згн-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
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>23,06</b>	<b>16,19</b>	<b>73,74</b>	<b>533,24</b>	<b>0,21</b>	<b>6,97</b>	<b>7,34</b>	<b>0,52</b>	<b>68,58</b>	<b>321,52</b>	<b>83,66</b>	<b>4,29</b>

**Понедельник - 2 (возраст 12 лет и старш 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
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
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
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
883	Кисель	180	0,18	0,00	27,81	101,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,31	0,00	0,00	0,05
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
	<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>23,73</b>	<b>28,00</b>	<b>112,64</b>	<b>782,29</b>	<b>0,30</b>	<b>15,74</b>	<b>0,04</b>	<b>0,52</b>	<b>117,78</b>	<b>231,79</b>	<b>101,35</b>	<b>5,96</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1320</b>	<b>46,79</b>	<b>44,19</b>	<b>186,38</b>	<b>1315,53</b>	<b>0,52</b>	<b>22,71</b>	<b>7,38</b>	<b>1,04</b>	<b>186,35</b>	<b>553,31</b>	<b>185,01</b>	<b>10,24</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	Са	Р	Mg	Fe
204	Макароны отварные с сыром	200	11,31	11,69	42,69	322,00	0,10	0,26	5,02	0,00	178,92	165,50	20,37	1,26
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	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
	<b>Итого</b>	<b>440</b>	<b>18,74</b>	<b>15,28</b>	<b>91,96</b>	<b>582,04</b>	<b>0,22</b>	<b>0,40</b>	<b>14,73</b>	<b>0,52</b>	<b>291,42</b>	<b>317,58</b>	<b>66,37</b>	<b>3,65</b>

**Вторник - 2 (возраст 12 лет и старше) 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
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
284	Запеканка картофельная с мясом	200	22,13	23,02	26,31	389,33	0,33	6,37	0,00	0,00	55,00	375,53	141,53	5,09
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	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
	<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>30,47</b>	<b>32,49</b>	<b>91,19</b>	<b>767,74</b>	<b>0,51</b>	<b>21,99</b>	<b>0,31</b>	<b>1,80</b>	<b>139,67</b>	<b>538,89</b>	<b>204,05</b>	<b>9,53</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1230</b>	<b>49,21</b>	<b>47,77</b>	<b>183,15</b>	<b>1349,78</b>	<b>0,74</b>	<b>22,39</b>	<b>15,04</b>	<b>2,32</b>	<b>431,09</b>	<b>856,47</b>	<b>270,42</b>	<b>13,18</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
143	Овощное рагу с мясом	200	12,09	13,25	12,66	248,59	0,06	8,32	29,76	0,56	22,94	59,98	27,01	1,10
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	0,01	80,00	98,04	0,00	11,00	3,00	3,00	0,50
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
	<b>Итого</b>	<b>460</b>	<b>16,97</b>	<b>14,07</b>	<b>57,06</b>	<b>453,87</b>	<b>0,17</b>	<b>88,32</b>	<b>127,80</b>	<b>1,08</b>	<b>50,14</b>	<b>129,38</b>	<b>52,61</b>	<b>3,18</b>

<b>Среда - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед</b>														
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
96	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0,00	0,00	29,15	56,73	24,18	0,93
227	Рыба припущенная с соусом	100	12,11	2,06	1,76	73,33	0,01	0,30	10,14	0,01	39,19	213,14	15,46	0,07
302	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,60	4,33	37,53	203,55	0,03	0,00	0,00	0,00	5,31	77,91	25,46	0,52
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов 54-1хн-2020	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	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
	<b>Итого</b>	<b>860</b>	<b>25,29</b>	<b>17,32</b>	<b>116,63</b>	<b>728,69</b>	<b>0,28</b>	<b>28,51</b>	<b>23,64</b>	<b>0,53</b>	<b>194,09</b>	<b>483,60</b>	<b>115,00</b>	<b>4,64</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1320</b>	<b>42,26</b>	<b>31,39</b>	<b>173,69</b>	<b>1182,56</b>	<b>0,46</b>	<b>116,83</b>	<b>151,44</b>	<b>1,61</b>	<b>244,23</b>	<b>612,98</b>	<b>167,61</b>	<b>7,82</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	Са	Р	Mg	Fe
294	Биточки рубленые из птицы с соусом	100	11,20	16,85	12,34	249,28	0,08	1,61	35,98	0,00	42,84	85,89	16,54	1,18
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
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
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>18,74</b>	<b>22,27</b>	<b>68,48</b>	<b>553,31</b>	<b>0,29</b>	<b>19,81</b>	<b>36,28</b>	<b>0,52</b>	<b>85,52</b>	<b>246,09</b>	<b>70,69</b>	<b>4,47</b>

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

37	Салат картофельный с огурцами	60	0,79	4,71	5,67	68,22	0,03	4,78	0,00	0,00	12,74	25,72	9,26	0,41
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
285	Макаронник с мясом	200	25,36	30,27	29,51	345,71	0,11	0,00	0,00	0,00	27,56	242,70	39,90	3,47
389	Сок абрикосовый	180	0,90	0,00	22,86	95,04	0,04	7,20	0,00	1,44	36,00	32,40	18,00	0,36
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
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>34,22</b>	<b>40,77</b>	<b>105,02</b>	<b>784,68</b>	<b>0,38</b>	<b>27,76</b>	<b>0,00</b>	<b>1,96</b>	<b>148,75</b>	<b>447,82</b>	<b>121,29</b>	<b>7,43</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1280</b>	<b>52,96</b>	<b>63,05</b>	<b>173,50</b>	<b>1337,99</b>	<b>0,67</b>	<b>47,57</b>	<b>36,28</b>	<b>2,48</b>	<b>234,27</b>	<b>693,91</b>	<b>191,98</b>	<b>11,91</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	Са	Р	Mg	Fe
4.6.	Каша гречневая с птицей	200	17,80	15,00	36,45	352,00	0,11	5,60	6,71	0,00	43,81	237,60	54,40	1,93
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
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>21,59</b>	<b>15,52</b>	<b>67,52</b>	<b>496,38</b>	<b>0,19</b>	<b>6,76</b>	<b>7,09</b>	<b>0,39</b>	<b>64,61</b>	<b>303,80</b>	<b>78,30</b>	<b>4,01</b>

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

67	Винегрет	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,03	5,78	0,00	0,00	18,74	25,96	11,72	0,50
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
289	Рагу из отварной птицы	200	12,62	10,50	14,98	204,93	0,09	11,53	20,69	0,00	28,17	136,06	35,47	1,80
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок 54-32хн-2020	180	0,14	0,13	8,94	37,35	0,01	1,44	1,08	0,00	52,20	3,42	2,79	0,71
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
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>24,49</b>	<b>22,75</b>	<b>83,91</b>	<b>651,55</b>	<b>0,49</b>	<b>24,58</b>	<b>21,77</b>	<b>0,52</b>	<b>164,99</b>	<b>351,54</b>	<b>117,56</b>	<b>7,47</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1220</b>	<b>46,08</b>	<b>38,27</b>	<b>151,43</b>	<b>1147,93</b>	<b>0,68</b>	<b>31,34</b>	<b>28,86</b>	<b>0,91</b>	<b>229,60</b>	<b>655,34</b>	<b>195,86</b>	<b>11,49</b>