

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ школа № 7


« 01 » 09 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель
Ольга Иващенко
« 01 » 09 2023 г.

Примерное циклическое двухнедельное меню для обучающихся в общеобразовательных учреждениях (горячих завтраков и обедов) категории детей с 12 лет и старше на осенне-зимний период 2023 -2024г.

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

2023г.

День:1-понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория : с 12 лет и старше

№ 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	I, мкг
Завтрак																
73-175	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУП С М/С	250	10,76	12,04	42,81	0,25	1,14	65,24	0,87	0,21	118,87	85,77	315,31	2,49	389,56	13,33
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,80	6,82	14,83	0,04	0,11	59,00	0,47	0,07	139,20	9,45	96,00	0,49	42,60	0,00
378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/15	1,52	1,35	15,90	0,04	1,33	10,00	0,00	0,16	126,60	15,40	92,80	0,41	154,60	0,00
ПР	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	ВЕС/35	2,9	2,1	21,1	0,0	0,0	25,2	0,4	0,0	14,4	5,3	30,5	0,4	43,8	0,0
Итого за завтрак:		550	20,98	22,35	94,64	0,35	2,58	159,44	1,76	0,46	399,09	74,10	534,63	4,30	630,58	13,33
Итого за день: 1360																
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	0,80	0,20	3,80	0,02	3,50	0,00	0,10	0,10	23,00	14,00	24,00	0,60	141,00	4,00
83	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ (СВЕКОЛЬНИК)	250	2,05	5,10	27,44	0,08	9,18	0,00	0,06	0,06	41,98	29,83	65,80	1,38	495,68	1,68
287	ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ	200	19,69	23,26	46,58	0,42	7,72	84,11	1,40	0,17	32,79	48,36	205,96	3,45	899,08	10,10
388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,98	0,29	19,57	0,01	100	0,00	0,00	0,06	21,34	3,44	3,44	0,63	10,34	0,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14
Итого за обед:		810	27,8	29,4	113,2	0,6	120,4	84,1	2,6	0,4	132,9	113,8	365,2	7,1	1 613,6	16,9
Итого за день: 1360		1360	48,78	51,74	207,83	0,56	124,12	121,1	6,16	0,44	486,3	164,1	732,2	9,5	1205,04	16,7

День: 2-вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	
Завтрак																	
268	КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ	100	10,48	12,58	11,43	280,28	0,07	0,71	15,62	0,34	0,11	36,42	38,53	127,13	1,88	160,38	2,84
303	КАША ПШЕНИЧНАЯ	180	7,58	5,40	44,02	182,50	0,12	0,00	0,00	0,30	0,50	24,05	34,22	158,97	2,69	132,72	0,00
377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/157	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	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,65	0,65	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	38,63	0,00
	Итого за завтрак:	552	22,14	18,50	94,80	641,68	0,24	3,54	16,27	1,29	0,61	86,17	91,65	334,00	5,48	353,03	2,84
Обед																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	0,80	0,20	3,80	22,00	0,02	3,50	0,00	0,10	0,10	23,00	14,00	24,00	0,60	141,00	4,00
96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,11	6,20	19,26	191,38	0,09	8,38	0,00	2,35	0,06	29,15	24,18	56,73	0,93	476,55	7,63
229	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	100	17,68	16,36	9,92	158,38	0,13	1,04	44,55	2,70	0,11	51,16	15,78	154,18	0,98	173,73	25,90
10/312	КАРТОФ.ПЮРЕ (КАРТОФ. ОТВАРНОЙ)	180	4,92	4,97	29,32	189,40	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 СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,12	0,10	37,90	117,90	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	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14
	Итого за обед:	890	29,91	28,4	116,0	818,56	0,4	23,1	45,2	6,7	0,4	163,9	107,7	376,4	5,4	1 612,1	47,5
	Итого за день:	1442	52,05	46,89	210,80	1460,24	0,78	113,63	269,1	6,82	0,92	236,26	188,2	891,09	21,80	2258,76	129,40

День: 3-среда

Неделя: первая

Возрастная категория : с 12 лет и старше

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг
Завтрак																	
223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ ИЛИ ДЖЕМОМ	200	15,23	18,5	46,00	361,9	0,12	0,94	130,00	1,60	0,60	391,17	53,11	430,31	1,29	390,89	3,78
382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,48	3,04	13,58	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	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,65	0,65	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	38,63	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:	550	22,06	22,39	93,53	644,40	0,26	12,53	155,1	2,45	0,81	570,89	99,95	609,37	2,45	792,2	4,78
Обед																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	0,80	0,20	3,80	22,00	0,02	3,50	0,00	0,10	0,10	23,00	14,00	24,00	0,80	141,00	4,00
102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,78	9,50	18,80	139,00	0,24	3,68	0,16	1,68	0,00	28,56	26,00	82,24	1,80	375,20	1,72
294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	12,42	13,31	13,51	202,50	0,08	0,57	46,38	1,96	0,12	46,68	15,10	58,52	1,16	143,33	2,84
302	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	4,30	5,50	45,24	292,50	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	135,8	203,93	4,56	259,62	0,00
389	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,00	0,27	17,73	122,40	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	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14
	Итого за обед:	890	28,58	29,3	114,9	917,90	0,6	8,8	46,54	4,9	0,2	116,2	210,9	407,2	9,48	1058,31	10,2
	Итого за день: 1440		50,64	51,71	208,41	1562,30	0,42	36,73	110,5	4,55	0,91	310,27	178	770,23	9,97	1891,2	22,45

День: 5-пятница
Неделя: первая

Возрастная категория : с 12 лет и старше

№ 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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	
Завтрак																		
204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	14,82	15,88	33,25	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	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,65	0,65	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	38,63	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 :	550	22,34	19,46	83,15	612,90	0,19	11,49	121,46	3,13	0,29	411,58	57,28	321,32	1,89	436,85	10,8	
Обед																		
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	0,80	0,20	3,80	22,00	0,02	3,50	0,00	0,10	0,10	23,00	14,00	24,00	0,60	141,00	4,00	
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,48	9,9	18,94	107,75	0,05	10,68	0,00	2,40	0,05	49,73	26,13	54,60	1,23	385,30	6,40	
268	КОТЛЕТЫ БИТОЧКИ ШНИЦЕЛЯ	100	12,48	13,72	16,46	280,28	0,07	0,71	15,62	0,34	0,11	36,42	38,53	127,13	1,88	180,38	2,84	
303	КАША ПШЕНИЧНАЯ(АРТЕК)	180	9,58	5,40	46,82	182,50	0,12	0,00	0,00	0,30	0,50	24,05	34,22	158,97	2,69	132,72	0,00	
342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,10	0,10	30,90	117,90	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	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,08	0,00	
пр	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14	
	Итого за обед:	890	29,72	29,86	132,52	849,93	0,3	15,9	15,6	4,3	0,8	151,0	132,9	423,2	8,0	958,6	14,9	
	Итого за день:	1440	52,06	49,56	215,67	1462,83	0,53	49,34	141,60	3,43	1,05	700,77	194,7	560,36	7,70	2146,88	16,0	

День: 6-понедельник
Неделя: вторая

Возрастная категория : с 12 лет и старше

№ 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																	
120	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	10,26	11,25	29,80	302,07	0,26	2,48	38,10	1,02	0,20	263,81	94,76	375,48	2,50	311,48	13,33
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,47	0,07	139,20	9,45	96,00	0,49	42,60	0,00
376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	8,60	0,00
ПР	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	ВЕС/35	2,9	2,1	21,1	129,9	0,0	0,0	25,2	0,4	0,0	14,4	5,3	30,5	0,4	43,8	0,0
Итого за завтрак : 550			19,03	21,71	80,53	646,97	0,3	2,6	122,3	1,91	0,3	428,5	110,9	504,8	3,7	406,5	13,33
Обед																	
107/1	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	0,80	0,20	3,80	22,00	0,02	3,50	0,00	0,10	0,10	23,00	14,00	24,00	0,60	141,00	4,00
101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ	250	2,97	9,71	22,11	119,00	0,09	8,25	0,00	0,30	0,05	26,70	22,78	55,98	0,88	464,15	0,00
279	ТЕФТЕЛИ 2-Й ВАРИАНТ	100	8,79	8,53	18,58	129,09	0,04	0,38	30,00	0,41	0,07	21,50	15,00	75,58	0,62	137,82	0,00
321	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	9,96	12,84	39,60	318,18	0,10	51,84	0,00	2,64	0,12	183,12	142,8	68,64	5,52	51,12	0,00
388	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,98	0,29	19,57	101,60	0,01	100	0,00	0,76	0,01	21,34	3,44	3,44	0,63	10,34	0,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14
Итого за обед:		890	27,78	32,11	119,46	829,37	0,3	164,0	30,0	5,2	0,4	289,5	73,4	283,6	9,3	871,9	5,1
Итого за день: 1440			46,81	53,82	199,99	1478,34	0,6	121,4	0,0	3,96	0,9	493,9	200,9	921,4	12,5	1 303,9	15,90

День: 7-вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория : с 12 лет и старше

№ 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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг
Завтрак																	
04/332	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	100	10,48	12,92	10,43	202,60	0,07	0,04	15,62	0,34	0,11	36,42	38,53	127,13	1,88	160,38	2,84
302	КАША ГРЕЧЕВАЯ	180	4,30	5,50	45,24	292,60	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	0,19	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	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,65	0,65	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	38,63	0,00
	Итого за завтрак:	552	18,86	18,94	95,02	673,7	0,3	2,9	16,3	1,0	0,1	62,2	193,3	379,0	7,4	479,9	2,8
Обед																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	0,80	0,20	3,80	22,00	0,02	3,50	0,00	0,10	0,10	23,00	14,00	24,00	0,60	141,00	4,00
88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	8,76	10,92	16,90	89,75	0,05	15,78	0,00	0,75	0,05	49,25	22,13	49,00	0,83	383,25	3,75
234	КОТЛЕТЫ(БИТОЧКИ)РЫБНЫЕ	100	10,60	15,02	12,80	280,28	0,06	0,42	18,50	3,22	0,10	55,17	27,91	124,43	0,99	206,13	4,67
10/312	КАРТОФ. ПЮРЕ ИЛИ КАРТОФ. ОТВАРНОЙ	180	4,92	4,97	29,32	189,40	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 СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,12	0,10	37,90	117,90	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	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,08	0,00
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14
	Итого за обед:	890	27,88	31,75	116,52	838,83	0,3	29,9	19,1	5,7	0,4	188,0	117,7	338,9	5,3	1 551,2	22,4
	Итого за день:	1442	46,74	50,69	211,54	1512,53	0,6	40,0	109,0	5,5	0,4	261,4	178,7	621,8	11,70	2 144,4	141,3

День: 8-среда

Неделя: вторая

Возрастная категория : с 12 лет и старше

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	K, мг	I, мкг	
Завтрак																		
0/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	0,80	0,20	3,80	22,00	0,02	3,50	0,00	0,10	0,10	23,00	14,00	24,00	0,60	141,00	4,00	
210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	11,93	16,02	23,74	289,70	0,11	0,26	0,33	0,56	0,51	0,26	16,14	225,78	2,64	198,90	0,00	
379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,17	2,66	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	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,65	0,65	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	38,63	0,00	
336	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:		600	20,25	19,8	77,44	576,2	0,3	15,1	21,0	1,5	0,8	176,5	69,6	394,3	4,05	715,6	14,0	
Обед																		
0/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	0,80	0,20	3,80	22,00	0,02	3,50	0,00	0,10	0,10	23,00	14,00	24,00	0,60	141,00	4,00	
102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,78	9,50	18,80	139,00	0,24	3,68	0,16	1,68	0,00	28,56	26,00	62,24	1,60	375,20	1,72	
299	СУФЛЕ ИЗ КУР	100	13,01	13,53	26,83	238,3	0,03	0,63	93,83	0,30	0,17	69,16	13,33	109,91	1,21	107,58	0,00	
303	КАША ПШЕНИЧНАЯ(АРТЕК)	180	7,58	7,34	32,11	260,02	0,12	0,00	0,00	0,30	0,50	24,05	34,22	158,97	2,69	132,72	0,00	
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ ФРУКТОВ)	200	0,66	0,09	32,91	132,80	0,02	0,73	0,00	0,51	0,02	32,48	17,46	23,44	0,70	229,80	0,00	
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00	
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,96	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14	
Итого за обед:		890	32,1	31,2	132,25	931,65	0,5	8,5	94,0	3,9	0,8	191,1	123,2	434,6	7,86	1 053,8	6,9	
Итого за день		1490	51,47	51,0	209,69	1 507,8	0,7	39,5	24,8	6,3	0,4	378,4	192,5	708,0	7,88	1 990,7	7,4	

День: 10-пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория : с 12 лет и старше

Возрастная категория : с 12 лет и старше																	
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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг
Завтрак																	
108	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ И ЙОГУРТОМ	200	12,51	20,06	42,98	355,33	0,07	0,40	40,00	1,63	0,18	168,53	42,18	218,47	1,01	221,57	0,89
378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	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	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,65	0,65	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	38,63	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 :		565	18,38	22,31	92,83	600,23	0,2	12,0	65,1	2,5	0,4	346,3	89,0	397,5	2,2	622,9	1,9
Обед																	
107/1	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	0,80	0,20	3,80	22,00	0,02	3,50	0,00	0,10	0,10	23,00	14,00	24,00	0,80	141,00	4,00
112	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,56	4,76	14,69	158,10	0,09	6,08	0,00	1,45	0,05	29,50	23,80	57,73	1,00	360,63	0,00
10/331	КУРИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	11,66	21,20	10,51	196,00	0,04	0,68	75,50	0,50	0,09	30,32	16,19	79,00	0,70	171,16	8,77
303	КАША ПШЕНИЧНАЯ(АРТЕК)	180	9,58	5,40	46,62	182,50	0,12	0,00	0,00	0,30	0,50	24,05	34,22	158,97	2,69	132,72	0,00
342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,12	0,10	37,90	117,90	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	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,62	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	4,80	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14
Итого за обед:		890	30,0	32,2	129,32	816,00	0,3	11,3	75,5	3,5	0,7	124,7	108,2	378,2	6,6	944,7	14,4
Итого за день :		1455	48,38	54,49	222,15	1416,23	0,6	37	120,8	7,1	0,7	520,7	220,7	814,6	6,1	2624,2	16,00

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 29506604513842569967847282462287250401048067610

Владелец Хачатрян Светлана Александровна

Действителен с 09.03.2023 по 08.03.2024