

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "Комбинат Питания"

\_\_\_\_\_ Л. М. Зиновьева

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2023 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	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	150	7,90	7,20	28,60	210,80	0,05	0,04	38,30	0,00	126,00	100,00	11,00	0,80
54-22гн-2020	Какао с молоком сгущенным	180	3,15	2,97	20,07	120,06	0,02	0,14	9,71	0,00	96,30	85,68	23,40	0,81
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
338	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>14,43</b>	<b>18,44</b>	<b>83,04</b>	<b>560,34</b>	<b>0,19</b>	<b>15,18</b>	<b>88,01</b>	<b>0,36</b>	<b>260,30</b>	<b>254,18</b>	<b>63,90</b>	<b>6,11</b>

Понедельник - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,65	2,19	42,42	0,02	4,95	0,00	0,00	11,40	20,35	9,63	0,44
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	8,52	0,00	0,00	39,78	0,00	20,90	0,98
4.6.	Каша гречневая с птицей	240	17,40	17,04	45,60	405,36	0,13	6,72	8,05	0,00	52,58	285,12	65,28	2,32
13.38	Чай с апельсином	200	0,17	0,07	13,53	55,43	0,00	0,03	0,00	0,00	10,40	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	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>23,87</b>	<b>25,32</b>	<b>99,27</b>	<b>726,19</b>	<b>0,29</b>	<b>20,22</b>	<b>8,05</b>	<b>0,52</b>	<b>130,36</b>	<b>374,67</b>	<b>119,81</b>	<b>5,60</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1290</b>	<b>38,30</b>	<b>43,76</b>	<b>182,31</b>	<b>1286,53</b>	<b>0,48</b>	<b>35,40</b>	<b>96,06</b>	<b>0,88</b>	<b>390,66</b>	<b>628,85</b>	<b>183,71</b>	<b>11,71</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
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00
143	Овощное рагу с мясом	200	12,09	13,25	20,31	248,59	0,06	8,32	29,76	0,56	22,94	59,98	27,01	1,10
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	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
ПР	Кондитерские изделия	30	2,55	3,39	20,91	124,20	0,03	0,69	19,50	0,00	12,30	26,10	4,50	0,30
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>23,41</b>	<b>21,76</b>	<b>72,37</b>	<b>579,07</b>	<b>0,21</b>	<b>9,05</b>	<b>149,56</b>	<b>0,95</b>	<b>75,64</b>	<b>227,78</b>	<b>59,41</b>	<b>4,48</b>

<b>Вторник - 1 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Обед</b>												
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,84	2,76	6,18	52,80	0,02	19,47	0,00	0,00	22,42	16,57	9,10	0,31
101	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	6,60	0,00	0,00	21,36	44,78	18,22	0,70
260	Гуляш	90	9,75	12,38	3,75	150,94	0,05	0,89	0,04	0,00	15,08	89,42	13,10	0,79
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03	0,00	0,00	0,00	1,37	60,95	16,34	0,53
13.45	Кисель фруктовый	180	0,11	0,00	27,59	108,00	0,00	0,52	0,00	0,00	12,17	8,75	3,49	0,09
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	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>20,20</b>	<b>23,30</b>	<b>113,09</b>	<b>730,02</b>	<b>0,28</b>	<b>27,48</b>	<b>0,04</b>	<b>0,52</b>	<b>88,59</b>	<b>286,87</b>	<b>82,86</b>	<b>4,00</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1260</b>	<b>43,61</b>	<b>45,06</b>	<b>185,46</b>	<b>1309,09</b>	<b>0,49</b>	<b>36,53</b>	<b>149,60</b>	<b>1,47</b>	<b>164,23</b>	<b>514,65</b>	<b>142,27</b>	<b>8,48</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
54-23-2020	Огурец в нарезке	80	0,64	0,08	2,00	11,28	0,02	8,00	8,00	0,00	18,40	33,60	11,20	0,48
348	Рыба в яйце запеченная	100	16,95	8,20	3,10	154,00	0,01	1,70	6,80	0,00	30,40	231,80	31,95	0,60
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,11	18,16	0,00	0,00	21,98	86,60	27,75	1,01
13.39	Чай с сухофруктами	200	0,37	0,09	12,18	51,00	0,00	20,03	24,50	0,00	13,00	3,53	2,13	0,41
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	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>580</b>	<b>24,51</b>	<b>13,69</b>	<b>62,09</b>	<b>470,01</b>	<b>0,23</b>	<b>47,89</b>	<b>39,30</b>	<b>0,39</b>	<b>97,68</b>	<b>413,23</b>	<b>92,33</b>	<b>3,88</b>

<b>Среда - 1 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Обед</b>												
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,89	49,02	0,03	2,02	0,00	0,00	15,46	31,66	21,63	0,40
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
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
199	Пюре из гороха	150	13,24	5,00	34,03	232,79	0,48	0,00	20,00	0,05	91,53	206,47	59,98	4,56
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	17,82	72,90	0,00	0,02	13,50	0,00	45,00	3,87	1,89	0,08
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	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>35,01</b>	<b>21,01</b>	<b>110,40</b>	<b>793,65</b>	<b>0,75</b>	<b>10,50</b>	<b>63,56</b>	<b>0,57</b>	<b>247,01</b>	<b>470,18</b>	<b>142,27</b>	<b>8,66</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1320</b>	<b>59,52</b>	<b>34,70</b>	<b>172,49</b>	<b>1263,66</b>	<b>0,98</b>	<b>58,39</b>	<b>102,86</b>	<b>0,96</b>	<b>344,69</b>	<b>883,41</b>	<b>234,60</b>	<b>12,54</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
1.68	Салат из свежей капусты с огурцом, зеленым горошком	60	0,42	2,94	7,14	56,70	0,02	5,27	0,00	0,00	11,64	18,43	10,93	0,63
54-16м-2020	Тефтели из птицы с рисом	90/30	13,53	14,70	9,41	224,03	0,05	0,80	11,84	0,00	31,77	146,81	22,94	1,92
303	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,01	20,52	145,50	0,12	0,00	0,00	0,00	8,45	108,87	72,03	2,42
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	1,16	0,38	0,00	6,90	8,50	4,60	0,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>21,53</b>	<b>23,07</b>	<b>63,31</b>	<b>547,11</b>	<b>0,26</b>	<b>7,24</b>	<b>12,22</b>	<b>0,26</b>	<b>70,36</b>	<b>331,61</b>	<b>126,49</b>	<b>6,85</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
54-12м-2020	Плов из отварной птицы	200	13,70	23,34	35,11	394,90	0,08	0,82	0,04	0,00	23,98	164,08	38,12	1,26
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	19,32	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>20,89</b>	<b>31,88</b>	<b>106,57</b>	<b>791,84</b>	<b>0,28</b>	<b>22,74</b>	<b>0,05</b>	<b>1,80</b>	<b>136,67</b>	<b>315,86</b>	<b>107,16</b>	<b>5,02</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1270</b>	<b>42,42</b>	<b>54,95</b>	<b>169,88</b>	<b>1338,95</b>	<b>0,54</b>	<b>29,98</b>	<b>12,27</b>	<b>2,06</b>	<b>207,03</b>	<b>647,47</b>	<b>233,65</b>	<b>11,87</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	Ca	P	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	150/5	4,55	7,03	26,25	186,00	0,29	0,72	0,02	0,00	6,74	58,31	20,13	0,59
54-34гн-2020	Чай фруктовый с яблоками	200	0,12	0,02	11,16	45,30	0,00	6,05	0,66	0,00	0,52	8,33	4,77	0,94
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
338	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>12,24</b>	<b>12,60</b>	<b>76,48</b>	<b>472,28</b>	<b>0,43</b>	<b>21,88</b>	<b>39,68</b>	<b>0,47</b>	<b>177,16</b>	<b>215,84</b>	<b>62,95</b>	<b>6,36</b>

<b>Пятница - 1 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Обед</b>												
29	Салат из сырых овощей	60	0,66	3,63	2,27	44,34	0,02	7,93	0,00	0,00	15,26	21,38	11,30	0,40
102	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	4,66	0,00	0,00	34,14	70,48	28,46	1,68
9.179.	Мясо-крупяные шарики	90	13,73	11,60	15,90	222,92	0,20	1,29	116,29	0,00	112,57	115,00	24,97	1,47
8012	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	150	3,15	4,95	13,73	160,77	0,17	14,58	0,00	2,15	14,58	89,73	33,66	1,47
13.37	Напиток витаминный	180	0,41	0,14	18,45	76,77	0,01	46,80	85,59	0,00	9,63	2,67	2,61	0,42
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	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>26,63</b>	<b>25,16</b>	<b>92,78</b>	<b>763,38</b>	<b>0,69</b>	<b>75,26</b>	<b>201,88</b>	<b>2,67</b>	<b>202,38</b>	<b>365,66</b>	<b>123,60</b>	<b>7,02</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1310</b>	<b>38,87</b>	<b>37,76</b>	<b>169,26</b>	<b>1235,66</b>	<b>1,12</b>	<b>97,14</b>	<b>241,56</b>	<b>3,14</b>	<b>379,54</b>	<b>581,50</b>	<b>186,55</b>	<b>13,38</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	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	150/5	6,45	7,25	34,45	228,75	0,27	0,72	0,03	0,05	114,77	160,40	41,63	1,05
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	180	3,42	3,15	10,08	82,08	0,03	0,47	0,12	0,00	99,90	96,30	27,63	0,99
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
338	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>16,65</b>	<b>15,85</b>	<b>78,77</b>	<b>528,31</b>	<b>0,42</b>	<b>16,30</b>	<b>39,15</b>	<b>0,39</b>	<b>382,27</b>	<b>397,20</b>	<b>104,01</b>	<b>6,67</b>

Понедельник - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
49	Салат витаминный	60	0,94	3,61	5,27	57,42	0,03	19,74	0,00	0,00	19,18	20,32	9,80	0,34
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	8,52	0,00	0,00	39,78	0,00	20,90	0,98
294	Биточки	90	15,03	11,34	15,15	222,76	0,07	0,16	30,06	0,00	50,94	122,36	19,57	1,42
309	Макаронные изделия отварные	160	5,89	4,82	28,21	179,68	0,06	0,00	0,00	0,00	5,18	23,65	22,53	1,18
13.38	Чай с апельсином	200	0,17	0,07	13,53	55,43	0,00	0,03	0,00	0,00	10,40	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	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>760</b>	<b>26,96</b>	<b>24,30</b>	<b>95,28</b>	<b>714,77</b>	<b>0,29</b>	<b>28,45</b>	<b>30,06</b>	<b>0,39</b>	<b>139,38</b>	<b>226,82</b>	<b>93,50</b>	<b>5,59</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1300</b>	<b>43,61</b>	<b>40,15</b>	<b>174,05</b>	<b>1243,08</b>	<b>0,72</b>	<b>44,75</b>	<b>69,21</b>	<b>0,78</b>	<b>521,65</b>	<b>624,02</b>	<b>197,51</b>	<b>12,26</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	Ca	P	Mg	Fe
54-23-2020	Огурец в нарезке	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,02	6,00	6,00	0,00	13,80	25,20	8,40	0,36
260	Гуляш	100	10,83	13,76	4,17	167,71	0,06	0,99	0,04	0,00	16,75	99,36	14,56	0,88
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,11	18,16	0,00	0,00	21,98	86,60	27,75	1,01
13.39	Чай с сухофруктами	200	0,37	0,09	12,18	51,00	0,00	20,03	24,50	0,00	13,00	3,53	2,13	0,41
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	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>560</b>	<b>18,23</b>	<b>19,23</b>	<b>62,66</b>	<b>480,90</b>	<b>0,28</b>	<b>45,18</b>	<b>30,54</b>	<b>0,39</b>	<b>79,43</b>	<b>272,39</b>	<b>72,14</b>	<b>4,04</b>

<b>Вторник - 2 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Обед</b>												
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,84	2,76	6,18	52,80	0,02	19,47	0,00	0,00	22,42	16,57	9,10	0,31
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	0,00	42,68	88,10	35,58	2,10
54-22м-2020	Рагу из птицы	200	17,50	7,00	21,00	217,40	0,13	11,30	26,00	0,00	32,00	193,00	93,00	2,10
389	Сок фруктовый или овощной	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,04	4,00	0,00	0,00	40,00	24,00	18,00	0,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	<b>Итого</b>	<b>780</b>	<b>29,50</b>	<b>16,15</b>	<b>110,35</b>	<b>718,33</b>	<b>0,54</b>	<b>40,60</b>	<b>26,00</b>	<b>0,65</b>	<b>155,60</b>	<b>396,77</b>	<b>181,58</b>	<b>7,09</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1340</b>	<b>47,73</b>	<b>35,38</b>	<b>173,01</b>	<b>1199,23</b>	<b>0,82</b>	<b>85,78</b>	<b>56,54</b>	<b>1,04</b>	<b>235,03</b>	<b>669,16</b>	<b>253,72</b>	<b>11,13</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	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	76,80	4,80	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
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	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
ПР	Кондитерские изделия	20	1,70	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>500</b>	<b>20,21</b>	<b>16,88</b>	<b>78,39</b>	<b>546,65</b>	<b>0,19</b>	<b>0,55</b>	<b>164,37</b>	<b>0,26</b>	<b>214,30</b>	<b>283,73</b>	<b>42,27</b>	<b>4,15</b>

<b>Среда - 2 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Обед</b>												
49	Салат витаминный с кукурузой	70	1,82	4,35	15,51	108,43	0,04	22,05	0,00	0,00	22,38	30,21	12,89	0,68
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0,00	0,00	49,25	49,00	22,13	0,83
292	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	13,65	15,98	17,17	267,20	0,06	3,56	0,00	0,00	23,40	17,24	104,60	1,58
13.44	Кисель абрикосовый	200	0,13	0,04	19,47	78,76	0,01	12,00	2,40	0,00	17,00	14,00	6,00	0,20
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	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	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>22,44</b>	<b>26,04</b>	<b>94,08</b>	<b>707,62</b>	<b>0,29</b>	<b>53,39</b>	<b>2,40</b>	<b>0,65</b>	<b>130,53</b>	<b>185,55</b>	<b>171,52</b>	<b>5,07</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1290</b>	<b>42,65</b>	<b>42,92</b>	<b>172,47</b>	<b>1254,27</b>	<b>0,48</b>	<b>53,94</b>	<b>166,77</b>	<b>0,91</b>	<b>344,83</b>	<b>469,28</b>	<b>213,79</b>	<b>9,22</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
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
173	Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным	150/5	6,88	7,25	33,80	228,00	0,32	0,72	0,02	0,05	7,56	104,70	69,80	2,36
54-34гн-2020	Чай фруктовый с яблоками	200	0,12	0,02	11,16	45,30	0,00	6,05	0,66	0,00	0,52	8,33	4,77	0,94
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
338	Фрукты свежие	160	0,64	0,64	15,68	75,20	0,05	16,00	0,00	0,00	25,60	17,60	14,40	3,52
	<b>Итого</b>	<b>565</b>	<b>10,42</b>	<b>15,58</b>	<b>80,31</b>	<b>507,48</b>	<b>0,44</b>	<b>22,77</b>	<b>40,68</b>	<b>0,41</b>	<b>47,68</b>	<b>182,63</b>	<b>104,97</b>	<b>8,02</b>

<b>Четверг - 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
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,97	94,60	0,03	0,76	0,00	0,26	27,60	162,60	12,60	0,44
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
8012	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	150	3,15	4,95	13,73	160,77	0,17	14,58	0,00	2,15	14,58	89,73	33,66	1,47
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	17,82	72,90	0,00	0,02	13,50	0,00	45,00	3,87	1,89	0,08
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>28,73</b>	<b>19,74</b>	<b>89,25</b>	<b>708,15</b>	<b>0,34</b>	<b>22,76</b>	<b>20,31</b>	<b>4,34</b>	<b>157,17</b>	<b>587,68</b>	<b>118,54</b>	<b>5,17</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1325</b>	<b>39,15</b>	<b>35,32</b>	<b>169,56</b>	<b>1215,63</b>	<b>0,78</b>	<b>45,53</b>	<b>60,99</b>	<b>4,75</b>	<b>204,85</b>	<b>770,31</b>	<b>223,51</b>	<b>13,19</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
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	15,00	7,98	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54
294	Котлеты	90	15,03	11,34	15,15	222,76	0,07	0,16	30,06	0,00	50,94	122,36	19,57	1,42
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,00	4,86	22,17	21,12	1,11
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	1,16	0,38	0,00	6,90	8,50	4,60	0,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>24,21</b>	<b>16,40</b>	<b>70,12</b>	<b>524,93</b>	<b>0,24</b>	<b>16,32</b>	<b>38,42</b>	<b>0,26</b>	<b>82,70</b>	<b>217,63</b>	<b>73,29</b>	<b>4,95</b>

Пятница - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
50	Икра из кабачков	60	1,08	5,34	4,62	71,40	0,01	4,20	0,00	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42
98	Суп крестьянский с крупой	200	1,19	3,93	4,87	82,60	0,03	7,90	0,00	0,00	28,70	26,86	11,34	0,46
143	Овощное рагу с мясом	240	14,51	15,90	24,37	298,31	0,08	9,98	35,71	0,67	27,53	71,98	32,41	1,32
389	Сок фруктовый или овощной	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,04	4,00	0,00	0,00	40,00	24,00	18,00	0,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	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>21,66</b>	<b>26,19</b>	<b>95,66</b>	<b>728,69</b>	<b>0,27</b>	<b>26,08</b>	<b>35,71</b>	<b>1,19</b>	<b>137,03</b>	<b>211,44</b>	<b>93,35</b>	<b>4,58</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1300</b>	<b>45,87</b>	<b>42,59</b>	<b>165,78</b>	<b>1253,62</b>	<b>0,51</b>	<b>42,40</b>	<b>74,13</b>	<b>1,45</b>	<b>219,73</b>	<b>429,07</b>	<b>166,64</b>	<b>9,53</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)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	200	10,53	9,60	38,13	281,07	0,07	0,05	51,07	0,00	168,00	133,33	14,67	1,07
54-22гн-2020	Какао с молоком сгущенным	180	3,15	2,97	20,07	120,06	0,02	0,14	9,71	0,00	96,30	85,68	23,40	0,81
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
338	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>17,06</b>	<b>20,84</b>	<b>92,57</b>	<b>630,61</b>	<b>0,20</b>	<b>15,19</b>	<b>100,78</b>	<b>0,36</b>	<b>302,30</b>	<b>287,51</b>	<b>67,57</b>	<b>6,38</b>

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

24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,08	3,65	70,70	0,04	8,25	0,00	0,00	19,00	33,92	16,04	0,74
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,65	0,00	0,00	49,73	0,00	26,13	1,23
4.6.	Каша гречневая с птицей	250	18,13	17,75	47,50	422,25	0,13	7,00	8,38	0,00	54,77	297,00	68,00	2,42
13.38	Чай с апельсином	200	0,17	0,07	13,53	55,43	0,00	0,03	0,00	0,00	10,40	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
12.3	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	<b>Итого</b>	<b>900</b>	<b>28,04</b>	<b>29,86</b>	<b>124,35</b>	<b>885,09</b>	<b>0,39</b>	<b>25,93</b>	<b>8,38</b>	<b>0,78</b>	<b>161,70</b>	<b>449,12</b>	<b>150,17</b>	<b>7,43</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1480</b>	<b>45,10</b>	<b>50,70</b>	<b>216,92</b>	<b>1515,70</b>	<b>0,59</b>	<b>41,12</b>	<b>109,16</b>	<b>1,14</b>	<b>464,00</b>	<b>736,63</b>	<b>217,74</b>	<b>13,80</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
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00
143	Овощное рагу с мясом	240	14,51	15,90	24,37	298,31	0,08	9,98	35,71	0,67	27,53	71,98	32,41	1,32
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	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
ПР	Кондитерские изделия	30	2,55	3,39	20,91	124,20	0,03	0,69	19,50	0,00	12,30	26,10	4,50	0,30
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>26,62</b>	<b>24,51</b>	<b>81,26</b>	<b>652,29</b>	<b>0,24</b>	<b>10,71</b>	<b>155,51</b>	<b>1,19</b>	<b>82,53</b>	<b>248,48</b>	<b>68,11</b>	<b>4,90</b>

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

45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,40	4,60	10,30	88,00	0,03	32,45	0,00	0,00	37,37	27,61	15,16	0,51
101	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0,00	0,00	26,70	55,98	22,78	0,88
260	Гуляш	100	10,83	13,76	4,17	167,71	0,06	0,99	0,04	0,00	16,75	99,36	14,56	0,88
304	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	0,03	0,00	0,00	0,00	1,64	73,13	19,60	0,63
13.45	Кисель фруктовый	180	0,11	0,00	27,59	108,00	0,00	0,52	0,00	0,00	12,17	8,75	3,49	0,09
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
12.3	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	<b>Итого</b>	<b>910</b>	<b>25,67</b>	<b>28,56</b>	<b>146,93</b>	<b>934,06</b>	<b>0,38</b>	<b>42,21</b>	<b>0,04</b>	<b>0,78</b>	<b>122,43</b>	<b>380,23</b>	<b>114,19</b>	<b>5,75</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1480</b>	<b>52,29</b>	<b>53,07</b>	<b>228,19</b>	<b>1586,35</b>	<b>0,62</b>	<b>52,92</b>	<b>155,55</b>	<b>1,97</b>	<b>204,96</b>	<b>628,71</b>	<b>182,30</b>	<b>10,65</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
54-23-2020	Огурец в нарезке	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,03	10,00	10,00	0,00	23,00	42,00	14,00	0,60
348	Рыба в яйце запеченная	120	20,34	9,84	3,72	184,80	0,01	2,04	8,16	0,00	36,48	278,16	38,34	0,72
312	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,13	21,79	0,00	0,00	26,37	103,91	33,30	1,21
13.39	Чай с сухофруктами	200	0,37	0,09	12,18	51,00	0,00	20,03	24,50	0,00	13,00	3,53	2,13	0,41
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	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>660</b>	<b>29,47</b>	<b>16,41</b>	<b>72,13</b>	<b>554,58</b>	<b>0,28</b>	<b>53,86</b>	<b>42,66</b>	<b>0,52</b>	<b>115,05</b>	<b>494,00</b>	<b>110,37</b>	<b>4,52</b>

<b>Среда - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед</b>														
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,30	0,10	14,60	65,00	0,10	25,10	0,20	0,40	14,10	26,10	20,10	1,10
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
294	Котлеты	100	16,70	12,60	16,83	247,52	0,08	0,18	33,40	0,00	56,60	135,96	21,74	1,58
199	Пюре из гороха	180	15,89	6,00	40,83	279,35	0,58	0,00	24,00	0,06	109,84	247,76	71,98	5,47
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	17,82	72,90	0,00	0,02	13,50	0,00	45,00	3,87	1,89	0,08
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	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	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	<b>Итого</b>	<b>890</b>	<b>41,33</b>	<b>24,53</b>	<b>138,31</b>	<b>945,98</b>	<b>0,96</b>	<b>35,68</b>	<b>71,10</b>	<b>0,98</b>	<b>283,59</b>	<b>560,97</b>	<b>168,46</b>	<b>11,37</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1550</b>	<b>70,80</b>	<b>40,94</b>	<b>210,44</b>	<b>1500,56</b>	<b>1,24</b>	<b>89,54</b>	<b>113,76</b>	<b>1,50</b>	<b>398,64</b>	<b>1054,97</b>	<b>278,83</b>	<b>15,89</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
1.68	Салат из свежей капусты с огурцом, зеленым горошком	100	0,70	4,90	11,90	94,50	0,04	8,79	0,00	0,00	19,40	30,71	18,21	1,05
54-16м-2020	Тефтели из птицы с рисом	100/30	14,97	16,17	10,22	246,25	0,05	0,85	12,03	0,00	34,33	162,15	25,16	2,12
303	Каша вязкая гречневая	180	5,50	6,01	24,63	174,60	0,14	0,00	0,00	0,00	10,13	130,64	86,44	2,91
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	1,16	0,38	0,00	6,90	8,50	4,60	0,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	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>660</b>	<b>24,96</b>	<b>27,59</b>	<b>77,81</b>	<b>659,73</b>	<b>0,32</b>	<b>10,80</b>	<b>12,41</b>	<b>0,39</b>	<b>84,66</b>	<b>389,70</b>	<b>153,71</b>	<b>8,16</b>

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

52	Салат из свеклы отварной	100	1,60	6,00	11,00	104,00	0,02	9,50	0,01	2,13	35,15	40,97	20,90	1,33
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
54-12м-2020	Плов из отварной птицы	200	13,70	23,34	35,11	394,90	0,08	0,82	0,04	0,00	23,98	164,08	38,12	1,26
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	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	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	<b>Итого</b>	<b>830</b>	<b>24,59</b>	<b>35,69</b>	<b>132,09</b>	<b>944,37</b>	<b>0,37</b>	<b>29,70</b>	<b>0,05</b>	<b>2,91</b>	<b>172,18</b>	<b>391,05</b>	<b>135,95</b>	<b>6,90</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1490</b>	<b>49,55</b>	<b>63,28</b>	<b>209,90</b>	<b>1604,10</b>	<b>0,68</b>	<b>40,50</b>	<b>12,46</b>	<b>3,30</b>	<b>256,84</b>	<b>780,75</b>	<b>289,66</b>	<b>15,06</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
15	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	200/5	6,05	8,00	34,99	235,50	0,38	0,96	0,02	0,06	8,98	77,74	26,84	0,78
54-34гн-2020	Чай фруктовый с яблоками	200	0,12	0,02	11,16	45,30	0,00	6,05	0,66	0,00	0,52	8,33	4,77	0,94
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
338	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>14,53</b>	<b>13,67</b>	<b>90,05</b>	<b>545,28</b>	<b>0,54</b>	<b>22,12</b>	<b>39,68</b>	<b>0,66</b>	<b>181,70</b>	<b>243,97</b>	<b>72,96</b>	<b>6,75</b>

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

29	Салат из сырых овощей	100	1,09	6,04	3,78	73,90	0,03	13,21	0,00	0,00	25,43	35,63	18,84	0,66
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	0,00	42,68	88,10	35,58	2,10
9.179.	Мясо-крупяные шарики	100	15,26	12,89	17,67	247,69	0,22	1,43	129,21	0,00	125,08	127,78	27,74	1,63
8012	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	180	3,78	5,94	16,48	192,92	0,20	17,50	0,00	2,58	17,50	107,68	40,39	1,76
13.37	Напиток витаминный	180	0,41	0,14	18,45	76,77	0,01	46,80	85,59	0,00	9,63	2,67	2,61	0,42
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
12.3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	<b>Итого</b>	<b>900</b>	<b>32,22</b>	<b>31,22</b>	<b>116,82</b>	<b>948,99</b>	<b>0,85</b>	<b>84,77</b>	<b>214,80</b>	<b>3,23</b>	<b>245,81</b>	<b>468,56</b>	<b>160,47</b>	<b>9,14</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1530</b>	<b>46,75</b>	<b>44,89</b>	<b>206,87</b>	<b>1494,27</b>	<b>1,38</b>	<b>106,89</b>	<b>254,48</b>	<b>3,89</b>	<b>427,51</b>	<b>712,53</b>	<b>233,43</b>	<b>15,89</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	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
173	Каша вязкая молочная пшенная с маслом сливочным	200/5	8,55	8,30	45,95	292,50	0,36	0,96	0,04	0,06	40,10	213,86	55,50	1,40
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	180	3,42	3,15	10,08	82,08	0,03	0,47	0,12	0,00	99,90	96,30	27,63	0,99
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
338	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>20,33</b>	<b>17,10</b>	<b>99,93</b>	<b>639,06</b>	<b>0,55</b>	<b>16,54</b>	<b>39,16</b>	<b>0,66</b>	<b>312,20</b>	<b>468,06</b>	<b>124,48</b>	<b>7,42</b>

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

49	Салат витаминный	100	1,57	6,02	8,79	95,70	0,05	32,90	0,00	0,00	31,96	33,86	16,34	0,57
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,65	0,00	0,00	49,73	0,00	26,13	1,23
294	Биточки	100	16,70	12,60	16,83	247,52	0,08	0,18	33,40	0,00	56,60	135,96	21,74	1,58
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	0,00	0,00	5,83	26,60	25,34	1,33
13.38	Чай с апельсином	200	0,17	0,07	13,53	55,43	0,00	0,03	0,00	0,00	10,40	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
12.3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	<b>Итого</b>	<b>920</b>	<b>33,05</b>	<b>29,97</b>	<b>125,72</b>	<b>914,00</b>	<b>0,40</b>	<b>43,76</b>	<b>33,40</b>	<b>0,65</b>	<b>180,02</b>	<b>305,92</b>	<b>126,25</b>	<b>7,55</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1530</b>	<b>53,38</b>	<b>47,07</b>	<b>225,65</b>	<b>1553,06</b>	<b>0,95</b>	<b>60,30</b>	<b>72,56</b>	<b>1,31</b>	<b>492,22</b>	<b>773,98</b>	<b>250,73</b>	<b>14,97</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
54-23-2020	Огурец в нарезке	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,03	10,00	10,00	0,00	23,00	42,00	14,00	0,60
260	Гуляш	100	10,83	13,76	4,17	167,71	0,06	0,99	0,04	0,00	16,75	99,36	14,56	0,88
312	Картофельное пюре	200	4,09	6,40	27,25	183,00	0,15	24,21	0,00	0,00	29,30	115,46	37,00	1,35
13.39	Чай с сухофруктами	200	0,37	0,09	12,18	51,00	0,00	20,03	24,50	0,00	13,00	3,53	2,13	0,41
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	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>660</b>	<b>20,37</b>	<b>20,97</b>	<b>75,30</b>	<b>555,79</b>	<b>0,34</b>	<b>55,23</b>	<b>34,54</b>	<b>0,52</b>	<b>98,25</b>	<b>326,75</b>	<b>90,29</b>	<b>4,82</b>

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

45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,40	4,60	10,30	88,00	0,03	32,45	0,00	0,00	37,37	27,61	15,16	0,51
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	0,00	42,68	88,10	35,58	2,10
54-22м-2020	Рагу из птицы	200	17,50	7,00	21,00	217,40	0,13	11,30	26,00	0,00	32,00	193,00	93,00	2,10
389	Сок фруктовый или овощной	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,04	4,00	0,00	0,00	40,00	24,00	18,00	0,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
12.3	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	<b>Итого</b>	<b>850</b>	<b>31,97</b>	<b>18,31</b>	<b>129,18</b>	<b>823,01</b>	<b>0,60</b>	<b>53,58</b>	<b>26,00</b>	<b>0,78</b>	<b>179,85</b>	<b>448,11</b>	<b>200,34</b>	<b>8,27</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1510</b>	<b>52,34</b>	<b>39,28</b>	<b>204,48</b>	<b>1378,80</b>	<b>0,94</b>	<b>108,81</b>	<b>60,54</b>	<b>1,30</b>	<b>278,10</b>	<b>774,86</b>	<b>290,63</b>	<b>13,09</b>

<b>Среда - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак</b>		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
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	250	13,17	12,00	47,67	351,33	0,08	0,07	63,83	0,00	210,00	166,67	18,33	1,33
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	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
ПР	Кондитерские изделия	20	1,70	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>550</b>	<b>22,85</b>	<b>19,28</b>	<b>87,93</b>	<b>616,91</b>	<b>0,21</b>	<b>0,57</b>	<b>177,13</b>	<b>0,26</b>	<b>256,30</b>	<b>317,07</b>	<b>45,93</b>	<b>4,41</b>

<b>Среда - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед</b>		Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
№ рец.	Наименование дней недели, блюд		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
49	Салат витаминный с кукурузой	100	2,60	6,22	22,15	154,90	0,06	31,50	0,00	0,00	31,96	43,15	18,42	0,97
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0,00	0,00	49,25	49,00	22,13	0,83
292	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	13,65	15,98	17,17	267,20	0,06	3,56	0,00	0,00	23,40	17,24	104,60	1,58
13.44	Кисель абрикосовый	200	0,13	0,04	19,47	78,76	0,01	12,00	2,40	0,00	17,00	14,00	6,00	0,20
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
12.3	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	<b>Итого</b>	<b>850</b>	<b>25,13</b>	<b>28,23</b>	<b>115,43</b>	<b>823,57</b>	<b>0,36</b>	<b>62,84</b>	<b>2,40</b>	<b>0,78</b>	<b>149,41</b>	<b>238,79</b>	<b>189,75</b>	<b>6,34</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1400</b>	<b>47,98</b>	<b>47,51</b>	<b>203,36</b>	<b>1440,48</b>	<b>0,57</b>	<b>63,41</b>	<b>179,53</b>	<b>1,04</b>	<b>405,71</b>	<b>555,86</b>	<b>235,68</b>	<b>10,76</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
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
173	Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным	200/5	9,15	8,30	45,03	291,50	0,42	0,96	0,02	0,06	10,08	139,60	93,06	3,14
54-34гн-2020	Чай фруктовый с яблоками	200	0,12	0,02	11,16	45,30	0,00	6,05	0,66	0,00	0,52	8,33	4,77	0,94
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
338	Фрукты свежие	160	0,64	0,64	15,68	75,20	0,05	16,00	0,00	0,00	25,60	17,60	14,40	3,52
	<b>Итого</b>	<b>635</b>	<b>14,27</b>	<b>16,83</b>	<b>101,20</b>	<b>617,98</b>	<b>0,57</b>	<b>23,01</b>	<b>40,68</b>	<b>0,68</b>	<b>54,80</b>	<b>234,93</b>	<b>134,83</b>	<b>9,20</b>

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

52	Салат из свеклы отварной	100	1,60	6,00	11,00	104,00	0,02	9,50	0,01	2,13	35,15	40,97	20,90	1,33
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,04	0,95	0,00	0,33	34,50	203,25	15,75	0,55
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
8012	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	200	4,20	6,60	18,31	214,36	0,23	19,44	0,00	2,87	19,44	119,64	44,88	1,96
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	17,82	72,90	0,00	0,02	13,50	0,00	45,00	3,87	1,89	0,08
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
12.3	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	<b>Итого</b>	<b>930</b>	<b>32,87</b>	<b>24,68</b>	<b>116,43</b>	<b>896,47</b>	<b>0,46</b>	<b>31,61</b>	<b>20,31</b>	<b>6,11</b>	<b>192,29</b>	<b>714,93</b>	<b>153,97</b>	<b>7,28</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1565</b>	<b>47,14</b>	<b>41,51</b>	<b>217,63</b>	<b>1514,45</b>	<b>1,03</b>	<b>54,62</b>	<b>60,99</b>	<b>6,79</b>	<b>247,09</b>	<b>949,86</b>	<b>288,80</b>	<b>16,48</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
54-33-2020	Помидор в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	25,00	13,30	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90
294	Котлеты	100	16,70	12,60	16,83	247,52	0,08	0,18	33,40	0,00	56,60	135,96	21,74	1,58
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	0,00	0,00	5,83	26,60	25,34	1,33
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	1,16	0,38	0,00	6,90	8,50	4,60	0,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	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>640</b>	<b>29,00</b>	<b>18,84</b>	<b>88,26</b>	<b>638,94</b>	<b>0,31</b>	<b>26,34</b>	<b>47,08</b>	<b>0,52</b>	<b>99,53</b>	<b>263,46</b>	<b>94,28</b>	<b>6,09</b>

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

50	Икра из кабачков	100	1,80	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	0,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70
98	Суп крестьянский с крупой	250	1,78	5,03	12,70	103,25	0,04	9,88	0,00	0,00	35,88	33,58	14,18	0,58
143	Овощное рагу с мясом	240	14,51	15,90	24,37	298,31	0,08	9,98	35,71	0,67	27,53	71,98	32,41	1,32
389	Сок фруктовый или овощной	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,04	4,00	0,00	0,00	40,00	24,00	18,00	0,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
12.3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	<b>Итого</b>	<b>880</b>	<b>24,88</b>	<b>31,17</b>	<b>121,28</b>	<b>866,42</b>	<b>0,33</b>	<b>30,86</b>	<b>35,71</b>	<b>1,32</b>	<b>169,91</b>	<b>273,26</b>	<b>114,89</b>	<b>5,96</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1520</b>	<b>53,88</b>	<b>50,01</b>	<b>209,54</b>	<b>1505,36</b>	<b>0,64</b>	<b>57,20</b>	<b>82,79</b>	<b>1,84</b>	<b>269,44</b>	<b>536,72</b>	<b>209,17</b>	<b>12,05</b>