

**СОГЛАСОВАНО**

Директор МБОУ школа № 7



« 08 » октября 2023г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Индивидуальный предприниматель  
Гапоненко О.И.

«    »    2023 г.

## Примерное цикличное 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	К, мг	I, мкг	
Завтрак																		
173-176	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУП С М/С	250	10,76	12,04	42,81	247,80	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	157,00	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	81,00	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	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	20,98	22,35	94,64	615,80	0,35	2,58	159,44	1,76	0,46	399,09	74,10	534,63	4,30	630,56	13,33	
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	
83	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ (СВЕКОЛЬНИК)	250	2,05	5,10	27,44	117,00	0,08	9,18	0,00	0,06	0,06	41,98	29,83	65,80	1,38	495,88	1,88	
287	ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ	200	19,69	23,26	46,58	437,17	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	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	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	4,80	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14	
	Итого за обед:	810	27,8	29,4	113,2	817,27	0,6	120,4	84,1	2,6	0,4	132,9	113,8	355,2	7,1	1 613,6	16,9	
	Итого за день:	1360	48,78	51,74	207,83	1433,07	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

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	Na, мг
Завтрак																	
268	КОТЛЕТЫ БИТОЧКИ ШНИЦЕЛИ	100	10,48	12,56	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	156,97	2,69	132,72	0,00
377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,13	0,02	13,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	21,30	0,00
ГР	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	16,30	9,92	158,38	0,13	1,04	44,55	2,70	0,11	51,16	55,78	154,18	0,98	173,73	25,90
310/312	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
ГР	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
ГР	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	46,2	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	289,1	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	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мг
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
362	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,48	3,04	102,60	118,60	0,06	1,59	24,40	0,00	0,19	152,22	21,34	124,56	0,48	216,34	0,00
ГР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	116,80	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:	550	22,06	22,39	182,55	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	0,60	141,00	4,00
102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,78	9,50	18,80	130,00	0,24	3,68	0,16	1,68	0,00	28,56	26,00	62,24	1,60	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 ГРЕЧЕВАЯ	180	4,30	5,50	45,24	262,50	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	135,8	203,93	4,56	259,62	0,00
369	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
ГР	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
ГР	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	1056,31	10,2
	Итого за день:	1440	50,64	51,71	208,41	1562,30	0,42	36,73	110,5	4,55	0,91	310,3	178	770,23	9,97	1891,2	22,45



Неделя: первая

Неделя: первая

№ 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
173/176	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУП С МС	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	
376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,07	0,02	13,00	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	2,1	2,1	2,1	0,0	0,0	18,0	0,3	0,0	10,3	3,8	21,8	0,3	31,3	0,0	
	Итого за завтрак:	550	19,53	21,02	93,74	0,3	1,3	142,2	1,6	0,3	279,4	##	435,9	3,51	472,0	13,3	
Обед																	
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	
101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,97	1,71	22,11	0,09	8,25	0,00	0,30	0,05	26,70	22,78	55,98	0,88	464,15	0,00	
205/291	ПЛОВ (МЯСО, КУРА)	200	17,92	18,98	41,42	0,62	2,05	0,00	4,37	0,14	19,87	63,42	210,37	2,89	486,24	9,47	
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ ФРУКТОВ)	200	1,66	0,09	32,81	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	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	27,6	29,5	116,0	0,8	14,5	0,0	6,3	0,3	115,9	135,9	369,8	6,1	1 388,7	14,6	
	Итого за день:	1360	47,16	50,54	209,78	1 440,0	0,7	30,8	38,9	6,3	0,3	176,6	179,8	573,0	13,33	1 357,0	21,0

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	
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	175,82	1,08	61,18	0,80	
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	
ГР	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	20,15	17,07	86,77	613,90	0,16	110,19	101,45	3,89	0,14	307,14	46,72	234,76	2,39	256,49	1,8	
Обед																		
7071	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 КАЛУСТОЙ 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	160,38	2,84	
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	0,10	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	
ГР	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	
ГР	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	1482,83	0,53	49,34	141,60	3,43	1,05	700,77	194,7	560,36	7,70	2145,88	16,0	



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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг
Завтрак																	
94/332	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	100	10,48	12,92	10,43	202,50	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	292,50	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
86	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	15,90	280,28	0,06	0,42	18,50	3,22	0,10	55,17	27,91	124,43	0,99	206,13	4,67
310/312	КАРТОФ. ПЮРЕ ИЛИ КАРТОФ. ОТВАРНОЙ	180	4,92	4,97	29,32	199,40	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	63,52	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	27,88	31,75	119,62	838,83	0,3	29,9	19,1	5,7	0,4	188,0	117,7	338,9	5,3	1551,2	22,4
	Итого за день:	1442	46,74	50,69	211,54	1512,53	0,6	40,0	109,0	5,5	0,4	281,4	178,7	621,8	11,70	2144,4	141,3





**Неделя: вторая**

	Masse	Пиш.
*		

возрастная категория : с 12 лет и старше																
№ п/п	Примем 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
Завтрак																
234	КОТЛЕТЫ(БИТОЧКИ)РЫБНЫЕ	100	10,80	15,02	15,90	280,28	0,06	0,42	18,50	3,22	0,10	55,17	124,43	0,99	208,13	4,67
103/12	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	83,00	1,30	681,70	8,30
377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/157	0,13	0,02	35,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	0,00	14,20	2,40	0,36	21,30	0,00
гр	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	0,55	39,63	0,00
Итого за завтрак:		652	19,6	20,51	84,57	646,56	0,2	12,5	19,8	4,3	0,2	123,7	255,3	3,2	947,8	13,0
Обед																
10/71	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	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
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	75,56	0,82	137,82
321	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	9,98	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
386	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	0,63	10,34	0,00
гр	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
гр	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
Итого за обед:		690	27,78	31,69	119,46	829,37	0,3	164,0	30,0	4,7	0,4	284,9	68,4	282,4	8,7	853,5
Итого за день :		1382	47,38	52,4	204,03	1477,95	0,5	176,4	49,8	9,0	0,6	408,5	252,1	517,8	11,9	1 801,3

День: 10-пятница.

Неделя: вторая

Возрастная категория : с 12 лет и старше

№ п/п	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																	
188	ЗАПЕКАНКА РЫБОВАЯ С ТВОРОГОМ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ ИЛИ ДЖЕМОМ	200	12,51	20,06	42,98	355,33	0,07	0,40	40,00	1,63	0,18	166,53	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
ГР	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																	
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
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
800/331	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	37,50	117,80	0,00	1,00	0,00	0,20	0,00	4,00	1,80	2,50	0,50	71,70	0,50
ГР	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
ГР	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	376,2	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 141801485388770673109170416287983275056075262782

Владелец Хачатрян Светлана Александровна

Действителен с 10.10.2023 по 09.10.2024