

« Утверждаю»

Директор школы:

01.03.2024г.



Н.Х.Заликова

Примерное по возрасту меню и основные показатели пищевой энергетической ценности приготовляемых блюд для горячего питания учащихся МОУ «Пензятская средняя общеобразовательная школа» Лямбирского муниципального района республики Мордовия

« Утверждаю»

Директор школы:

01.03.2024г.

Н.Х.Заликова

Примерное по возрасту меню и основные показатели пищевой энергетической ценности приготовляемых блюд для горячего питания учащихся МОУ «Пензятская средняя общеобразовательная школа» Лямбирского муниципального района республики Мордовия

Примерное /цикличное/ меню для организации питания учащихся МОУ «Пензятская СОШ»

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)	15	0,12	10,86	0,20	99,00	0,00	0,00	60,00	0,15	3,60	4,50	0,00	0,03
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	150	7,90	7,20	28,60	210,80	0,05	0,04	38,30	0,00	126,00	100,00	11,00	0,80
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,04	0,30	0,00	4,50	7,20	3,80	0,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,58	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
338	Фрукты свежие	160	0,64	0,64	15,68	71,04	0,05	16,00	0,00	0,00	25,60	17,60	14,40	3,52
	Итого	575	12,35	19,22	75,44	524,12	0,19	16,08	98,60	0,54	173,60	187,00	48,50	6,43

	Понедельник - 1 (возраст 7 - 11 лет)	Обед												
1.72	Салат "Фантазия"	60	0,87	3,67	3,49	50,47	0,03	3,17	0,00	0,00	14,83	28,91	15,77	0,36
63	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82,00	0,04	8,23	0,00	0,00	35,50	42,58	21,00	0,95
348	Рыба в яйце запеченная	100	16,95	8,20	3,10	154,00	0,01	1,70	6,80	0,00	30,40	231,80	31,95	0,60
312	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,67	0,17	21,79	0,00	0,00	44,37	103,91	33,30	1,21
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, хлеб пшеничный	85	6,03	0,88	41,55	198,22	0,14	0,00	0,00	0,72	23,15	95,25	32,25	2,27
ПР	Кондитерские изделия	15	1,26	1,70	10,46	62,10	0,02	0,35	9,75	0,00	6,15	13,05	2,25	0,15
	Итого	840	31,24	24,14	118,72	817,06	0,45	43,24	16,55	2,32	194,40	551,50	156,52	5,94
	ИТОГО за день	1415	43,59	43,36	194,15	1341,18	0,63	59,32	115,15	2,86	368,00	738,50	205,02	12,37

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
15	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,45	0,00	54,00	0,02	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
175	Каша молочная "Дружба"	200	7,54	12,07	25,87	242,27	0,16	2,15	73,00	0,00	206,65	216,77	45,87	0,84
414	Кофейный напиток	200	5,33	4,52	19,35	139,37	0,07	2,21	34,00	0,00	212,50	153,00	23,80	0,20
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	17,01	82,25	0,06	0,00	0,00	0,46	8,05	30,45	11,55	0,70
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого	570	20,64	22,01	81,90	608,27	0,38	14,47	146,00	0,54	582,20	517,82	104,87	4,87

	Вторник - 1 (возраст 7 - 11 лет)	Обед												
67	Винегрет	60	0,84	6,02	4,37	75,08	0,03	5,78	0,00	0,00	18,74	25,96	11,72	0,50
86	Суп картофельный с крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,18	0,09	6,60	0,00	0,00	19,20	53,36	21,32	0,77
294	Биточки	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
303	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,01	20,52	145,47	0,12	0,00	0,00	145,5	8,45	108,87	72,03	2,42
13.45	Кисель фруктовый	200	0,10	0,00	29,90	120,00	0,00	0,58	0,00	0,00	13,52	9,72	3,88	0,10
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Итого	760	26,58	25,27	110,70	776,47	0,41	13,12	30,06	146,0	127,05	386,67	151,12	6,79
	ИТОГО за день	1330	47,22	47,28	192,60	1384,74	0,79	27,59	176,06	146,5	709,25	904,49	255,99	11,66

Среда - 1 (возраст 7 - 11 лет)			Завтрак											
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,24	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
54-12р-2020	Рыба, запеченная с сыром и луком	100	15,91	11,13	2,88	175,25	0,08	1,78	33,88	0,00	185,00	262,50	47,50	0,78
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03	0,00	0,00	0,00	1,37	60,95	16,34	0,53
13.39	Чай с сухофруктами	200	0,27	0,09	12,41	51,57	0,00	50,05	0,00	0,00	8,21	4,97	3,05	0,59
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	17,01	82,25	0,06	0,00	0,00	0,46	8,05	30,45	11,55	0,70
	Итого	515	23,80	24,40	78,98	630,75	0,21	51,83	73,88	0,56	212,03	393,47	87,84	3,40

	Среда - 1 (возраст 7 - 11 лет)	Обед												
1.60	Салат "Здоровье"	60	1,06	3,67	4,37	54,74	0,03	4,02	0,00	0,00	18,38	30,16	15,84	0,59
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	70,26	0,06	8,30	0,00	0,00	27,88	39,42	16,60	0,62
54-28м-2020	Жаркое по-домашнему из филе птицы	250	16,69	14,58	26,10	302,33	0,19	25,26	42,50	0,00	50,45	185,84	49,98	2,58
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,73	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
ПР	Кондитерские изделия	20	1,68	2,26	13,94	82,80	0,02	0,46	13,00	0,00	8,20	17,40	3,00	0,20
	Итого	815	27,73	25,37	118,68	813,95	0,48	46,04	55,50	2,32	168,06	404,07	137,67	6,66
	ИТОГО за день	1330	51,52	49,77	197,66	1444,70	0,68	97,87	129,38	2,87	380,09	797,54	225,51	10,06

Четверг - 1 (возраст 7 - 11 лет)			Завтрак											
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
50	Икра овощная	60	1,14	5,34	4,62	71,10	0,01	4,20	0,00	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42
301	Тефтели из печени с рисом	130	11,41	11,13	16,85	213,21	0,17	9,12	3966,0	0,00	38,30	218,37	22,17	3,94
309	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,00	4,86	22,17	21,12	1,11
54-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	35	2,77	0,35	17,01	82,25	0,06	0,00	0,00	0,46	8,05	30,45	11,55	0,70
	Итого	595	22,22	21,56	81,50	608,89	0,34	14,48	3966,4	0,46	89,71	333,29	77,84	7,65

Четверг - 1 (возраст 7 - 11 лет)			Обед											
25	Салат "Степной"	60	0,94	3,12	4,92	51,52	0,04	5,09	0,00	0,00	12,66	28,61	12,70	0,41
73	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,88	0,05	14,77	0,00	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64
54-12м-2020	Плов из отварной птицы	200	15,36	15,57	36,85	348,97	0,05	1,18	34,10	0,08	28,47	143,33	26,48	1,47
394	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,01	0,00	0,40	0,00	0,00	31,82	15,40	6,00	1,25
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,73	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого	845	24,56	23,90	127,67	824,00	0,31	31,44	34,10	0,80	146,76	331,69	104,23	8,24
	ИТОГО за день	1440	46,79	45,45	209,17	1432,89	0,65	45,92	4000,5	1,25	236,47	664,98	182,07	15,89

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
209	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00
190	Каша молочная овсяная с сухофруктами	200	9,36	13,01	43,55	328,73	0,20	2,26	67,06	0,00	213,98	276,96	83,68	2,19
416	Какао	200	5,17	4,48	19,39	138,56	0,07	2,08	32,00	0,00	197,56	158,56	26,62	0,52
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Итого	500	23,91	22,71	92,56	670,27	0,40	4,34	199,06	0,52	449,74	578,92	137,90	5,29

Пятница - 1 (возраст 7 - 11 лет)			Обед											
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,11	3,63	10,84	80,42	0,02	3,32	0,00	0,00	3,11	35,58	18,50	1,00
82	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,64	0,08	6,03	0,00	0,00	21,16	57,56	20,72	0,78
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	180	17,55	8,91	6,84	177,75	0,09	6,71	10,48	0,00	70,33	291,94	87,35	1,53
313	Картофель отварной (запеченный)	150	3,18	6,00	25,53	168,86	0,17	23,27	30,00	0,08	16,63	88,86	32,50	1,28
13.37	Напиток витаминный	200	0,50	0,16	20,42	85,14	0,00	80,00	0,01	0,00	13,10	14,26	5,56	0,57
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,73	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
	Итого	875	30,06	23,67	118,44	807,03	0,50	119,33	40,49	0,80	147,48	583,45	196,88	7,43
	ИТОГО за день	1375	53,97	46,38	211,00	1477,30	0,90	123,67	239,55	1,32	597,22	1162,3	334,78	12,72

Понедельник - 2 (возраст 7 - 11 лет)			Завтрак											
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,45	0,00	54,00	0,02	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
182	Каша молочная пшенная вязкая	150	7,37	9,47	28,71	229,52	0,15	1,49	52,80	0,00	148,79	186,36	44,96	1,07
414	Кофейный напиток	200	5,33	4,52	19,35	139,37	0,07	2,21	34,00	0,00	212,50	153,00	23,80	0,20
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	17,01	82,25	0,06	0,00	0,00	0,46	8,05	30,45	11,55	0,70
338	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64
	Итого	540	20,55	19,49	86,70	604,40	0,37	15,81	125,80	0,54	527,54	489,61	105,76	5,54

Понедельник - 2 (возраст 7 - 11 лет)			Обед											
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,05	3,71	5,55	59,76	0,05	7,83	0,00	0,00	9,55	28,39	11,23	0,45
63	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82,00	0,04	8,23	0,00	0,00	35,50	42,58	21,00	0,95
9.179.	Мясо-крупяные шарики	90	13,73	11,60	15,90	222,92	0,06	0,18	30,06	0,00	48,51	115,00	19,57	1,47
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,80	0,21	0,00	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,73	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
	Итого	775	31,30	26,11	132,29	889,31	0,53	24,24	30,06	2,32	168,03	505,35	235,18	9,71
	ИТОГО за день	1315	51,85	45,59	218,99	1493,71	0,90	40,05	155,86	2,85	695,57	994,96	340,94	15,25

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	1,14	5,34	4,62	71,10	0,01	4,20	0,00	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42
260	Гуляш	100	10,83	11,97	4,17	167,71	0,06	0,99	0,04	0,00	16,75	99,36	14,56	0,88
312	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,67	0,17	21,79	0,00	0,00	44,37	103,91	33,30	1,21
13.39	Чай с сухофруктами	200	0,27	0,09	12,41	51,57	0,00	50,05	0,00	0,00	8,21	4,97	3,05	0,59
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	17,01	82,25	0,06	0,00	0,00	0,46	8,05	30,45	11,55	0,70
	Итого	595	19,81	23,73	72,61	583,28	0,34	77,03	0,04	0,46	108,98	292,49	80,86	4,58

Вторник - 2 (возраст 7 - 11 лет)			Обед											
67	Винегрет	60	0,84	6,02	4,37	75,08	0,03	5,78	0,00	0,00	18,74	25,96	11,72	0,50
98	Суп крестьянский с крупой	200	1,19	4,09	4,87	61,00	0,03	7,90	0,00	0,00	28,70	26,86	11,34	0,46
255	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	7,72	185,00	0,20	8,45	57,82	0,00	33,24	239,32	17,47	5,00
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03	0,00	0,00	0,00	1,37	60,95	16,34	0,53
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,73	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
	Итого	795	25,97	27,59	120,60	834,60	0,47	30,13	57,82	2,32	145,20	484,34	109,12	9,16
	ИТОГО за день	1390	45,78	51,33	193,21	1417,88	0,80	107,16	57,86	2,77	254,18	776,83	189,98	13,74

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	Са	Р	Mg	Fe
209	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	150	7,90	7,20	28,60	210,80	0,05	0,04	38,30	0,00	126,00	100,00	11,00	0,80
416	Какао	200	5,17	4,48	19,39	138,56	0,07	2,08	32,00	0,00	197,56	158,56	26,62	0,52
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	17,01	82,25	0,06	0,00	0,00	0,46	8,05	30,45	11,55	0,70
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого	545	22,46	17,25	84,98	584,99	0,28	12,12	170,30	0,46	376,61	408,61	72,57	6,00

Среда - 2 (возраст 7 - 11 лет)			Обед											
55	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,42	6,03	6,28	85,03	0,03	5,95	0,00	0,00	30,72	39,50	18,62	1,07
73	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,88	0,05	14,77	0,00	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64
54-22м-2020	Рагу из птицы	250	26,38	8,75	21,88	271,75	0,17	14,10	32,50	0,00	40,00	241,00	117,00	2,70
13.44	Кисель абрикосовый	200	0,13	0,04	19,47	78,76	0,01	12,00	2,40	0,00	17,00	14,00	6,00	0,20
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,73	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
ПР	Кондитерские изделия	25	2,09	2,83	17,43	103,50	0,03	0,58	16,25	0,00	10,25	21,75	3,75	0,25
	Итого	860	37,44	22,43	113,38	805,14	0,42	47,40	51,15	0,72	155,78	449,60	195,42	7,13
	ИТОГО за день	1405	59,91	39,68	198,35	1390,13	0,70	59,52	221,45	1,17	532,39	858,21	267,99	13,13

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
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью и молоком сгущенным	170	15,40	11,74	39,31	324,50	0,11	2,32	66,30	0,00	202,40	244,80	56,80	1,24
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,04	0,30	0,00	4,50	7,20	3,80	0,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	17,01	82,25	0,06	0,00	0,00	0,46	8,05	30,45	11,55	0,70
ПР	Йогурт 3,2% жирности	100	5,00	3,20	3,50	62,80	0,04	0,60	20,00	0,00	122,00	96,00	15,00	0,10
	Итого	525	24,49	15,51	76,20	542,33	0,25	2,96	86,60	0,46	343,95	410,05	96,55	3,52

	Четверг - 2 (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
87	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	4,65	0,00	0,00	30,64	69,74	28,24	1,62
348	Рыба в яйце запеченная	120	20,34	9,84	3,72	184,80	0,01	2,04	8,16	0,00	36,48	278,16	38,34	0,72
313	Картофель отварной (запеченный)	150	3,18	6,00	25,53	168,86	0,17	23,27	30,00	0,08	16,63	88,86	32,50	1,28
394	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,01	0,00	0,40	0,00	0,00	31,82	15,40	6,00	1,25
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,73	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
	Итого	815	35,41	23,97	116,69	824,11	0,51	42,25	38,16	0,80	170,07	567,78	146,94	7,54
	ИТОГО за день	1340	59,90	39,48	192,89	1366,44	0,76	45,21	124,76	1,25	514,02	977,83	243,49	11,06

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
1.60	Салат "Здоровье"	60	1,06	3,67	4,37	54,74	0,03	4,02	0,00	0,00	18,38	30,16	15,84	0,59
294	Котлеты	90	15,03	11,34	15,15	222,76	0,07	0,16	30,06	0,00	50,94	122,36	19,57	1,42
309	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,00	4,86	22,17	21,12	1,11
54-Згн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,28	0,00	6,70	27,90	0,00	1,16	0,38	0,00	6,90	8,50	4,60	0,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,72	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
	Итого	540	24,58	19,94	72,27	566,83	0,23	5,34	30,44	0,26	92,68	232,19	77,13	5,00

Пятница - 2 (возраст 7 - 11 лет)			Обед											
1.80	Салат овощной с фасолью	70	1,56	7,15	7,78	101,70	0,04	5,88	0,00	0,00	13,59	29,60	12,73	0,48
63	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82,00	0,04	8,23	0,00	0,00	35,50	42,58	21,00	0,95
54-12м-2020	Плов из отварной птицы	200	15,36	15,57	36,85	348,97	0,05	1,18	34,10	0,08	28,47	143,33	26,48	1,47
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,73	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
	Итого	755	25,41	27,53	121,77	836,49	0,31	23,29	34,10	2,40	140,71	346,76	112,46	5,57
	ИТОГО за день	1295	49,98	47,47	194,04	1403,32	0,54	28,63	64,54	2,66	233,39	578,95	189,59	10,57

Понедельник - 1 (возраст 12 лет и старше Завтрак														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
14	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,86	0,20	99,00	0,00	0,00	60,00	0,15	3,60	4,50	0,00	0,03
54-Зг-2020	Макароны отварные с сыром	200	10,53	9,60	38,13	281,07	0,07	0,05	51,07	0,00	168,00	133,33	14,67	1,07
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,04	0,30	0,00	4,50	7,20	3,80	0,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,30	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
338	Фрукты свежие	160	0,64	0,64	15,68	71,04	0,05	16,00	0,00	0,00	25,60	17,60	14,40	3,52
	Итого	655	17,12	21,93	99,63	664,38	0,25	16,09	111,37	0,80	223,70	253,53	63,47	7,49

Понедельник - 1 (возраст 12 лет и старше Обед														
1.72	Салат "Фантазия"	100	1,45	6,11	5,82	84,11	0,05	5,28	0,00	0,00	24,71	48,18	26,28	0,61
63	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	4,92	12,74	102,50	0,05	10,29	0,00	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19
348	Рыба в яйце запеченная	100	16,95	8,20	3,10	154,00	0,01	1,70	6,80	0,00	30,40	231,80	31,95	0,60
312	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,67	0,17	21,79	0,00	0,00	44,37	103,91	33,30	1,21
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, хлеб пшеничный	110	7,77	1,14	53,78	256,46	0,18	0,00	0,00	0,91	30,10	124,10	41,90	2,96
ПР	Кондитерские изделия	15	1,26	1,70	10,46	62,10	0,02	0,35	9,75	0,00	6,15	13,05	2,25	0,15
	Итого	955	33,92	27,83	135,83	929,44	0,52	47,41	16,55	2,51	220,11	610,27	181,93	7,12
	ИТОГО за день	1610	51,04	49,76	235,45	1593,82	0,76	63,50	127,92	3,31	443,81	863,80	245,40	14,61

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	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
175	Каша молочная "Дружба"	200	7,54	12,07	25,87	242,27	0,16	2,15	73,00	0,00	206,65	216,77	45,87	0,84
414	Кофейный напиток	200	5,33	4,52	19,35	139,37	0,07	2,21	34,00	0,00	212,50	153,00	23,80	0,20
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,30	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого	595	22,38	22,27	94,13	666,51	0,41	14,47	146,00	0,73	589,15	546,67	114,52	5,56

	Вторник - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед													
67	Винегрет	100	1,40	10,04	7,29	125,13	0,04	9,63	0,00	0,00	31,24	43,27	19,53	0,83
86	Суп картофельный с крупой	250	2,18	2,84	14,29	91,47	0,11	8,25	0,00	0,00	24,00	66,70	26,65	0,97
294	Биточки	100	16,70	12,60	16,83	247,51	0,08	0,18	33,40	0,00	56,60	135,96	21,74	1,58
303	Каша вязкая гречневая	180	5,50	6,01	24,63	174,56	0,14	0,00	0,00	174,6	10,13	130,64	86,44	2,91
13.45	Кисель фруктовый	200	0,10	0,00	29,90	120,00	0,00	0,58	0,00	0,00	13,52	9,72	3,88	0,10
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
12.3	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,73	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
	Итого	925	32,47	32,48	139,42	979,88	0,53	18,64	33,40	175,3	162,14	497,34	195,19	9,05
	ИТОГО за день	1520	54,85	54,75	233,56	1646,39	0,94	33,11	179,40	176,0	751,29	1044,0	309,71	14,61

Среда - 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	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
54-12р-2020	Рыба, запеченная с сыром и луком	100	15,91	11,13	2,88	175,25	0,08	1,78	33,88	0,00	185,00	262,50	47,50	0,78
304	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	0,03	0,00	0,00	0,00	1,64	73,13	19,60	0,63
13.39	Чай с сухофруктами	200	0,27	0,09	12,41	51,57	0,00	50,05	0,00	0,00	8,21	4,97	3,05	0,59
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,30	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого	570	26,27	25,74	98,55	730,93	0,24	51,83	73,88	0,75	219,25	434,50	100,75	4,19

	Среда - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед													
1.60	Салат "Здоровье"	100	1,77	6,11	7,29	91,23	0,05	6,70	0,00	0,00	30,64	50,26	26,40	0,99
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	87,83	0,07	10,38	0,00	0,00	34,85	49,28	20,75	0,78
54-28м-2020	Жаркое по-домашнему из филе птицы	250	16,69	14,58	26,10	302,33	0,19	25,26	42,50	0,00	50,45	185,84	49,98	2,58
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
12.3	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	34,02	164,50	0,11	0,00	0,00	0,91	16,10	60,90	23,10	1,40
ПР	Кондитерские изделия	20	1,68	2,26	13,94	82,80	0,02	0,46	13,00	0,00	8,20	17,40	3,00	0,20
	Итого	930	30,49	29,07	135,66	926,25	0,55	50,80	55,50	2,51	194,24	462,88	162,03	7,91
	ИТОГО за день	1500	56,76	54,81	234,21	1657,18	0,79	102,63	129,38	3,26	413,49	897,38	262,78	12,10

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	Р	Mg	Fe
50	Икра овощная	100	1,90	8,90	7,70	118,50	0,02	7,00	0,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70
301	Тефтели из печени с рисом	130	11,41	11,13	16,85	213,21	0,17	9,12	3966,0	0,00	38,30	218,37	22,17	3,94
309	Макаронные изделия отварные	180	6,61	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	0,00	0,00	5,83	26,60	25,34	1,33
54-Згн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,28	0,00	6,70	27,90	0,00	1,16	0,38	0,00	6,90	8,50	4,60	0,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37
12.3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,30	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого	695	26,11	26,33	104,57	759,72	0,40	17,28	3966,4	0,65	115,78	389,27	100,06	9,04

	Четверг - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед													
25	Салат "Степной"	100	1,57	5,20	8,20	85,87	0,06	8,48	0,00	0,00	21,10	47,68	21,17	0,68
73	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,89	8,48	84,85	0,06	18,47	0,00	0,00	43,33	47,63	22,25	0,80
54-12м-2020	Плов из отварной птицы	200	15,36	15,57	36,85	348,97	0,05	1,18	34,10	0,08	28,47	143,33	26,48	1,47
394	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,01	0,00	0,40	0,00	0,00	31,82	15,40	6,00	1,25
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
12.3	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	34,02	164,50	0,11	0,00	0,00	0,91	16,10	60,90	23,10	1,40
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого	960	27,28	27,22	144,88	933,56	0,38	38,53	34,10	0,99	170,82	389,14	126,80	9,36
	ИТОГО за день	1655	53,38	53,55	249,45	1693,28	0,78	55,81	4000,5	1,64	286,60	778,41	226,86	18,39

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	Р	Mg	Fe
209	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00
190	Каша молочная овсяная с сухофруктами	230	10,76	14,96	50,08	378,04	0,23	2,60	77,12	0,00	246,08	318,50	96,23	2,52
416	Какао	200	5,17	4,48	19,39	138,56	0,07	2,08	32,00	0,00	197,56	158,56	26,62	0,52
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,30	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого	550	26,67	24,87	108,89	766,07	0,46	4,68	209,12	0,65	487,64	644,96	158,45	6,21

	Пятница - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед													
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,85	6,04	18,06	134,04	0,04	5,53	0,00	0,00	5,19	59,31	30,83	1,66
82	Рассольник ленинградский	250	2,10	5,12	16,59	120,81	0,10	7,54	0,00	0,00	26,45	71,95	25,90	0,97
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	180	17,55	8,91	6,84	177,75	0,09	6,71	10,48	0,00	70,33	291,94	87,35	1,53
313	Картофель отварной (запеченный)	180	3,82	7,20	30,63	202,63	0,21	27,93	36,00	0,09	19,95	106,63	39,00	1,54
13.37	Напиток витаминный	200	0,50	0,16	20,42	85,14	0,00	80,00	0,01	0,00	13,10	14,26	5,56	0,57
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,52	0,50	22,23	103,46	0,08	0,00	0,00	0,00	15,75	71,10	21,15	1,76
12.3	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	34,02	164,50	0,11	0,00	0,00	0,91	16,10	60,90	23,10	1,40
	Итого	1025	33,87	28,63	148,79	988,33	0,63	127,71	46,49	1,00	166,87	676,09	232,89	9,43
	ИТОГО за день	1575	60,54	53,50	257,69	1754,39	1,09	132,39	255,61	1,65	654,51	1321,0	391,34	15,63

Понедельник - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,45	0,00	54,00	0,02	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
182	Каша молочная пшенная вязкая	200	9,83	12,62	38,28	306,02	0,20	1,98	70,40	0,00	198,39	248,48	59,95	1,43
414	Кофейный напиток	200	5,33	4,52	19,35	139,37	0,07	2,21	34,00	0,00	212,50	153,00	23,80	0,20
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,30	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
338	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64
	Итого	615	24,75	22,90	108,51	739,14	0,46	16,30	143,40	0,73	584,09	580,58	130,40	6,59

Понедельник - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед														
21	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,85	5,05	2,58	59,10	0,15	4,11	0,00	0,00	23,74	23,22	13,32	0,61
63	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	4,92	12,74	102,50	0,05	10,29	0,00	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19
9.179.	Мясо-крупяные шарики	100	15,25	12,89	17,67	247,69	0,07	0,20	33,40	0,00	53,90	127,78	21,74	1,63
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,31	46,37	292,55	0,25	0,00	0,00	0,00	17,78	244,71	162,99	5,47
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
12.3	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	34,02	164,50	0,11	0,00	0,00	0,91	16,10	60,90	23,10	1,40
	Итого	940	37,00	31,30	158,54	1063,90	0,74	22,60	33,40	2,51	209,90	609,04	286,20	12,26
	ИТОГО за день	1555	61,75	54,20	267,05	1803,04	1,20	38,90	176,80	3,24	793,99	1189,6	416,60	18,85

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	Р	Mg	Fe
50	Икра из кабачков	100	1,90	8,90	7,70	118,50	0,02	7,00	0,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70
260	Гуляш	100	10,83	11,97	4,17	167,71	0,06	0,99	0,04	0,00	16,75	99,36	14,56	0,88
312	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,67	0,17	21,79	0,00	0,00	44,37	103,91	33,30	1,21
13.39	Чай с сухофруктами	200	0,27	0,09	12,41	51,57	0,00	50,05	0,00	0,00	8,21	4,97	3,05	0,59
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,30	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого	660	22,31	27,55	87,93	688,92	0,38	79,83	0,04	0,65	132,33	336,14	96,51	5,55

	Вторник - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед													
67	Винегрет	100	1,40	10,04	7,29	125,13	0,04	9,63	0,00	0,00	31,24	43,27	19,53	0,83
98	Суп крестьянский с крупой	250	1,48	5,11	6,09	76,25	0,04	9,88	0,00	0,00	35,88	33,58	14,18	0,58
255	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	7,72	185,00	0,20	8,45	57,82	0,00	33,24	239,32	17,47	5,00
304	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	0,03	0,00	0,00	0,00	1,64	73,13	19,60	0,63
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
12.3	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	34,02	164,50	0,11	0,00	0,00	0,91	16,10	60,90	23,10	1,40
	Итого	940	29,30	33,97	144,30	1000,08	0,53	35,96	57,82	2,51	172,10	549,40	132,68	10,40
	ИТОГО за день	1600	51,61	61,52	232,23	1689,00	0,91	115,79	57,86	3,16	304,43	885,54	229,19	15,95

Среда - 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	Р	Mg	Fe
209	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	200	10,53	9,60	38,13	281,07	0,07	0,05	51,07	0,00	168,00	133,33	14,67	1,07
416	Какао	200	5,17	4,48	19,39	138,56	0,07	2,08	32,00	0,00	197,56	158,56	26,62	0,52
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,30	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого	620	26,84	19,91	106,74	713,50	0,33	12,13	183,07	0,65	425,56	470,79	85,89	6,96

	Среда - 2 (возраст 12 лет и старше)	Обед												
55	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,42	6,03	6,28	85,03	0,03	5,95	0,00	0,00	30,72	39,50	18,62	1,07
73	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,89	8,48	84,85	0,06	18,47	0,00	0,00	43,33	47,63	22,25	0,80
54-22м-2020	Рагу из птицы	250	26,38	8,75	21,88	271,75	0,17	14,10	32,50	0,00	40,00	241,00	117,00	2,70
13.44	Кисель абрикосовый	200	0,13	0,04	19,47	78,76	0,01	12,00	2,40	0,00	17,00	14,00	6,00	0,20
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,52	0,50	22,23	103,46	0,08	0,00	0,00	0,00	15,75	71,10	21,15	1,76
12.3	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	34,02	164,50	0,11	0,00	0,00	0,91	16,10	60,90	23,10	1,40
ПР	Кондитерские изделия	20	1,68	2,26	13,94	82,80	0,02	0,46	13,00	0,00	8,20	17,40	3,00	0,20
	Итого	935	39,39	23,16	126,29	871,15	0,48	50,98	47,90	0,91	171,10	491,53	211,12	8,13
	ИТОГО за день	1555	66,23	43,07	233,04	1584,65	0,81	63,11	230,97	1,56	596,66	962,32	297,01	15,09

Четверг - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью и молоком сгущенным	200	18,18	14,08	44,89	379,00	0,13	2,74	79,56	0,00	230,20	284,60	66,80	1,48
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,04	0,30	0,00	4,50	7,20	3,80	0,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,30	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
ПР	Йогурт 3,2% жирности	100	5,00	3,20	3,50	62,80	0,04	0,60	20,00	0,00	122,00	96,00	15,00	0,10
	Итого	580	29,01	18,11	94,01	655,07	0,30	3,38	99,86	0,65	378,70	478,70	116,20	4,45

	Четверг - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед													
47	Салат из квашеной капусты	100	1,71	5,00	8,46	85,70	0,02	19,81	0,00	0,00	52,24	33,95	16,01	0,67
87	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,32	134,75	0,23	5,81	0,00	0,00	38,30	87,18	35,30	2,03
348	Рыба в яйце запеченная	120	20,34	9,84	3,72	184,80	0,01	2,04	8,16	0,00	36,48	278,16	38,34	0,72
313	Картофель отварной (запеченный)	180	3,82	7,20	30,63	202,63	0,21	27,93	36,00	0,09	19,95	106,63	39,00	1,54
394	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,01	0,00	0,40	0,00	0,00	31,82	15,40	6,00	1,25
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
12.3	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	34,02	164,50	0,11	0,00	0,00	0,91	16,10	60,90	23,10	1,40
	Итого	960	39,56	28,49	140,68	977,35	0,66	55,99	44,16	1,00	208,89	645,42	176,55	9,17
	ИТОГО за день	1540	68,57	46,60	234,69	1632,42	0,96	59,37	144,02	1,65	587,59	1124,1	292,75	13,62

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	Р	Mg	Fe
1.60	Салат "Здоровье"	100	1,77	6,11	7,29	91,23	0,05	6,70	0,00	0,00	30,64	50,26	26,40	0,99
294	Котлеты	100	16,70	12,60	16,83	247,51	0,08	0,18	33,40	0,00	56,60	135,96	21,74	1,58
309	Макаронные изделия отварные	180	6,61	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	0,00	0,00	5,83	26,60	25,34	1,33
54-Згн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,28	0,00	6,70	27,90	0,00	1,16	0,38	0,00	6,90	8,50	4,60	0,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37
12.3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,58	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого	645	29,69	24,81	94,42	719,75	0,31	8,04	33,78	0,39	119,12	302,72	104,43	6,57

	Пятница - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед													
1.80	Салат овощной с фасолью	100	2,23	10,21	11,12	145,29	0,06	8,41	0,00	0,00	19,42	42,28	18,18	0,69
63	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	4,92	12,74	102,50	0,05	10,29	0,00	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19
54-12м-2020	Плов из отварной птицы	200	15,36	15,57	36,85	348,97	0,05	1,18	34,10	0,08	28,47	143,33	26,48	1,47
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
12.3	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	34,02	164,50	0,11	0,00	0,00	0,91	16,10	60,90	23,10	1,40
	Итого	860	28,18	31,84	139,89	958,82	0,38	27,88	34,10	2,59	162,37	398,94	132,81	6,71
	ИТОГО за день	1505	57,86	56,65	234,32	1678,57	0,69	35,92	67,88	2,98	281,49	701,66	237,24	13,28