

СОГЛАСОВАНО:

Директор

" ____ " _____ год

УТВЕРЖДЕНО:

Начальник

" ____ " _____ год

Циклическое двухнедельное меню для обучающихся 1-4 классов (в том числе обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, не являющихся учащимися с ограниченными возможностями здоровья) муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений Белоглинского района (сезон зима-весна)

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Се	F	С
Неделя 1 День 1																				
Завтрак																				
28	Икра кабачковая консервированная <small>(пром.производства)</small>	19	60	0,8	2,2	14,4	58,2	0,0	0,0	0,0	3,0	23,2	30,4	10,1	0,5	25,3	0,0	0,0	0,0	1,4
35	Омлет натуральный	75	150	15,0	15,1	12,9	298,5	0,5	0,0	36,5	0,0	95,4	157,0	6,2	0,6	136,0	0,1	0,0	0,4	0,4
	Молоко	23	200	3,3	3,7	4,7	64,0	0,0	0,2	33,0	0,0	119,0	93,0	13,0	0,1	151,0	0,4	2,0	0,5	1,5
41	Фрукты свежие яблоки	10	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,0	0,0	36,0	61,2	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0
4	Хлеб пшеничный	4	35	0,3	0,0	17,0	73,0	0,0	0,3	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	2	20	1,0	0,7	6,7	35,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	133	510	20,8	22,1	66,1	573,7	0,7	0,5	69,5	3,0	284,0	385,5	54,1	2,4	371,3	0,5	2,0	0,9	13,3
Обед																				
31	Салат витаминный или квашеная капуста	18	60	0,7	2,0	7,0	49,2	0,0	0,0	174,5	0,0	2,1	2,3	2,7	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	9,6
22	Свекольник	17	200	1,8	4,1	9,3	81,1	0,1	0,0	43,3	0,0	41,9	45,8	10,0	0,3	63,0	0,0	0,0	0,0	3,6
39	Шницель мясной	58	90	14,3	7,1	14,4	189,0	0,0	0,0	44,1	0,0	22,8	55,2	9,0	0,7	78,0	0,0	0,0	0,0	0,1
40	Рагу из овощей	11	150	3,0	8,3	11,5	187,5	0,0	0,0	43,6	2,0	141,7	48,4	12,5	0,7	170,0	0,0	0,0	0,0	10,2
	напиток фруктово-ягодный <small>пром.производства</small>	10	200	2,0	0,2	3,8	24,9	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0	8,0
4	Хлеб пшеничный	4	45	0,4	0,1	21,9	93,9	0,0	0,2	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	2,5	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	пряник пром.производства	3,5	18	1,2	11,5	12,6	65,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
41	Фрукты свежие яблоки	10	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,0	0,0	36,0	61,2	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0
	ИТОГО	134	818	25,3	34,8	101,0	788,3	0,4	0,2	305,5	2,0	268,9	270,8	67,1	3,3	397,0	0,0	0,0	0,0	41,5
Полдник																				

53/52	Оладьи со сметаной	28	130	7,3	7,0	45,8	280,0	0,4	0,0	4,0	0,0	3,1	0,0	0,0	0,3	10,0	0,0	0,0	0,0	0,1
12	Кефир м.д.ж. 2,5% в пром.упаковке	36	200	5,6	6,4	8,2	117,0	0,1	0,0	0,0	0,0	159,1	63,0	18,3	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	64	330	12,9	13,4	54,0	397,0	0,5	0,0	4,0	0,0	162,2	63,0	18,3	0,4	10,0	0,0	0,0	0,0	0,1
	ВСЕГО 1 день	331	1658	59,0	70,3	221,1	1759,0	1,6	0,7	379,0	5,0	715,0	719,3	139,5	6,1	778,3	0,5	2,0	0,9	54,9

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Ce	F	С
Неделя 1 День 2																				
Завтрак																				
44	Зеленый горошек консервированный пром. производства	26	60	1,9	0,1	3,9	24,0	0,1	0,0	0,1	0,0	12,0	37,2	12,6	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0
49	Плов из мяса птицы	77	240	17,8	17,8	32,6	369,6	0,1	0,0	23,4	0,0	18,9	86,0	8,0	0,5	12,0	0,0	0,0	0,2	4,7
12	Йогурт м.д.ж.2,5% в пром.упаковке	36	200	10,0	5,0	7,0	118,0	0,0	0,0	0,1	0,0	212,2	112,0	24,3	0,2	54,0	0,0	0,0	1,0	0,0
4	Хлеб пшеничный	4	35	0,3	0,0	17,0	73,0	0,0	0,3	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	2	20	1,0	0,7	6,7	35,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	145	500	31,0	23,6	67,2	619,6	0,3	0,3	23,6	0,0	253,5	279,1	57,8	2,1	80,0	0,0	0,0	1,2	10,7
Обед																				
55	Салат из свеклы	18	60	1,0	1,8	5,0	40,2	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5	12,0	7,0	0,3	84,6	0,0	0,2	10,2	4,7
20	Суп крестьянский с крупой	15	200	2,1	4,2	11,4	92,8	0,0	0,0	43,3	1,5	21,3	12,0	4,2	0,3	15,6	0,0	0,0	0,0	4,0
38	Голубцы ленивые	16	90	6,1	7,0	5,6	112,5	0,1	0,0	47,6	0,0	16,8	42,4	7,8	0,4	125,0	0,0	0,0	0,2	2,0
23	Каша Ячневая рассыпчатая	12	150	4,7	9,2	30,9	231,0	0,0	0,0	2,2	0,0	2,0	65,0	9,4	0,3	98,0	0,0	0,0	0,0	0,0
9	Компот из свежих фруктов	9	200	0,2	0,0	3,6	140,0	0,0	0,0	0,0	0,0	23,7	18,4	13,4	0,7	13,0	0,0	0,0	0,0	2,5
4	Хлеб пшеничный	4	45	0,4	0,1	21,9	93,9	0,0	0,2	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	3,5	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	77,5	700	16,0	23,4	88,6	762,9	0,3	0,2	93,1	1,5	85,6	193,7	54,6	3,0	352,2	0,0	0,2	10,4	13,2
Полдник																				

	Слойка с начинкой фруктовой пром.произ-ва	31	80	0,7	1,6	18,1	122,7	0,7	0,0	5,3	0,0	4,1	13,4	9,5	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	
41	Фрукты свежие яблоки	10	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,0	0,0	36,0	61,2	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0
12	Йогурт м.д.ж.2,5% в пром.упаковке	36	200	10,0	5,0	7,0	118,0	0,0	0,0	0,1	0,0	212,2	112,0	24,3	0,2	54,0	0,0	0,0	1,0	0,0
	ИТОГО	77	380	11,1	7,0	35,5	285,7	0,8	0,0	5,4	0,0	252,3	186,6	45,8	0,8	99,0	0,0	0,0	1,0	10,0
	ВСЕГО 2 день	300	1580	58,0	54,0	191,3	1668,2	1,4	0,5	122,1	1,5	591,4	659,4	158,2	5,9	531,2	0,0	0,2	12,6	33,9

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Ce	F	С
Неделя 1 День 3																				
Завтрак																				
45	Сыр порционный	27	30	5,7	7,5	0,1	91,0	0,0	0,0	9,9	0,0	276,7	127,0	10,0	0,4	240,0	0,0	0,0	1,5	0,2
23	Каша пшеничная рассыпчатая	14	150	6,2	10,4	37,2	268,5	0,0	0,0	6,7	0,0	9,8	50,3	15,0	0,5	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0
39	Биточек мясной	58	90	14,3	7,1	14,4	189,0	0,0	0,0	44,1	0,0	22,8	55,2	9,0	0,7	78,0	0,0	0,0	0,0	0,1
5	Чай с сахаром	5	200	0,0	0,0	10,3	41,2	0,0	0,0	0,0	0,0	11,1	2,8	0,3	0,3	27,0	0,0	0,0	0,5	0,0
41	Фрукты свежие апельсин	10	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,1	0,0	36,0	61,2	10,8	0,3	85,0	0,0	0,0	0,0	90,0
4	Хлеб пшеничный	4	35	0,3	0,0	17,0	73,0	0,0	0,3	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	2	20	1,0	0,7	6,7	35,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	120	570,0	27,9	26,1	96,1	742,7	0,3	0,3	60,8	0,0	366,8	340,4	57,9	3,2	445,2	0,0	0,0	2,0	90,3
Обед																				
32	Салат из белокачанной капусты или квашенной	12	80	1,1	4,1	7,1	70,4	0,0	0,0	185,6	1,5	26,1	16,9	8,0	0,3	35,0	0,0	0,0	0,0	21,0
19	Суп картофельный с бобовыми (горох)	15	200	5,0	4,5	17,8	133,6	0,0	0,0	33,6	1,8	49,3	54,0	8,0	0,5	53,0	0,0	0,0	0,0	2,5
57	Рыба припущенная	40	95	9,3	8,4	0,8	79,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7
26	Картофель отварной	24	150	3,0	6,4	19,9	151,3	0,0	0,0	2,0	1,0	13,7	55,8	10,3	0,8	16,0	0,0	0,0	0,0	15,3
8	Компот из смеси сухофруктов	5	200	0,3	0,0	31,4	124,0	0,0	0,0	0,0	0,0	65,0	23,4	17,5	0,7	38,0	0,0	0,0	0,0	0,1
4	Хлеб пшеничный	4	45	0,4	0,1	21,9	93,9	0,0	0,2	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0

3	Хлеб ржаной	3,5	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	ИТОГО	103,5	725	20,6	24,6	109,0	705,5	0,2	0,2	221,2	4,3	164,4	194,0	56,6	3,3	158,0	0,0	0,0	0,0	39,6	
Полдник																					
34	Запеканка из творога со сгущенным молоком	42	100	15,0	13,3	13,7	239,0	0,1	0,0	83,8	0,0	170,7	100,0	18,0	0,2	165,0	0,0	0,0	2,1	0,2	
9	Компот из свежих фруктов	6	200	0,2	0,0	3,6	140,0	0,0	0,0	0,0	0,0	23,7	18,4	13,4	0,7	13,0	0,0	0,0	0,0	2,5	
	ИТОГО	48	300	15,2	13,3	17,3	379,0	0,1	0,0	83,8	0,0	194,4	118,4	31,4	0,9	178,0	0,0	0,0	2,1	2,7	
	ВСЕГО 3 день	272	1595	63,7	63,9	222,4	1827,2	0,6	0,5	365,8	4,3	725,5	652,8	145,9	7,5	781,2	0,0	0,0	4,1	132,6	

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																	
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Ce	F	С	
Неделя 1 День 4																					
Завтрак																					
31	Салат витаминный или квашенная капуста	18	60	0,7	2,0	7,0	49,2	0,0	0,0	174,5	1,2	2,1	2,3	2,7	0,2	3,2	0,0	0,0	0,0	9,6	
48	Тефтели мясные с рисом	45	90	8,4	10,0	10,1	165,6	0,0	0,0	0,0	2,0	56,8	88,0	10,8	1,6	15,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
25	Макароны отварные	20	150	5,1	9,2	34,2	244,5	0,1	0,0	0,0	0,0	18,1	47,5	10,0	0,5	16,3	0,0	0,0	0,0	0,0	
12	Йогурт м.д.ж.2,5% в пром.упаковке	25	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,0	0,0	0,1	0,0	212,2	112,0	24,3	0,2	54,0	0,0	0,0	1,0	0,0	
4	Хлеб пшеничный	4	35	0,3	0,0	17,0	73,0	0,0	0,3	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
3	Хлеб ржаной	2	20	1,0	0,7	6,7	35,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	ИТОГО	114	500	20,4	26,8	107,5	757,3	0,3	0,3	174,6	3,2	299,6	293,7	60,7	3,5	102,5	0,0	0,0	1,0	9,6	
Обед																					
44	Зеленый горошек консервированный пром. производства	26	60	1,9	0,1	3,9	24,0	0,1	0,0	0,1	0,0	12,0	37,2	12,6	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	
15	Рассольник ленинградский	15	200	2,4	3,6	16,1	108,0	0,0	0,0	33,5	1,2	29,2	56,7	14,2	0,9	36,0	0,0	0,0	0,0	3,4	
51	Печень по-строгановски	45	90/40	17,7	17,7	5,1	253,5	0,1	0,0	501,9	1,0	42,6	108,3	11,8	0,4	25,0	0,0	0,0	0,0	12,1	
23	Каша гречневая рассыпчатая	15	150	8,4	10,8	41,3	303,0	0,0	0,0	6,7	0,0	9,8	50,3	15,0	0,5	10,2	0,0	0,0	0,0	0,0	
11	Сок фруктовый (яблочный)	28	200	1,0	0,0	21,2	88,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0	8,0	

4	Хлеб пшеничный	4	45	0,4	0,1	21,9	93,9	99,0	0,2	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
3	Хлеб ржаной	3,5	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
41	Фрукты свежие яблоки	10	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,0	0,0	36,0	61,2	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0	
	ИТОГО	146,5	840	33,7	33,8	129,9	967,9	99,4	0,2	542,2	2,2	154,0	371,6	86,4	3,6	157,2	0,0	0,0	0,0	39,5	
Полдник																					
	Пирог Школьный пром.произ-ва	30	100	2,8	2,8	29,3	185,5	0,1	0,2	4,0	0,0	3,1	10,1	7,1	0,3	11,2	0,0	0,0	0,0	2,5	
12	Йогурт м.д.ж. 2,5% в пром.упаковке	36	200	10,0	5,0	7,0	118,0	0,0	0,0	0,1	0,0	212,2	112,0	24,3	0,2	54,0	0,0	0,0	1,0	0,0	
41	Фрукты свежие апельсин	10	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,1	0,0	36,0	61,2	10,8	0,3	85,0	0,0	0,0	0,0	90,0	
	ИТОГО	76	400	13	8	47	349	0	0	4	0	251	183	42	1	150	0	0	1	93	
	ВСЕГО 4 день	337	1740	67,3	68,8	284,1	2073,7	99,8	0,7	721,0	5,4	704,8	848,6	189,3	7,9	409,9	0,0	0,0	2,0	141,6	

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																	
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Се	F	С	
Неделя 1 День 5																					
Завтрак																					
55	Салат из свеклы	18	60	1,0	1,8	5,0	40,2	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5	12,0	7,0	0,3	84,6	0,0	0,2	10,2	4,7	
	Котлета рыбная	45	90	8,7	7,9	13,7	176,0	0,1	0,0	13,3	0,0	44,4	50,5	8,2	0,8	36,2	0,0	0,0	0,0	0,9	
26	Картофель отварной	24	150	3,0	6,4	19,9	151,3	0,0	0,0	2,0	1,0	13,7	55,8	10,3	0,8	16,0	0,0	0,0	0,0	15,3	
	напиток фруктово-ягодный пром.произ-ва	10	200	2,0	0,2	3,8	24,9	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0	8,0	
4	Хлеб пшеничный	4	35	0,3	0,0	17,0	73,0	0,0	0,3	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
3	Хлеб ржаной	2	20	1,0	0,7	6,7	35,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	ИТОГО	103	500	16,0	17,0	66,1	500,4	0,3	0,3	15,3	1,0	93,9	176,2	46,4	3,1	175,8	0,0	0,2	10,2	28,9	
Обед																					
43	Кукуруза консервированная (пром. произ-ва)	28	100	2,7	1,8	4,7	45,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,7	2,1	7,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	3,4	
16	Щи из свежей капусты с картофелем	20	200	1,6	3,4	8,0	70,4	0,0	0,0	33,3	0,0	2,7	4,5	4,1	0,3	3,5	0,0	0,0	0,0	6,6	

46	Рагу из птицы	59	240	14,4	13,4	23,3	278,4	0,1	0,0	28,2	0,0	36,8	108,2	18,7	0,3	38,1	0,0	0,0	0,0	8,7
7	Чай фруктовый	5	200	0,0	0,0	10,3	41,2	0,0	0,0	3,4	0,0	42,4	22,6	14,6	0,2	18,5	0,0	0,0	1,0	0,0
	печенье пром.произ-ва	5	25	1,6	2,1	11,0	61,3	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
41	Фрукты свежие яблоки	10	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,0	0,0	36,0	61,2	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0
4	Хлеб пшеничный	4	45	0,4	0,1	21,9	93,9	0,0	0,2	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	3,5	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	134,5	865	22,6	22,4	99,7	687,7	0,4	0,6	64,9	0,0	135,0	242,5	69,3	2,2	121,1	0,0	0,0	1,0	28,7
Полдник																				
33	Сырники из творога со сметаной или сгущенным молоком	45	100	15,2	12,4	18,9	251,0	0,1	0,0	75,1	0,0	150,1	120,0	11,0	0,5	175,0	0,0	0,0	0,0	0,4
11	Сок фруктовый (мультифрукт)	28	200	1,0	0,0	21,2	88,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0	8,0
	ИТОГО	73	300	16,2	12,4	40,1	339,0	0,1	0,0	75,1	0,0	164,1	134,0	19,0	0,7	200,0	0,0	0,0	0,0	8,4
	ВСЕГО 5 день	311	1665	54,8	51,8	205,9	1527,1	0,8	0,9	155,4	1,0	393,0	552,7	134,6	6,1	496,9	0,0	0,2	11,2	66,0
	ВСЕГО ЗА 1 НЕДЕЛЮ	1549	8220	301,6	297,3	1124,1	8790,0	104,1	3,3	1743,2	17,2	3129,8	3432,8	767,5	33,5	2997,5	0,5	2,4	30,8	429,0

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Се	F	С
Неделя 2 День 6																				
Завтрак																				
36	Яйца вареные	8,5	50	5,1	4,6	0,3	63,0	0,0	0,0	100,0	0,0	22,0	76,8	4,8	0,5	19,5	0,0	0,0	0,0	0,0
1	Каша манная молочная жидкая	15	200	3,0	8,2	20,0	172,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,5	15,0	37,0	0,5	1,2	0,0	0,0	0,0	1,2
59	Кофейный напиток	12	200	2,5	1,8	24,8	121,7	0,0	0,1	0,0	0,0	82,4	45,5	8,7	0,3	73,0	0,0	0,0	0,2	0,3
	печенье пром.произ-ва	3	25	1,6	2,1	11,0	61,3	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
11	Фрукты свежие яблоки	7	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,0	0,0	36,0	61,2	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0
4	Хлеб пшеничный	3	35	0,3	0,0	17,0	73,0	0,0	0,3	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0

3	Хлеб ржаной	1,5	20	1,0	0,7	6,7	35,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	ИТОГО	50	575	13,9	17,8	90,2	571,0	0,3	0,7	100,0	0,0	152,3	242,4	75,4	2,5	152,7	0,0	0,0	0,2	11,5	
Обед																					
28	икра кабачковая консервированная (пром.производства)	4	60	0,2	4,2	4,4	58,2	0,0	0,0	0,0	3,0	23,2	30,4	10,1	0,5	25,3	0,0	0,0	0,0	1,4	
17	Суп из овощей	13	200	1,8	3,5	9,9	79,2	0,1	0,0	33,3	2,1	34,9	49,3	18,1	0,8	27,8	0,0	0,0	0,0	4,2	
	Котлеты рыбные	21	90	8,7	7,9	13,7	176,0	0,1	0,0	13,3	0,0	44,4	50,5	8,2	0,8	36,2	0,0	0,0	0,0	0,9	
24	Рис отварной	9	150	3,6	9,0	35,7	244,5	0,0	0,0	0,0	0,0	64,1	108,9	8,3	0,5	75,2	0,0	0,0	0,0	0,0	
	напиток фруктово-ягодный пром.производства	8,5	200	2,0	0,2	3,8	24,9	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0	8,0	
4	Хлеб пшеничный	4	45	0,4	0,1	21,9	93,9	0,0	0,2	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
3	Хлеб ржаной	2,5	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,0	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Слойка с начинкой фруктовой пром.произ-ва	8,5	60	0,5	1,2	13,6	92,0	0,5	0,0	4,0	0,0	3,1	10,1	7,1	6,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	ИТОГО	70,5	760	18,7	27,2	113,1	821,2	0,7	0,2	50,6	5,1	194,0	307,1	72,7	9,9	205,5	0,0	0,0	0,0	14,5	
Полдник																					
37	Шарлотка с яблоками	28	100	3,7	4,7	39,6	209,8	0,1	1,2	0,1	0,0	38,2	59,0	17,4	1,7	15,0	0,0	0,0	0,0	2,2	
12	Йогурт м.д.ж. 2,5% в пром.упаковке	33	200	10,0	5,0	7,0	118,0	0,0	0,0	0,1	0,0	212,2	112,0	12,0	0,2	54,0	0,0	0,0	0,5	0,0	
	ИТОГО	61	300	13,7	9,7	46,6	327,8	0,1	1,2	0,1	0,0	38,2	59,0	17,4	1,7	15,0	0,0	0,0	0,0	2,2	
	ВСЕГО 7 день	182	1635	46,3	54,8	249,9	1720,0	1,0	2,1	150,7	5,1	384,4	608,5	165,4	14,1	373,2	0,0	0,0	0,2	28,2	

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																	
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Ce	F	С	
Неделя 2 День 7																					
Завтрак																					
32	Салат из белокачанной капусты или квашеная	2,5	60	0,8	3,1	5,3	52,8	0,0	0,0	185,6	1,5	26,1	16,9	8,0	0,3	35,0	0,0	0,0	0,0	21,0	
51	Печень по-строгановски	45	90/40	17,7	17,7	5,1	253,5	0,1	0,0	501,9	1,0	42,6	108,3	11,8	0,4	25,0	0,0	0,0	0,0	12,1	
26	Картофель отварной	9	150	3,0	6,4	19,9	151,3	0,0	0,0	2,0	1,0	13,7	55,8	10,3	0,8	16,0	0,0	0,0	0,0	15,3	

	Молоко	12	200	3,3	3,7	4,7	64,0	0,0	0,2	33,0	0,0	119,0	93,0	13,0	0,1	151,0	0,4	2,0	0,5	1,5
4	Хлеб пшеничный	3	35	0,3	0,0	17,0	73,0	0,0	0,3	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	1,5	20	1,0	0,7	6,7	35,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	73	540	26,1	31,5	58,7	629,6	0,3	0,5	722,5	3,5	211,8	317,9	55,9	2,6	241,0	0,4	2,0	0,5	49,9
Обед																				
43	Кукуруза консервированная (пром. произ-ва)	13,5	60	1,6	1,1	2,8	27,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,7	2,1	7,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	3,4
14	Борщ с капустой и картофелем	18	200	1,6	4,2	10,5	84,8	0,0	0,0	33,3	0,0	2,7	4,5	3,1	0,5	3,2	0,0	0,0	0,0	4,4
46	Рагу из птицы	42	240	14,4	13,4	23,3	278,4	0,1	0,0	28,2	0,0	36,8	108,2	18,7	0,3	38,1	0,0	0,0	0,0	8,7
13	Чай с сахаром	3	200	0,0	0,0	42,2	162,0	0,0	0,0	0,0	0,0	36,5	22,5	7,3	0,2	36,0	0,0	0,0	0,0	2,4
4	Хлеб пшеничный	4	45	0,4	0,1	21,9	93,9	0,0	0,2	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	2,5	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	83	700	19,5	19,9	110,8	698,6	0,3	0,2	61,5	0,0	93,1	181,2	48,9	2,2	93,3	0,0	0,0	0,0	18,9
Полдник																				
52/53	Оладьи со сметаной	28	130	7,3	7,0	45,8	280,0	0,4	0,0	4,0	0,0	3,1	0,0	0,0	0,3	10,0	0,0	0,0	0,0	0,1
13	Чай с сахаром	3	200	0,0	0,0	42,2	162,0	0,0	0,0	0,0	0,0	36,5	22,5	7,3	0,2	36,0	0,0	0,0	0,0	2,4
41	Фрукты свежие яблоки	7	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,0	0,0	36,0	61,2	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0
	ИТОГО	38	430	7,7	7,4	98,4	487,0	0,5	0,0	4,0	0,0	75,6	83,7	19,3	0,7	91,0	0,0	0,0	0,0	12,5
	ВСЕГО 8 день	194	1670	53,3	58,8	267,9	1815,2	1,1	0,7	788,0	3,5	380,5	582,8	124,1	5,5	425,3	0,4	2,0	0,5	81,3

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Се	F	С
Неделя 2 День 8																				
Завтрак																				
28	Икра кабачковая консервированная (пром. произ-ва)	4	60	0,2	4,2	4,4	58,2	0,0	0,0	0,0	3,0	23,2	30,4	10,1	0,5	25,3	0,0	0,0	0,0	1,4
49	Плов из мяса птицы	55,5	240	17,8	17,8	32,6	369,6	0,1	0,0	23,4	0,0	18,9	86,0	8,0	0,5	12,0	0,0	0,0	0,2	4,7

13	Кисель	11	200	0,0	0,0	42,2	162,0	0,0	0,0	0,0	0,0	36,5	22,5	7,3	0,2	0,0	0,0	0,0	1,5	2,4
	печенье пром. произ-ва	3	25	1,6	2,1	11,0	61,3	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4	Хлеб пшеничный	3	35	0,3	0,0	17,0	73,0	0,0	0,3	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	1,5	20	1,0	0,7	6,7	35,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,3	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	78	525	20,9	24,8	113,9	759,1	0,3	0,6	23,4	3,0	89,0	182,8	38,3	1,7	51,3	0,0	0,0	1,7	8,5
Обед																				
44	зеленый горошек консервированный	8,5	60	1,9	0,1	3,9	24,0	0,1	0,0	0,1	0,0	12,0	37,2	12,6	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0
18	Суп картофельный с макаронными изделиями	10	200	2,3	2,0	16,8	96,0	0,0	0,0	67,1	1,0	52,8	30,8	8,5	0,5	25,3	0,0	0,0	0,0	3,7
39	Биточек мясной	16	90	14,3	7,1	14,4	189,0	0,0	0,0	44,1	0,0	22,8	55,2	9,0	0,7	78,0	0,0	0,0	0,0	0,1
42	Капуста тушеная	9	150	3,8	6,9	16,1	141,0	0,1	0,0	45,8	0,0	317,0	100,0	17,5	0,7	225,0	0,0	0,0	0,0	26,5
8	Компот из смеси сухофруктов	5,5	200	0,3	0,0	31,4	124,0	0,0	0,0	0,0	0,0	65,0	23,4	17,5	0,7	38,0	0,0	0,0	0,0	0,1
4	Хлеб пшеничный	4	45	0,4	0,1	21,9	93,9	0,0	0,2	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	2,5	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,3	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
41	Фрукты свежие апельсин	28	200	1,0	0,0	54,8	218,0	0,1	0,0	0,1	0,0	36,0	61,2	10,8	0,3	85,0	0,0	0,0	0,0	90,0
	ИТОГО	83,5	900	25,4	17,3	169,4	938,4	0,4	0,2	157,2	1,0	516,0	351,7	88,7	3,8	467,3	0,0	0,0	0,0	126,4
Полдник																				
47	Пудинг из творога (запеченный)	21,5	120	10,7	8,7	16,6	189,6	0,1	0,0	48,9	0,0	78,0	218,6	24,4	0,5	198,0	0,0	0,0	0,6	0,2
12	Йогурт м.д.ж. 2,5% в пром.упаковке	33	200	10,0	5,0	7,0	118,0	0,0	0,0	0,1	0,0	212,2	112,0	24,3	0,2	54,0	0,0	0,0	1,0	0,0
	ИТОГО	54,5	320	20,7	13,7	23,6	307,6	0,1	0,0	49,0	0,0	290,2	330,6	48,7	0,7	252,0	0,0	0,0	1,6	0,2
	ВСЕГО 9 день	216	1745	67,0	55,8	306,9	2005,1	0,8	0,8	229,6	4,0	895,1	865,1	175,7	6,3	770,6	0,0	0,0	3,3	135,1

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Ce	F	С
Неделя 2 День 9																				
Завтрак																				
43	кукуруза консервированная пром.произ-ва	13,5	60	1,6	1,1	2,8	27,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,7	2,1	7,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	3,4

57	Рыба припущенная	19,5	95	9,3	8,4	0,8	79,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7
26	Картофель отварной	9	150	3,0	6,4	19,9	151,3	0,0	0,0	2,0	1,0	13,7	55,8	10,3	0,8	16,0	0,0	0,0	0,0	15,3
11	Сок фруктовый (мультифрукт)	28	200	1,0	0,0	21,2	88,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0	8,0
4	Хлеб пшеничный	3	35	0,3	0,0	17,0	73,0	0,0	0,3	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	1,5	20	1,0	0,7	6,7	35,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Слойка с начинкой фруктовой	8,5	60	0,5	1,2	13,6	92,0	0,5	0,0	4,0	0,0	3,1	10,1	7,1	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	83	565	16,7	17,8	82,0	546,1	0,7	0,3	6,0	1,0	47,8	125,9	45,3	2,8	55,0	0,0	0,0	0,0	27,4
Обед																				
31	Салат витаминный или квашеная капуста	2,5	60	0,7	2,0	7,0	49,2	0,0	0,0	174,5	0,0	2,1	2,3	2,7	0,2	3,2	0,0	0,0	0,0	9,6
19	Суп картофельный с бобовыми (горох)	12	200	5,0	4,5	17,8	133,6	0,0	0,0	33,6	1,8	49,3	54,0	8,0	0,5	53,0	0,0	0,0	0,0	2,5
50	Курица в соусе с томатом	52	90	7,9	6,8	3,9	108,0	0,1	0,0	0,2	0,0	85,2	54,2	10,0	0,5	88,0	0,0	0,0	0,0	1,7
25	Макаронные отварные	8	150	5,1	9,2	34,2	244,5	0,1	0,0	0,0	0,0	18,1	47,5	10,0	0,5	16,3	0,0	0,0	0,0	0,0
5	Чай с сахаром	3	200	0,0	0,0	10,3	41,2	0,0	0,0	0,0	0,0	11,1	2,8	0,3	0,3	27,0	0,0	0,0	0,5	0,0
4	Хлеб пшеничный	4	45	0,4	0,1	21,9	93,9	0,0	0,2	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	2,5	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	84	700	20,6	23,6	105,2	722,9	0,4	0,2	208,3	1,8	176,1	204,7	43,8	3,0	203,5	0,0	0,0	0,5	13,8
Полдник																				
2	Каша рисовая молочная жидкая	11,5	150	1,7	6,2	15,8	129,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,5	15,0	9,0	1,1	12,0	0,0	0,0	0,0	0,9
	печенье пром.произ-ва	3	25	1,6	2,1	11,0	61,3	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
7	Чай фруктовый	3	200	0,6	0,0	15,3	62,0	0,0	0,0	3,4	0,0	42,4	1,0	14,6	0,2	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0
4	Хлеб пшеничный	3	35	3,1	1,1	16,1	77,0	0,0	0,3	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	20,5	375	7,0	9,3	58,2	329,3	0,0	0,6	3,4	0,0	48,5	33,4	30,2	1,5	20,0	0,0	0,0	1,0	0,9
	ВСЕГО 10 день	188	1640	44,2	50,7	245,4	1598,3	1,1	1,1	217,6	2,8	272,4	364,0	119,3	7,3	278,5	0,0	0,0	1,5	42,1

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Ce	F	С

Неделя 2 День 10

Завтрак

45	Сыр порционный	20	30	5,7	7,5	0,1	91,0	0,0	0,0	9,9	0,0	276,7	127,0	10,0	0,4	240,0	0,0	0,0	1,5	0,2
34	Запеканка из творога со сгущенным молоком	47,5	150	22,5	20,0	20,6	358,5	0,1	0,0	175,7	0,0	356,0	121,6	10,3	0,5	247,5	0,0	0,0	0,0	0,3
10	Какао с молоком	11	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,1	0,0	24,4	0,0	201,0	86,3	12,0	0,5	136,0	0,0	0,0	1,5	0,7
41	Фрукты свежие апельсин	28	200	1,0	0,0	54,8	218,0	0,1	0,0	0,1	0,0	36,0	61,2	10,8	0,3	85,0	0,0	0,0	0,0	90,0
4	Хлеб пшеничный	3	35	0,3	0,0	17,0	73,0	0,0	0,1	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	1,5	20	1,0	0,7	6,7	35,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	111	580	35,4	33,2	131,7	965,5	0,4	0,1	210,1	0,0	880,1	440,0	56,0	2,7	722,5	0,0	0,0	3,0	91,2

Обед

55	Салат из свеклы	18	60	1,0	1,8	5,0	40,2	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5	12,0	7,0	0,3	84,6	0,0	0,2	10,2	4,7
16	Щи из свежей капусты с картофелем	20	200	1,6	3,4	8,0	70,4	0,0	0,0	33,3	0,0	2,7	4,5	4,1	0,3	3,5	0,0	0,0	0,0	6,6
48	Тефтели мясные с рисом	45	90	8,4	10,0	10,1	165,6	0,0	0,0	0,0	2,0	56,8	88,0	10,8	1,6	15,0	0,0	0,0	0,0	0,0
23	Каша пшеничная рассыпчатая	14	150	6,2	10,4	37,2	268,5	0,0	0,0	6,7	0,0	9,8	50,3	15,0	0,5	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0
5	Чай с сахаром	5	200	0,0	0,0	10,3	41,2	0,0	0,0	0,0	0,0	11,1	2,8	0,3	0,3	27,0	0,0	0,0	0,5	0,0
4	Хлеб пшеничный	4	45	0,4	0,1	21,9	93,9	0,0	0,1	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,5	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	3,5	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	109,5	700	19,1	26,8	102,6	732,3	0,2	0,1	40,0	2,0	102,3	201,5	50,0	4,3	147,3	0,0	0,2	10,7	11,3

Полдник

33	Сырники из творога со сметаной или сгущенным молоком	45	100	15,2	12,4	18,9	251,0	0,1	0,0	75,1	0,0	150,1	120,0	11,0	0,5	175,0	0,0	0,0	0,0	0,4
11	Сок фруктовый (яблоко)	28	200	1,0	0,0	21,2	88,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0	8,0
	ИТОГО	73	300	16,2	12,4	40,1	339,0	0,1	0,0	75,1	0,0	164,1	134,0	19,0	0,7	200,0	0,0	0,0	0,0	8,4
	ВСЕГО 11 день	261	1580	70,7	72,3	274,4	2036,8	0,7	0,2	325,3	2,0	1146,4	775,5	125,0	7,7	1069,8	0,0	0,2	13,7	110,9

ВСЕГО ЗА 2 НЕДЕЛЮ	1040	8270	281,5	292,4	1344,4	9175,4	4,7	5,1	1711,2	17,4	3078,9	3195,8	709,4	40,8	2917,4	0,4	2,2	19,2	397,5
ВСЕГО за 10 дней	2167	16648	589,7	610,7	2513,8	18289,8	108,8	8,4	3454,4	34,6	6208,6	6628,6	1476,9	74,4	5914,9	0,9	4,5	50,0	826,4
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	259	1649	59,0	61,1	251,4	1829,0	10,9	0,8	345,4	3,5	620,9	662,9	147,7	7,4	591,5	0,1	0,5	5,0	82,6

СОГЛАСОВАНО:

Директор

" ____ " _____ год

УТВЕРЖДЕНО:

Начальник

" ____ " _____ год

Циклическое двухнедельное меню для обучающихся 5-11 классов (в том числе обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, не являющихся учащимися с ограниченными возможностями здоровья) муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений Белоглинского района (сезон зима-весна)

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Се	F	С
Неделя 1 День 1																				
Завтрак																				
28	Икра каюачковая консервированная (промышленного производства)	32	100	1,3	3,7	24,0	97,0	0,0	0,0	0,0	5,0	38,7	50,7	16,8	0,8	42,2	0,0	0,0	0,0	2,3
35	Омлет натуральный	100	200	18,0	20,1	17,2	308,2	0,6	0,0	43,8	0,0	127,3	209,3	8,2	0,8	181,3	0,1	0,0	0,0	0,4
	Молоко	23	200	3,3	3,7	4,7	64,0	0,0	0,2	33,0	0,0	119,0	93,0	13,0	0,1	151,0	0,4	2,0	0,5	1,5
41	Фрукты свежие яблоки	10	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,0	0,0	36,0	61,2	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0
4	Хлеб пшеничный	4,5	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	4	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,2	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	173	600	25,2	29,2	92,3	679,8	0,9	0,6	76,8	5,0	337,6	485,5	70,4	3,6	441,4	0,5	2,0	0,5	14,2
Обед																				
31	Салат витаминный или квашеная капуста	30	100	1,2	3,3	11,7	82,0	0,0	0,0	290,8	0,0	3,5	3,8	4,5	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0
22	Свекольник	22	250	2,3	5,1	26,6	101,4	0,1	0,0	54,1	0,0	52,4	57,3	12,5	0,4	78,8	0,0	0,0	0,0	4,5
39	Шницель мясной	65	100	15,9	7,9	16,0	210,0	0,0	0,0	49,0	0,0	25,3	61,3	10,0	0,8	86,7	0,0	0,0	0,0	0,1
40	Рагу из овощей	14	180	3,6	10,0	13,8	225,0	0,0	0,0	52,3	2,4	170,0	58,1	15,0	0,8	204,0	0,0	0,0	0,0	12,2
	напиток фруктово-ягодный (промышленного производства)	10	200	2,0	0,2	3,8	24,9	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0	8,0
4	Хлеб пшеничный	5	55	0,5	0,1	26,8	114,8	0,0	0,2	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	4,5	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,2	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0
41	Фрукты свежие яблоки	10	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,0	0,0	36,0	61,2	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0
	ИТОГО	160,5	930	27,9	28,4	122,5	873,0	0,5	0,2	446,2	2,4	314,6	312,2	78,4	4,0	459,7	0,0	0,0	0,0	50,9
Полдник																				

53/52	Оладьи со сметаной	32	200	11,0	10,5	61,3	280,0	0,6	0,0	6,1	0,0	4,8	0,0	0,0	0,5	15,0	0,0	0,0	0,0	0,2
12	Кефир м.д.ж. 2,5% в пром.упаковке	36	200	5,6	6,4	8,2	117,0	0,1	0,0	0,0	0,0	159,1	63,0	18,3	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	печенье пром. произ-ва	3	25	1,7	2,1	18,1	97,8	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	71	425	18,3	19,0	87,6	494,8	0,7	0,3	6,1	0,0	163,9	63,0	18,3	0,6	15,0	0,0	0,0	0,0	0,2
	ВСЕГО 1 день	405	1955	71,4	76,6	302,4	204,6	2,1	1,2	529,1	7,4	816,0	860,7	167,1	8,2	916,1	0,5	2,0	0,5	65,2

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																	
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Ce	F	С	
Неделя 1 День 2																					
Завтрак																					
44	Зеленый горошек консервированный пром. производства	44	100	0,9	0,2	6,5	40,0	0,1	0,0	0,1	0,0	20,0	62,0	21,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	
49	Плов из мяса птицы	84	260	19,3	19,3	35,3	400,4	0,1	0,0	25,4	0,0	20,5	93,2	8,7	0,5	13,0	0,0	0,0	0,2	5,1	
12	Йогурт м.д.ж.2,5% в пром.упаковке	36	200	10,0	5,0	7,0	118,0	0,0	0,0	0,1	0,0	212,2	112,0	24,3	0,2	54,0	0,0	0,0	1,0	0,0	
4	Хлеб пшеничный	4,5	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0	
3	Хлеб ржаной	4	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,2	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0	
	ИТОГО	172,5	560	32,4	25,8	84,8	724,0	0,4	0,5	25,6	0,0	269,3	338,4	74,3	3,2	88,9	0,0	0,0	1,2	15,1	
Обед																					
55	Салат из свеклы	30	100	1,7	3,0	8,4	67,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	20,0	11,7	0,5	141,0	0,0	0,3	17,0	7,8	
20	Суп крестьянский с крупой	19	250	2,6	5,3	14,3	116,0	0,0	0,0	54,1	1,9	26,6	15,0	5,3	0,3	19,5	0,0	0,0	0,0	5,0	
38	Голубцы ленивые	18	100	6,8	7,8	6,2	125,0	0,1	0,0	52,9	0,0	18,7	47,1	8,7	0,4	138,9	0,0	0,0	0,2	2,2	
23	Каша Ячневая рассыпчатая	15	180	5,6	11,0	37,1	277,2	0,0	0,0	2,7	0,0	2,4	78,0	11,3	0,4	117,6	0,0	0,0	0,0	0,0	
9	Компот из свежих фруктов	9	200	0,2	0,0	3,6	140,0	0,0	0,0	0,0	0,0	23,7	18,4	13,4	0,7	13,0	0,0	0,0	0,0	2,5	
4	Хлеб пшеничный	5	55	0,5	0,1	26,8	114,8	0,0	0,2	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
3	Хлеб ржаной	4,5	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,2	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0	
	ИТОГО	100,5	830	19,3	28,6	109,7	910,0	0,4	0,3	109,6	1,9	103,8	235,1	66,7	3,6	450,3	0,0	0,3	17,2	17,6	
Полдник																					

	Слойка с начинкой фруктовой пром.произ-ва	31	80	0,7	1,6	18,1	156,0	0,7	0,0	5,3	0,0	4,1	13,4	9,5	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
41	Фрукты свежие яблоки	10	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,0	0,0	36,0	61,2	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0
12	Йогурт м.д.ж. 2,5% в пром.упаковке	36	200	10,0	5,0	7,0	118,0	0,0	0,0	0,1	0,0	212,2	112,0	24,3	0,2	54,0	0,0	0,0	1,0	0,0
	ИТОГО	77	380	11,1	7,0	35,5	319,0	0,8	0,0	5,4	0,0	252,3	186,6	45,8	0,8	99,0	0,0	0,0	1,0	10,0
	ВСЕГО 2 день	350	1770	62,8	61,4	230,0	1953,0	1,6	0,7	140,6	1,9	625,5	760,1	186,8	7,6	638,2	0,0	0,3	19,4	42,6

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																	
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Се	F	С	
Неделя 1 День 3																					
Завтрак																					
45	Сыр порционный	36	40	7,6	5,1	8,9	88,0	0,0	0,0	13,2	0,0	368,9	169,3	13,3	0,5	320,0	0,0	0,0	2,0	0,3	
23	Каша пшеничная рассыпчатая	17	180	7,4	5,6	22,3	167,0	0,0	0,0	8,0	0,0	11,8	60,4	18,0	0,6	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	
39	Биточек мясной	65	100	15,9	10,1	1,0	88,2	0,0	0,0	49,0	0,0	25,3	61,3	10,0	0,8	86,7	0,0	0,0	0,0	0,1	
5	Чай с сахаром	5	200	0,0	7,7	23,9	181,5	0,0	0,0	0,0	0,0	11,1	2,8	0,3	0,3	27,0	0,0	0,0	0,5	0,0	
41	Фрукты свежие апельсин	10	100	0,4	0,0	31,4	124,0	0,1	0,0	0,1	0,0	36,0	61,2	10,8	0,3	85,0	0,0	0,0	0,0	90,0	
4	Хлеб пшеничный	4,5	50	0,4	0,1	26,8	114,8	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0	
3	Хлеб ржаной	3,5	35	1,8	1,5	13,5	70,0	0,2	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0	
	ИТОГО	141	620	33,5	32,0	117,5	905,3	0,4	0,4	70,4	0,0	469,8	426,3	72,8	4,2	542,0	0,0	0,0	2,5	90,4	
Обед																					
32	Салат из белокочанной капусты или квашеной	15	100	1,4	5,1	8,9	88,0	0,0	0,0	309,3	2,5	43,5	28,2	13,3	0,6	58,3	0,0	0,0	0,0	35,0	
19	Суп картофельный с бобовыми (горох)	19	250	6,2	5,6	22,3	167,0	0,0	0,0	42,0	2,3	61,6	67,5	10,0	0,6	66,3	0,0	0,0	0,0	3,1	
57	Рыба припущенная	45	105	10,3	10,1	1,0	88,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,8	
26	Картофель отварной	29	180	3,6	7,7	23,9	181,5	0,0	0,0	2,4	1,2	16,4	66,9	12,4	1,0	19,2	0,0	0,0	0,0	18,4	
8	Компот из смеси сухофруктов	5	200	0,3	0,0	31,4	124,0	0,0	0,0	0,0	0,0	65,0	23,4	17,5	0,7	38,0	0,0	0,0	0,0	0,1	
4	Хлеб пшеничный	5	55	0,5	0,1	26,8	114,8	0,0	0,2	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0	

3	Хлеб ржаной	4,5	40	2,0	1,5	13,5	70,0	0,2	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0	
	ИТОГО	122,5	835	24,3	30,1	127,7	833,5	0,3	0,2	353,7	6,0	199,8	242,6	69,5	4,1	202,1	0,0	0,0	0,0	57,4	
Полдник																					
34	Запеканка из творога со сгущенным молоком	63	150	22,5	20,0	20,6	358,5	0,2	0,0	167,6	0,0	341,4	200,0	36,0	0,4	330,0	0,0	0,0	4,2	0,4	
9	Компот из свежих фруктов	6	200	0,2	0,2	3,6	140,0	0,0	0,0	0,0	0,0	23,7	18,4	13,4	0,7	13,0	0,0	0,0	0,0	2,5	
	ИТОГО	69	350	22,7	20,0	24,2	498,5	0,2	0,0	167,6	0,0	365,1	218,4	49,4	1,1	343,0	0,0	0,0	4,2	2,9	
	ВСЕГО 3 день	333	1805	80,5	82,1	269,4	2237,3	0,8	0,7	591,7	6,0	1034,7	887,3	191,7	9,4	1087,1	0,0	0,0	6,7	150,7	

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																	
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Ce	F	С	
Неделя 1 День 4																					
Завтрак																					
31	Салат витаминный или квашеная капуста	30	100	1,2	3,3	11,7	82,0	0,0	0,0	290,8	2,0	3,5	3,8	4,5	0,3	5,3	0,0	0,0	0,0	16,0	
48	Тефтели мясные с рисом	50	100	9,3	11,1	11,2	184,0	0,0	0,0	0,0	2,2	63,1	97,8	12,0	1,8	16,7	0,0	0,0	0,0	0,0	
25	Макароны отварные	24	180	6,1	11,0	34,2	244,5	0,1	0,0	0,0	0,0	21,7	57,0	12,0	0,6	19,6	0,0	0,0	0,0	0,0	
12	Йогурт м.д.ж.2,5% в пром.упаковке	25	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,0	0,0	0,1	0,0	212,2	112,0	24,3	0,2	54,0	0,0	0,0	1,0	0,0	
4	Хлеб пшеничный	4,5	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0	
3	Хлеб ржаной	3,5	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,2	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0	
	ИТОГО	137	580	23,7	31,7	125,6	866,1	0,4	0,4	290,9	4,2	317,2	341,9	73,1	4,6	117,5	0,0	0,0	1,0	16,0	
Обед																					
44	Зеленый горошек консервированный пром. производства	44	100	0,9	0,2	6,5	40,0	0,1	0,0	0,1	0,0	20,0	62,0	21,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	
15	Рассольник ленинградский	19	250	3,0	4,5	20,1	135,0	0,0	0,0	41,9	1,5	36,5	70,9	17,8	1,2	45,0	0,0	0,0	0,0	4,3	
51	Печень по-строгановски	52	100/50	20,4	20,4	5,9	295,5	0,1	0,0	579,2	0,8	49,2	100,0	13,6	0,4	20,0	0,0	0,0	0,0	13,9	
23	Каша гречневая рассыпчатая	18	180	10,1	13,0	49,5	363,6	0,0	0,0	8,0	0,0	11,8	60,4	18,0	0,6	12,2	0,0	0,0	0,0	0,0	
11	Сок фруктовый (яблочный)	28	200	1,0	0,0	11,2	88,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0	8,0	

4	Хлеб пшеничный	5	55	0,5	0,1	26,8	114,8	0,0	0,2	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
3	Хлеб ржаной	4,5	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,2	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0	
41	Фрукты свежие яблоки	10	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,0	0,0	36,0	61,2	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0	
	ИТОГО	180,5	980	38,3	40,0	143,7	1151,9	0,5	0,3	629,2	2,3	180,8	425,0	106,7	4,6	167,5	0,0	0,0	0,0	46,2	
Полдник																					
	Пирог Школьный пром.произ-ва	45	150	4,2	4,2	44,0	278,3	0,2	0,3	6,0	0,0	4,6	15,1	10,7	0,5	16,8	0,0	0,0	0,0	3,8	
12	Йогурт м.д.ж. 2,5% в пром.упаковке	36	200	10,0	10,0	7,0	118,0	0,0	0,0	0,1	0,0	212,2	112,0	24,3	0,2	54,0	0,0	0,0	1,0	0,0	
41	Фрукты свежие апельсин	10	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,1	0,0	36,0	61,2	10,8	0,3	85,0	0,0	0,0	0,0	90,0	
	ИТОГО	91	450	15	10	62	441	0	0	6	0	253	188	46	1	156	0	0	1	94	
	ВСЕГО 4 день	409	2010	76,6	81,3	330,7	2459,2	1,1	1,0	926,4	6,5	750,8	955,2	225,6	10,1	440,8	0,0	0,0	2,0	155,9	

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																	
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Се	F	С	
Неделя 1 День 5																					
Завтрак																					
55	Салат из свеклы	30	100	1,7	3,0	8,4	67,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	20,0	11,7	0,5	141,0	0,0	0,3	17,0	7,8	
	Котлета рыбная	50	100	9,7	8,8	15,2	195,6	0,1	0,0	14,8	0,0	49,3	56,1	9,1	0,9	40,2	0,0	0,0	0,0	1,0	
26	Картофель отварной	29	180	3,6	7,7	23,9	181,5	0,0	0,0	2,4	1,2	16,4	66,9	12,4	1,0	19,2	0,0	0,0	0,0	18,4	
	напиток фруктово-ягодный пром.произ-ва	10	200	2,0	0,2	3,8	24,9	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0	8,0	
4	Хлеб пшеничный	4,5	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0	
3	Хлеб ржаной	3,5	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,2	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0	
	ИТОГО	127	580	19,1	21,0	87,3	634,6	0,4	0,5	17,2	1,2	115,6	228,3	61,5	4,3	247,4	0,0	0,3	17,0	35,2	
Обед																					
43	Кукуруза консервированная (пром. произ-ва)	28	100	2,7	1,8	4,7	45,0	0,1	0,0	0,0	0,0	11,2	3,5	11,7	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	5,6	
16	Щи из свежей капусты с картофелем	25	250	2,0	4,3	10,0	88,0	0,0	0,0	41,6	0,0	3,4	5,6	5,1	0,4	4,4	0,0	0,0	0,0	8,3	

46	Рагу из птицы	64	260	15,6	14,6	25,2	301,6	0,1	0,0	30,6	0,0	39,9	117,2	20,3	0,3	41,3	0,0	0,0	0,0	9,4
7	Чай фруктовый	5	200	0,0	0,0	10,3	41,2	0,0	0,0	3,4	0,0	42,4	1,0	14,6	0,2	18,5	0,0	0,0	1,0	0,0
	печенье пром.произ-ва	5	25	1,7	2,1	11,0	61,3	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
41	Фрукты свежие яблоки	10	100	0,4	0,4	10,4	11,0	0,1	0,0	0,0	0,0	36,0	61,2	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0
4	Хлеб пшеничный	5	55	0,5	0,1	26,8	114,8	0,0	0,2	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	4,5	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,2	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	146,5	935	23,6	24,7	111,8	766,9	0,5	0,6	75,6	0,0	146,2	245,1	80,0	2,8	129,5	0,0	0,0	1,0	33,3

Полдник

33	Сырники из творога со сметаной или сгущенным молоком	54	200	30,4	24,8	37,8	502,0	0,2	0,0	150,3	0,0	300,2	240,0	22,0	1,0	350,0	0,0	0,0	0,0	0,8
11	Сок фруктовый (мультифрукт)	28	200	1,0	0,0	21,2	88,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0	8,0
	ИТОГО	82	400	31,4	24,8	59,0	590,0	0,2	0,0	150,3	0,0	314,2	254,0	30,0	1,2	375,0	0,0	0,0	0,0	8,8
	ВСЕГО 5 день	356	1915	75,4	70,5	258,1	1991,4	1,1	1,0	243,1	1,2	576,0	727,4	171,5	8,3	751,8	0,0	0,3	18,0	77,2
	ВСЕГО ЗА 1 НЕДЕЛЮ	1853	9455	366,7	398,5	1390,6	8845,5	6,7	4,7	2430,9	22,9	3803,0	4190,7	942,6	43,6	3834,1	0,5	2,6	46,6	491,7

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Се	F	С
Неделя 2 День 6																				
Завтрак																				
36	Яйца вареные	15	50	5,1	4,6	0,3	63,0	0,0	0,0	100,0	0,0	22,0	76,8	4,8	0,5	19,5	0,0	0,0	0,0	0,0
1	Каша манная молочная жидкая	42	250	3,8	10,3	25,0	215,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,9	18,8	46,3	0,6	1,5	0,0	0,0	0,0	1,5
59	Кофейный напиток	14	200	2,5	1,8	24,8	121,7	0,0	0,1	0,0	0,0	82,4	45,5	8,7	0,3	73,0	0,0	0,0	0,2	0,3
	печенье пром.произ-ва	5	25	1,7	2,1	11,0	61,3	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
11	Фрукты свежие яблоки	10	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,0	0,0	36,0	61,2	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0
4	Хлеб пшеничный	4,5	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0

3	Хлеб ржаной	3,5	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,2	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0	
	ИТОГО	94	625	15,6	20,5	107,5	671,6	0,3	0,9	100,0	0,0	158,9	273,5	92,1	3,3	160,9	0,0	0,0	0,2	11,8	
Обед																					
28	Икра каюачковая консервированная (пром.из-ва)	32	100	1,3	3,7	24,0	97,0	0,0	0,0	0,0	5,0	38,7	50,7	16,8	0,8	42,2	0,0	0,0	0,0	2,3	
17	Суп из овощей	19	250	2,2	4,4	12,4	99,0	0,1	0,0	41,6	2,6	43,6	61,6	22,6	1,0	34,8	0,0	0,0	0,0	5,3	
	Котлеты рыбные	50	100	9,7	8,8	15,2	195,6	0,1	0,0	14,8	0,0	49,3	56,1	9,1	0,9	40,2	0,0	0,0	0,0	1,0	
24	Рис отварной	32	180	4,3	10,8	42,8	293,4	0,0	0,0	0,0	0,0	76,9	130,7	10,0	0,6	90,2	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Напиток фруктово-ягодный пром.произ-ва	10	200	2,0	0,2	3,8	24,9	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0	8,0	
4	Хлеб пшеничный	5	55	0,5	0,1	26,8	114,8	0,0	0,0	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
3	Хлеб ржаной	4,5	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,2	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Слойка с начинкой фруктовой пром.произ-ва	23	60	0,5	1,2	13,6	92,0	0,5	0,0	4,0	0,0	3,1	10,1	7,1	6,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	ИТОГО	175,5	890	22,5	30,6	152,0	986,6	1,0	0,0	60,4	7,6	238,9	379,7	90,0	10,9	252,7	0,0	0,0	0,0	16,6	
Полдник																					
37	Шарлотка с яблоками	60	100	5,6	7,1	59,4	209,8	0,1	2,4	0,1	0,0	57,4	88,5	26,0	2,5	22,5	0,0	0,0	0,0	3,2	
12	Йогурт м.д.ж. 2,5% в пром.упаковке	36	200	10,0	5,0	7,0	118,0	0,0	0,0	0,1	0,0	212,2	112,0	24,3	0,2	54,0	0,0	0,0	1,0	0,0	
	Печенье пром.произ-ва	6	20	1,2	1,5	7,9	44,1	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	ИТОГО	102	300	16,8	13,6	74,3	371,9	0,1	2,7	0,2	0,0	269,6	200,5	50,3	2,7	76,5	0,0	0,0	1,0	3,2	
	ВСЕГО 7 день	372	1815	54,9	68,0	317,1	2030,1	1,4	3,6	160,6	7,6	667,4	853,7	232,4	16,9	490,1	0,0	0,0	1,2	31,6	

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																	
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Се	F	С	
Неделя 2 День 7																					
Завтрак																					
32	Салат из белокачанной капусты или квашеной	15	100	1,4	5,1	8,4	67,0	0,0	0,0	309,3	2,5	43,5	28,2	13,3	0,6	58,3	0,0	0,0	0,0	35,0	
51	Печень по-строгановски	52	100\50	20,4	20,4	13,1	106,0	0,1	0,0	579,2	0,8	49,2	100,0	13,6	0,4	20,0	0,0	0,0	0,0	13,9	
26	Картофель отварной	29	180	3,6	7,7	23,9	181,5	0,0	0,0	2,4	1,2	16,4	66,9	12,4	1,0	19,2	0,0	0,0	0,0	18,4	

	Напиток фруктово-ягодный пром. производства	10	200	2,0	0,2	3,8	24,9	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0	8,0
4	Хлеб пшеничный	4,5	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	3,5	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,2	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	114	630	29,6	34,7	78,5	755,5	0,3	0,4	890,9	4,5	139,8	280,4	67,6	3,9	144,5	0,0	0,0	0,0	75,3

Обед

43	Кукуруза консервированная (пром. произ- ва)	30	100	1,7	3,0	8,4	67,0	0,1	0,0	0,0	0,0	11,2	3,5	11,7	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	5,6
14	Борщ с капустой и картофелем	29	250	7,1	9,0	13,1	106,0	0,0	0,0	41,6	0,0	3,4	5,6	3,9	0,6	4,0	0,0	0,0	0,0	5,5
46	Рагу из птицы	69	280	16,8	15,7	25,2	324,8	0,1	0,0	30,6	0,0	39,9	117,2	20,3	0,3	41,3	0,0	0,0	0,0	9,4
13	Чай с сахаром	5	200	0,0	0,0	42,2	162,0	0,0	0,0	0,0	0,0	36,5	22,5	7,3	0,2	36,0	0,0	0,0	0,0	2,4
4	Хлеб пшеничный	5	55	0,5	0,1	26,8	114,8	0,0	0,0	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	4,5	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,2	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	142,5	830	28,1	29,2	131,0	844,6	0,4	0,0	72,2	0,0	104,3	205,4	59,5	2,8	101,6	0,0	0,0	0,0	22,9

Полдник

52/53	Оладьи со сметаной	32	200	11,0	10,5	61,3	280,0	0,6	0,0	6,1	0,0	4,8	0,0	0,0	0,5	15,0	0,0	0,0	0,0	0,2
13	Чай с сахаром	5	200	0,0	0,0	42,2	162,0	0,0	0,0	0,0	0,0	36,5	22,5	7,3	0,2	36,0	0,0	0,0	0,0	2,4
41	Фрукты свежие яблоки	10	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,0	0,0	36,0	61,2	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0
	ИТОГО	47	500	11,4	10,9	113,9	487,0	0,7	0,0	6,1	0,0	77,3	83,7	19,3	0,8	96,0	0,0	0,0	0,0	12,6
	ВСЕГО 8 день	304	1960	69,1	74,8	323,4	2087,1	1,5	0,4	969,2	4,5	321,3	569,4	146,4	7,5	342,0	0,0	0,0	0,0	110,7

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																	
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Се	F	С	
Неделя 2 День 8																					
Завтрак																					
28	Икра каюачковая консервированная (пром. произ-водства)	32	100	1,3	3,7	24,0	97,0	0,0	0,0	0,0	5,0	38,7	50,7	16,8	0,8	42,2	0,0	0,0	0,0	2,3	
49	Плов из мяса птицы	84	260	19,3	19,3	35,3	400,4	0,1	0,0	25,4	0,0	20,5	93,2	8,7	0,5	13,0	0,0	0,0	0,2	5,1	

13	Кисель	10	200	0,0	0,0	42,2	162,0	0,0	0,0	0,0	0,0	36,5	22,5	7,3	0,2	0,0	0,0	0,0	1,5	2,4
	печенье пром. произ-ва	5	25	1,6	2,1	11,0	61,3	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4	Хлеб пшеничный	4,5	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	3,5	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,2	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	139	585	24,4	26,4	148,5	886,3	0,3	0,7	25,4	5,0	112,3	237,6	53,1	3,3	77,1	0,0	0,0	1,7	9,8
Обед																				
44	Зеленый горошек консервированный	44	100	0,9	0,2	6,5	40,0	0,1	0,0	0,1	0,0	20,0	62,0	21,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0
18	Суп картофельный с макаронными изделиями	14	250	2,9	2,5	21,0	120,0	0,0	0,0	83,9	1,3	66,0	38,5	10,7	1,4	31,6	0,0	0,0	0,0	4,6
39	Биточек мясной	65	100	15,9	7,9	16,0	210,0	0,0	0,0	49,0	0,0	25,3	61,4	10,0	1,4	93,3	0,0	0,0	0,0	0,1
42	Капуста тушеная	30	180	4,5	8,3	19,3	169,2	0,1	0,0	55,0	0,0	380,4	60,0	21,0	1,6	270,0	0,0	0,0	0,0	31,8
8	Компот из смеси сухофруктов	5	200	0,3	0,0	31,4	124,0	0,0	0,0	0,0	0,0	32,5	23,4	17,5	0,7	78,0	0,0	0,0	0,0	0,1
4	Хлеб пшеничный	5	55	0,5	0,1	26,8	114,8	0,0	0,0	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	4,5	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,2	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0
41	Фрукты свежие апельсин	28	200	1,0	0,0	54,8	218,0	0,1	0,0	0,1	0,0	36,0	61,2	10,8	0,3	85,0	0,0	0,0	0,0	90,0
	ИТОГО	195,5	1030	28,0	20,4	189,1	1066,0	0,6	0,0	188,1	1,3	573,5	363,1	107,3	7,4	578,3	0,0	0,0	0,0	136,6
Полдник																				
47	Пудинг из творога (запеченный)	50	200	21,4	17,4	33,1	189,6	0,1	0,0	65,2	0,0	104,0	291,5	32,4	0,7	264,0	0,0	0,0	0,8	0,2
12	Йогурт м.д.ж. 2,5% в пром.упаковке	36	200	10,0	5,0	7,0	118,0	0,0	0,0	0,1	0,0	212,2	112,0	24,3	0,2	54,0	0,0	0,0	1,0	0,0
	ИТОГО	86	400	31,4	22,4	40,1	307,6	0,1	0,0	65,3	0,0	316,2	403,5	56,7	0,9	318,0	0,0	0,0	1,8	0,2
	ВСЕГО 9 день	421	2015	83,8	69,2	377,7	2259,9	1,0	0,8	278,7	6,3	1002,1	1004,2	217,1	11,5	973,4	0,0	0,0	3,5	146,6

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Сe	F	С
Неделя 2 День 9																				
Завтрак																				
43	кукуруза консервированная пром.произ-ва	47	100	2,7	1,8	4,7	45,0	0,1	0,0	0,0	0,0	11,2	3,5	11,7	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	5,6

57	Рыба припущенная	44	105	10,3	10,1	1,0	88,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,8	
26	Картофель отварной	29	180	3,6	7,7	23,9	181,5	0,0	0,0	2,4	1,2	16,4	66,9	12,4	1,0	19,2	0,0	0,0	0,0	18,4	
11	Сок фруктовый (мультифрукт)	28	200	1,0	0,0	11,2	88,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0	8,0	
4	Хлеб пшеничный	4,5	50	0,4	0,0	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0	
3	Хлеб ржаной	3,5	35	4,1	2,8	17,5	108,5	0,2	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0	
41	Фрукты свежие яблоки	7	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,0	0,0	36,0	61,2	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0	
	ИТОГО	163	685	22,5	22,8	93,0	660,5	0,4	0,4	2,4	1,2	94,3	216,9	64,4	3,5	111,1	0,0	0,0	0,0	42,7	
Обед																					
31	Салат витаминный или квашеная капуста	30	100	1,2	3,3	11,7	82,0	0,0	0,0	290,8	0,0	3,5	3,8	4,5	0,3	5,3	0,0	0,0	0,0	16,0	
19	Суп картофельный с бобовыми (горох)	19	250	10,0	5,6	22,3	167,0	0,0	0,0	42,0	2,3	61,6	67,5	10,0	0,6	66,3	0,0	0,0	0,0	3,1	
50	Курица в соусе с томатом	89	100	8,8	7,5	4,3	120,0	0,1	0,0	0,2	0,0	112,0	60,2	11,1	1,2	97,8	0,0	0,0	0,0	1,9	
25	Макароны отварные	24	180	6,1	11,0	34,2	244,5	0,1	0,0	0,0	0,0	21,7	57,0	12,0	0,6	19,6	0,0	0,0	0,0	0,0	
5	Чай с сахаром	5	200	0,0	0,0	10,3	41,2	0,0	0,0	0,0	0,0	11,1	2,8	0,3	0,3	27,0	0,0	0,0	0,5	0,0	
4	Хлеб пшеничный	5	55	0,5	0,1	26,8	114,8	0,0	0,0	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
3	Хлеб ржаной	4,5	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,2	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0	
	ИТОГО	176,5	925	28,6	27,1	123,0	839,5	0,4	0,0	333,0	2,3	223,2	247,9	54,3	4,3	236,2	0,0	0,0	0,5	21,0	
Полдник																					
2	Каша рисовая молочная жидкая	34	200	2,2	8,2	21,0	172,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	20,0	12,0	1,4	16,0	0,0	0,0	0,0	1,2	
	печенье пром.произ-ва	5	25	1,6	2,1	11,0	61,3	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
7	Чай фруктовый	5	200	0,0	0,0	42,2	162,0	0,0	0,0	3,4	0,0	42,4	1,0	14,6	0,2	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	
4	Хлеб пшеничный	4,5	50	4,4	1,5	23,0	110,0	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0	
	ИТОГО	48,5	425	8,2	11,9	97,2	505,3	0,0	0,8	3,4	0,0	51,0	45,9	36,0	1,9	27,4	0,0	0,0	1,0	1,2	
	ВСЕГО 10 день	389	2035	59,3	61,8	313,2	2005,3	0,9	1,2	338,9	3,5	368,5	510,6	154,7	9,8	374,8	0,0	0,0	1,5	65,0	

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Ce	F	С

Неделя 2 День 10

Завтрак

45	Сыр порционный	36	40	7,6	10,0	0,1	121,3	0,0	0,0	13,2	0,0	368,9	169,3	13,3	0,5	320,0	0,0	0,0	2,0	0,3
34	Запеканка из творога со сгущенным молоком	84	200	22,5	20,0	20,6	358,5	0,1	0,0	234,3	0,0	350,0	100,1	13,7	0,7	165,1	0,0	0,0	0,0	0,4
10	Какао с молоком	36	200	10,0	5,0	32,5	190,0	0,1	0,0	24,4	0,0	201,0	86,3	12,0	0,5	136,0	0,0	0,0	1,5	0,7
41	Фрукты свежие апельсин	10	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,1	0,0	36,0	61,2	10,8	0,3	85,0	0,0	0,0	0,0	90,0
4	Хлеб пшеничный	4,5	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,1	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	3,5	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,2	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	160	640	42,7	36,7	99,6	880,4	0,5	0,1	272,0	0,0	972,6	488,2	70,2	3,7	728,0	0,0	0,0	3,5	91,4

Обед

55	Салат из свеклы	30	100	1,7	3,0	8,4	67,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	20,0	11,7	0,5	141,0	0,0	0,3	17,0	7,8
16	Щи из свежей капусты с картофелем	25	250	2,0	4,3	10,0	88,0	0,0	0,0	41,6	0,0	3,4	5,6	5,1	0,4	4,4	0,0	0,0	0,0	8,3
48	Тефтели мясные с рисом	50	100	9,3	11,1	11,2	184,0	0,0	0,0	0,0	2,2	63,1	97,8	12,0	1,8	16,7	0,0	0,0	0,0	0,0
23	Каша пшеничная рассыпчатая	17	180	7,4	12,4	44,6	322,2	0,0	0,0	8,0	0,0	11,8	60,4	18,0	0,6	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0
5	Чай с сахаром	5	200	0,0	0,0	10,3	41,2	0,0	0,0	0,0	0,0	11,1	2,8	0,3	0,3	27,0	0,0	0,0	0,5	0,0
4	Хлеб пшеничный	5	55	0,5	0,1	26,8	114,8	0,0	0,0	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,6	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	4,5	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,2	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	136,5	830	22,9	32,3	124,7	887,2	0,3	0,0	49,7	2,2	121,9	243,1	63,4	5,2	210,8	0,0	0,3	17,5	16,1

Полдник

33	Сырники из творога со сметаной или сгущенным молоком	54	120	18,2	14,9	22,7	251,0	0,1	0,0	90,2	0,0	180,1	144,0	13,2	0,6	210,0	0,0	0,0	0,0	0,5
11	Сок фруктовый (яблоко)	28	200	1,0	0,0	11,2	88,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0	8,0
	Слоика с начинкой фруктовой	23	60	0,5	1,2	13,6	92,0	0,2	0,0	64,0	0,0	3,1	10,1	7,1	12,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	105	380	19,7	16,1	47,5	431,0	0,3	0,0	154,2	0,0	197,2	168,1	28,3	13,0	235,0	0,0	0,0	0,0	8,5
	ВСЕГО 11 день	323	1850	80,9	84,7	316,2	2371,6	1,1	0,2	475,8	2,2	1291,7	899,4	161,9	21,9	1173,8	0,0	0,3	21,0	115,9

	ВСЕГО ЗА 2 НЕДЕЛЮ	1809	9675	332,8	354,9	1596,8	10587,7	5,9	6,1	2223,3	24,0	3650,9	3837,4	912,4	67,7	3354,1	0,0	0,3	27,2	469,9
	ВСЕГО за 10 дней	3339	19130	700,7	735,9	3007,0	21579,0	12,6	10,8	4654,1	47,0	7453,9	8028,0	1855,1	111,3	7188,2	0,5	2,9	73,9	961,6
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	366	1913	70,1	73,6	300,7	2157,9	1,3	1,1	465,4	4,7	745,4	802,8	185,5	11,1	718,8	0,0	0,3	7,4	96,2

