СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ школа №17

_____

«09» февраля 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный предпринимат

_____ Гапоненко О.И.

Гапоненко Ольга Ивановна

«09» февраля 2023 г.

Примерное перспективное двухнедельное меню для обучающихся в общеобразовательных учреждениях (горячих завтраков и обедов) категории детей с 7-11 лет на зимне-весенний период 2023 г.

(обучающихся осваивающих программы общего образования, а так же детей-сирот, детей оставшихся без попечени родителей, детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов, а так же детей из семей имеющих среднедушевой доход ниже величины прожиточного минимума установленного в городе Феодосии).

Неделя №1 **1 день Понедельник**

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг
Завтрак																	
173-175	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУП С М/С	200/10	6,10	4,00	8,06	208,24	0,22	2,08	32,00	0,86	0,17	221,60	79,60	315,40	2,10	261,64	11,20
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,10	0,07	139,20	9,45	96,00	0,49	42,60	0,00
377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	21,30	0,00
ПР	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	ВЕС/25	0,2	0,0	0,1	80,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,7	1,7	3,3	0,3	0,0	0,0
	Итого за завтрак:	**507**	**12,19**	**12,32**	**38,17**	**507,88**	**0,26**	**5,02**	**91,00**	**0,96**	**0,24**	**381,70**	**74,10**	**419,10**	**4,30**	**325,54**	**11,20**
Обед																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40
101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	1,97	2,71	12,11	119,00	0,09	8,25	0,00	0,30	0,05	26,70	22,78	55,98	0,88	464,15	0,00
290	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13,28	10,84	2,90	189,00	0,04	0,35	30,10	2,40	0,08	29,52	14,06	76,93	0,61	139,30	0,00
309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,52	4,52	26,45	219,20	0,06	0,00	0,00	1,20	0,03	4,86	21,12	37,17	1,11	30,35	0,80
388	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,51	0,21	15,57	101,60	0,01	100	0,00	0,00	0,06	21,34	3,44	3,44	0,63	10,34	0,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,16	7,73	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	24,53	0,00
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,24	0,44	0,68	91,96	0,04	0,00	0,00	0,93	0,00	9,20	10,00	42,40	1,24	36,80	2,27
	Итого за обед:	**770**	**25,8**	**19,0**	**67,7**	**780,72**	**0,3**	**119,1**	**30,1**	**5,2**	**0,2**	**104,6**	**90,0**	**313,1**	**5,2**	**879,5**	**5,5**
	Итого за день:	**1277**	**37,89**	**31,32**	**105,87**	**1288,6**	**0,56**	**124,1**	**121,1**	**6,16**	**0,44**	**486,3**	**164,1**	**732,2**	**9,5**	**1205**	**16,7**

Неделя №1

2 день Вторник

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг
Завтрак																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	30	0,33	0,06	1,14	6,60	0,02	5,25	0,00	0,03	0,01	4,20	6,00	39,90	0,27	87,00	1,20
282	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	15,28	7,63	6,32	164,00	0,21	77,94	248,56	0,90	0,21	19,65	15,09	223,38	11,47	248,56	11,10
303	КАША ПШЕНИЧНАЯ	150	6,32	4,50	38,85	152,40	0,12	0,00	0,00	0,30	0,50	24,05	34,22	158,97	2,69	132,72	0,00
376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,12	0,06	12,40	50,90	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	11,46	2,10	3,54	0,44	26,28	0,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,24	11,60	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	6,90	9,90	26,10	0,33	36,80	0,00
	Итого за завтрак:	**515**	**24,42**	**12,49**	**70,31**	**444,04**	**0,38**	**83,43**	**248,56**	**1,62**	**0,72**	**66,26**	**67,31**	**451,89**	**15,20**	**531,36**	**12,30**
Обед																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40
96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТ.	200/10	1,62	4,80	9,58	85,80	0,08	6,70	0,00	0,30	0,04	23,32	19,34	45,38	0,74	381,24	6,10
235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ	90	9,15	6,63	7.17	211,10	0,05	3,11	19,91	3,20	0,04	49,15	21,78	138,75	1,86	199,32	98,00
310/312	КАРТОФ.ПЮРЕ (КАРТОФ. ОТВАРНОЙ)	150	2,90	2,50	19,50	141,00	0,10	9,20	0,60	0,40	0,10	42,80	33,70	83,00	1,30	681,70	8,30
342	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ ФРУКТОВ)	200	66,00	0,08	32,20	132,80	0,02	0,72	0,02	0,00	0,00	32,48	17,46	32,44	0,70	229,80	0,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,16	7,73	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	24,53	0,00
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,24	0,44	0,68	91,96	0,04	0,00	0,00	0,93	0,00	9,20	10,00	42,40	1,24	36,80	2,27
	Итого за обед:	**770**	**84,2**	**14,7**	**72,0**	**722,62**	**0,4**	**30,2**	**20,5**	**5,2**	**0,2**	**170,0**	**120,9**	**439,2**	**6,6**	**1 727,4**	**117,1**
	Итого за день:	**1285**	**108,62**	**27,19**	**142,31**	**1166,66**	**0,78**	**113,6**	**269,1**	**6,82**	**0,92**	**236,26**	**188,2**	**891,09**	**21,80**	**2258,8**	**129,40**

Неделя №1 **3 день Среда**

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг
Завтрак																	
ПР	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,0	1,8	0,43	33,4	0,01	1,17	0,0	1,2	0,01	22,73	4,52	13,95	0.19	91,30	0,05
210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,93	24,8	2,64	289,7	0,11	0,26	0,33	0,56	0,51	0,26	16,14	225,78	2,64	198,90	0,00
14	МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	0,01	2,40	0,00	3,00	0,02	3,00	0,00
379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	0,16	125,78	14,00	90,00	0,13	190,70	9,0
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,24	11,60	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	6,90	9,90	26,10	0,33	36,80	0,00
338	ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	0,02	16,00	9,00	11,00	2,20	278,00	1,00
	Итого за завтрак:	**520**	**19,95**	**37,19**	**40,55**	**606,79**	**0,22**	**12,73**	**60,3**	**2,45**	**0,71**	**174,07**	**53,56**	**369,83**	**5,32**	**798,7**	**10,05**
Обед																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40
82	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАННОЙ	200/10	1,5	5,2	10,24	108,72	0,00	10,00	0,16	0,24	0,00	37,92	18,72	39,28	0,.96	272,88	5,12
271	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ЗАПЕЧ. С МОЛОЧ. СОУСОМ	90	9,43	11,27	10,29	252,25	0,06	0,64	14,06	0,31	0,10	32,78	34,68	114,42	1,69	144,34	2,56
302	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	3,6	4,6	37,70	243,75	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	11,00	26	78,00	0,60	0,00	0,00
389	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180	1,00	0,27	17,73	122,40	0,00	2,88	36,00	0,00	0,09	32,31	16,20	29,07	0,36	439,90	0,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,16	7,73	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	24,53	0,00
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,24	0,44	0,68	91,96	0,04	0,00	0,00	0,93	0,00	9,20	10,00	42,40	1,24	36,80	2,27
	Итого за обед:	**750**	**20,0**	**22,1**	**86,7**	**879,04**	**0,2**	**24,0**	**50,22**	**2,1**	**0,2**	**136,2**	**124,2**	**400,4**	**4,65**	**1092,5**	**12,4**
	Итого за день:	**1270**	**39,95**	**59,29**	**127,25**	**1485,83**	**0,42**	**36,73**	**110,5**	**4,55**	**0,91**	**310,3**	**178**	**770,23**	**9,97**	**1891**	**22,45**

Неделя №1 **4 день Четверг**

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг
Завтрак																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	30	0,33	0,06	1,14	6,60	0,02	5,25	0,00	0,03	0,01	4,20	6,00	39,90	0,27	87,00	1,20
278	ТЕФТЕЛИ С ТОМАТ. СОУСОМ	110	13,17	15,61	12,85	157,00	0,20	1,48	19,29	1,50	0,09	45,38	29,92	92,61	5,15	214,60	4,20
309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,52	4,52	26,45	219,20	0,06	0,00	0,00	1,20	0,03	4,86	21,12	37,17	1,11	30,35	0,80
377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	21,30	0,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,24	11,60	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	6,90	9,90	26,10	0,33	36,80	0,00
	Итого за завтрак: 542		**21,5**	**20,5**	**67,2**	**514,9**	**0,3**	**9,6**	**19,3**	**3,1**	**0,1**	**75,5**	**69,34**	**200,2**	**7,22**	**390,1**	**6,2**
Обед																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40
102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,56	3,60	15,04	111,20	0,24	3,68	0,16	1,68	0,00	28,56	26,00	62,24	1,60	375,20	1,72
265/269	ПЛОВ (МЯСО,КУРА)	200	14,51	8,96	2,04	443,90	0,09	6,02	19,46	0,09	0,13	46,34	54,05	175,32	1,96	284,70	7,89
342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	200	0,10	0,10	17,90	115,00	0,00	1,00	0,00	0,20	0,00	4,00	1,80	2,50	0,50	71,70	0,50
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,16	7,73	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	24,53	0,00
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,24	0,44	0,68	91,96	0,04	0,00	0,00	0,93	0,00	9,20	10,00	42,40	1,24	36,80	2,27
	Итого за обед:	**720**	**23,7**	**13,4**	**45,7**	**822,0**	**0,4**	**21,2**	**19,6**	**3,2**	**0,2**	**101,1**	**110,5**	**379,7**	**6,1**	**966,9**	**14,8**
	Итого за день:	**1262**	**45,2**	**33,9**	**112,9**	**1 336,9**	**0,7**	**30,8**	**38,9**	**6,3**	**0,3**	**176,6**	**179,8**	**579,9**	**13,33**	**1 357,0**	**21,0**

Неделя №1 **5 день Пятница**

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг
Завтрак																	
223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕНЫМ	150/20	26,31	19,91	50,40	386,00	0,11	0,85	117,00	1,44	0,54	352,05	47,80	387.28	1,16	351,80	3,40
382/383	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,00	0,19	152,22	21,34	124,56	0,48	216,34	0,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (БАТОН)	30	2,37	0,24	11,60	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	6,90	9,90	26,10	0,33	36,80	0,00
338	ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	0,02	16,00	9,00	11,00	0,13	146,34	1,00
	Итого за завтрак :	**500**	**33,16**	**24,09**	**89,38**	**621,74**	**0,23**	**12,44**	**141,40**	**2,03**	**0,75**	**527,17**	**88,04**	**161,66**	**2,10**	**751,28**	**4,4**
Обед																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40
83	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ (СВЕКОЛЬНИК) СО СМЕТ.	200/10	1,62	4,12	10,75	93,60	0,05	7,34	0,00	0,06	0,04	33,58	23,86	52,64	1,10	396,54	1,68
297	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ	90	13,0	11,4	8,30	164,40	0,00	0,50	0,10	0,10	0,10	32,30	13,50	109,70	0,90	154,80	5,20
143	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,5	15,7	12,28	202,86	0,09	17,86	0,06	0,00	0,09	53,08	23,23	64,29	0,85	378,09	0,00
342	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ ФРУКТОВ)	200	66,00	0,08	32,20	132,80	0,02	0,72	0,02	0,00	0,00	32,48	17,46	32,44	0,70	229,80	0,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,16	7,73	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	24,53	0,00
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,24	0,44	0,68	91,96	0,04	0,00	0,00	0,93	0,00	9,20	10,00	42,40	1,24	36,80	2,27
	Итого за обед:	**770**	**87,6**	**32,0**	**74,2**	**745,6**	**0,3**	**36,9**	**0,2**	**1,4**	**0,3**	**173,6**	**106,7**	**398,7**	**5,6**	**1 394,6**	**11,6**
	Итого за день:	**1270**	**120,76**	**56,09**	**163,58**	**1367,34**	**0,53**	**49,34**	**141,60**	**3,43**	**1,05**	**700,77**	**194,7**	**560,36**	**7,70**	**2145,9**	**16,0**

Неделя №2 **6 день Понедельник**

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг
Завтрак																	
173-175	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУП С М/С	200/10	6,10	4,00	8,06	208,24	0,22	2,08	32,00	0,86	0,17	221,60	79,60	315,40	2,10	261,64	11,20
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,10	0,07	139,20	9,45	96,00	0,49	42,60	0,00
377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	21,30	0,00
ПР	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	ВЕС/25	0,2	0,0	0,1	80,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,7	1,7	3,3	0,3	0,0	0,0
	Итого за завтрак : 507		**12,2**	**12,3**	**38,2**	**507,9**	**0,3**	**5,0**	**91,0**	**0,96**	**0,2**	**381,7**	**93,2**	**419,1**	**3,3**	**325,5**	**11,20**
Обед																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40
112	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,1	2,2	12,6	87,20	0,1	4,9	0,0	1,5	0,0	23,1	19,4	46,2	0,8	288,5	0,0
260	ГУЛЯШ	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92	0,00	0,11	0,10	21,81	22,03	154,15	3,06	311,50	0,00
303	КАША ПШЕНИЧНАЯ	150	6,32	4,50	38,85	152,40	0,12	0,00	0,00	0,30	0,50	24,05	34,22	158,97	2,69	132,72	0,00
388	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,51	0,21	15,57	101,60	0,01	100	0,00	0,00	0,06	21,34	3,44	3,44	0,63	10,34	0,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,16	7,73	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	24,53	0,00
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,24	0,44	0,68	91,96	0,04	0,00	0,00	0,93	0,00	9,20	10,00	42,40	1,24	36,80	2,27
	Итого за обед:	**770**	**27,9**	**24,4**	**80,6**	**714,1**	**0,3**	**116,3**	**0,0**	**3,2**	**0,7**	**112,5**	**107,7**	**502,3**	**9,2**	**978,4**	**4,7**
	Итого за день:	**1277**	**4,1**	**36,7**	**118,8**	**1 222,0**	**0,6**	**121,4**	**0,0**	**3,96**	**0,9**	**493,9**	**200,9**	**921,4**	**12,5**	**1 303,9**	**15,90**

Неделя №2

7 день Вторник

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг
Завтрак																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	30	0,33	0,06	1,14	6,60	0,02	5,25	0,00	0,03	0,01	4,20	6,00	39,90	0,27	87,00	1,20
238/234	ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ	90	12,96	11,28	6,54	180,00	0,08	0,37	52,89	0,50	0,11	53,38	12,39	131,57	0,78	119,51	117,00
310/312	КАРТОФ.ПЮРЕ (КАРТОФ. ОТВАРНОЙ)	150	2,90	2,50	19,50	141,00	0,10	9,20	0,60	0,40	0,10	42,80	33,70	83,00	1,30	681,70	8,30
376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,12	0,06	12,40	50,90	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	11,46	2,10	3,54	0,44	26,28	0,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,24	11,60	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	6,90	9,90	26,10	0,33	36,80	0,00
	Итого за завтрак:	**515**	**18,7**	**14,1**	**51,2**	**448,6**	**0,2**	**15,1**	**53,5**	**1,3**	**0,2**	**118,7**	**64,1**	**284,1**	**3,1**	**951,3**	**126,5**
Обед																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40
82	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАННОЙ	200/10	1,5	5,2	10,24	108,72	0,00	10,00	0,16	0,24	0,00	37,92	18,72	39,28	0,.96	272,88	5,12
278	ТЕФТЕЛИ С ТОМАТ. СОУСОМ	110	13,17	15,61	12,85	157,00	0,20	1,48	19,29	1,50	0,09	45,38	29,92	92,61	5,15	214,60	4,20
309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,52	4,52	26,45	219,20	0,06	0,00	0,00	1,20	0,03	4,86	21,12	37,17	1,11	30,35	0,80
389	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180	1,00	0,27	17,73	122,40	0,00	2,88	36,00	0,00	0,09	32,31	16,20	29,07	0,36	439,90	0,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,16	7,73	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	24,53	0,00
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,24	0,44	0,68	91,96	0,04	0,00	0,00	0,93	0,00	9,20	10,00	42,40	1,24	36,80	2,27
	Итого за обед:	**770**	**25,7**	**26,3**	**78,0**	**759,24**	**0,4**	**24,9**	**55,5**	**4,2**	**0,2**	**142,7**	**114,6**	**337,7**	**8,6**	**1 193,1**	**14,8**
	Итого за день:	**1285**	**44,4**	**40,4**	**129,2**	**1 207,8**	**0,6**	**40,0**	**109,0**	**5,5**	**0,4**	**261,4**	**178,7**	**621,8**	**11,70**	**2 144,4**	**141,3**

Неделя №2

8 день Среда

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг
Завтрак																	
315	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ (ПШЁННАЯ) С ТВОРОГОМ, ДЖЕМОМ ФРУКТ.	150/20	14,04	14,99	30,47	313,20	0,16	0,13	0,16	1,44	0,00	77,99	36,00	188,41	1,44	0,00	0,00
382/383	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,00	0,19	152,22	21,34	124,56	0,48	216,34	0,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,24	11,60	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	6,90	9,90	26,10	0,33	36,80	0,00
338	ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	0,02	16,00	9,00	11,00	0,13	146,34	1,00
	Итого за завтрак:	**500**	**20,9**	**19,2**	**69,5**	**548,9**	**0,3**	**11,7**	**24,6**	**2,0**	**0,2**	**253,1**	**76,2**	**350,1**	**2,38**	**399,5**	**1,0**
Обед																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40
102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,56	3,60	15,04	111,20	0,24	3,68	0,16	1,68	0,00	28,56	26,00	62,24	1,60	375,20	1,72
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	14,36	13,40	17,38	348,0	0,08	12,94	0,02	1,40	0,18	42,06	44,22	123,66	2,20	750,86	0,00
342	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ ФРУКТОВ)	200	66,00	0,08	32,20	132,80	0,02	0,72	0,02	0,00	0,00	32,48	17,46	32,44	0,70	229,80	0,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,16	7,73	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	24,53	0,00
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,24	0,44	0,68	91,96	0,04	0,00	0,00	0,93	0,00	9,20	10,00	42,40	1,24	36,80	2,27
	Итого за обед:	**720**	**89,4**	**17,8**	**75,3**	**743,92**	**0,4**	**27,8**	**0,2**	**4,3**	**0,2**	**125,3**	**116,3**	**357,9**	**6,50**	**1 591,2**	**6,4**
	Итого за день	**1220**	**110,3**	**37,0**	**144,8**	**1 292,8**	**0,7**	**39,5**	**24,8**	**6,3**	**0,4**	**378,4**	**192,5**	**708,0**	**7,88**	**1 990,7**	**7,4**

Неделя №2 **9 день Четверг**

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг
Завтрак																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	30	0,33	0,06	1,14	6,60	0,02	5,25	0,00	0,03	0,01	4,20	6,00	39,90	0,27	87,00	1,20
297	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ	90	13,0	11,4	8,30	164,40	0,00	0,50	0,10	0,10	0,10	32,30	13,50	109,70	0,90	154,80	5,20
302	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	135,8	203,93	4,56	259,62	0,00
377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	21,30	0,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,24	11,60	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	6,90	9,90	26,10	0,33	36,80	0,00
	Итого за завтрак:	**522**	**24,4**	**17,8**	**74,9**	**546,9**	**0,3**	**8,6**	**0,1**	**0,5**	**0,1**	**57,7**	**167,6**	**384,0**	**6,4**	**559,5**	**6,4**
Обед																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40
88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАННОЙ	200/10	1,41	3,96	6,32	71,80	0,04	12,62	0,00	0,60	0,04	39,40	17,70	39,20	0,66	306,60	3,00
227/30	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	90	16,56	11,44	0,84	136,36	0,13	1,04	44,55	2,70	0,11	51,16	15,78	154,18	0,98	173,73	26,90
305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,64	4,30	36,67	199,50	0,02	0,00	0,00	0,60	0,12	16,10	19,01	60,60	0,51	40,25	0,80
388	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,51	0,21	15,57	101,60	0,01	100	0,00	0,00	0,06	21,34	3,44	3,44	0,63	10,34	0,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,16	7,73	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	24,53	0,00
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,24	0,44	0,68	91,96	0,04	0,00	0,00	0,93	0,00	9,20	10,00	42,40	1,24	36,80	2,27
	Итого за обед:	**770**	**26,6**	**20,6**	**70,1**	**661,2**	**0,3**	**124,2**	**44,6**	**5,2**	**0,4**	**150,2**	**84,5**	**397,0**	**4,8**	**766,3**	**35,4**
	Итого за день :	**1291**	**51,0**	**38,4**	**145,0**	**1 208,1**	**0,6**	**132,8**	**44,7**	**5,7**	**0,5**	**207,9**	**252,1**	**781,0**	**11,2**	**1 325,8**	**41,8**

Неделя №2 **10 день Пятница**

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг
Завтрак																	
204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150//20/5	11,84	13,93	29,85	348,40	0,07	0,19	100,80	2,28	0,11	258,30	17,78	176,82	1,08	61,18	0,80
379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	0,16	125,78	14,00	90,00	0,13	190,70	9,0
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,24	11,60	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	6,90	9,90	26,10	0,33	36,80	0,00
338	ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	0,02	16,00	9,00	11,00	0,13	146,34	1,00
	Итого за завтрак :	**505**	**17,8**	**17,3**	**67,2**	**566,1**	**0,2**	**11,5**	**120,8**	**2,9**	**0,3**	**407,0**	**50,7**	**303,9**	**1,7**	**435,0**	**10,8**
Обед																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40
98	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ СО СМЕТ.	200/10	1,18	3,94	4,88	91,00	0,04	7,90	0,00	0,30	0,04	28,70	11,34	26,86	0,46	208,10	0,00
284	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	200	19,72	22,12	24,52	370,58	0,3	6,1	0,02	2,4	0,3	58,84	128,3	341,7	1,46	1674,1	0,00
342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,10	0,10	17,90	115,00	0,00	1,00	0,00	0,20	0,00	4,00	1,80	2,50	0,50	71,70	0,50
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,16	7,73	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	24,53	0,00
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,24	0,44	0,68	91,96	0,04	0,00	0,00	0,93	0,00	9,20	10,00	42,40	1,24	36,80	2,27
	Итого за обед:	**730**	**25,5**	**26,9**	**58,0**	**728,50**	**0,4**	**25,5**	**0,0**	**4,2**	**0,4**	**113,7**	**170,1**	**510,7**	**4,4**	**2 189,2**	**5,2**
	Итого за день :	**1235**	**43,3**	**44,2**	**125,2**	**1294,6**	**0,6**	**37**	**120,8**	**7,1**	**0,7**	**520,7**	**220,7**	**814,6**	**6,1**	**2624,2**	**16,00**