

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ школа № 7


Михаил А. А. Хватенко
«*МБОУ*» *Хватенко* 2023г.

УТВЕРЖДАЮ


Индивидуальный предприниматель
Олег Иванович Гапоненко О.И.
«*МБОУ*» *Хватенко* 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								
			Балк., 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																		
173-175	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		
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	21,02	22,35	94,64	0,35	2,58	159,44	1,76	0,46	399,09	74,10	534,63	4,30	630,56	13,33	
Завтрак																		
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	56,58	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 ШИТОВНИКА	200	0,98	0,29	4,64	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	27,80	29,39	108,26	0,59	120,40	84,11	2,55	0,39	132,91	113,83	355,20	7,12	1613,56	16,92	
Итого за день:			1360	48,82	51,74	202,90	1,52	122,98	243,55	4,31	0,85	532,00	187,93	88,83	11,42	2244,14	30,25	

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	I, мкг
Завтрак																	
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
268	КОТЛЕТЫ БИТОЧКИ ШИШКЕЛИ	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 "АРТЕК"	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
378	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	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:	652	22,88	18,70	98,40	661,68	0,26	4,24	16,27	1,39	0,71	106,07	104,65	356,40	6,00	481,33	6,84
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
98	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
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 ЗАМОРОЖЕННЫХ 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
ПР	Итого за обед:	890	29,91	28,37	116,00	818,56	0,40	23,12	45,15	6,74	0,37	163,91	107,66	376,41	5,37	1612,14	47,47
	Итого за день:	1542	52,79	47,07	214,40	1480,24	0,65	27,36	61,42	8,13	1,08	269,98	212,31	732,81	11,37	2093,47	54,31

День: 3-среда
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						
			Белка, г	Жиры, г		Углеводы, г	B1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	B2, -мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг
Завтрак																	
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	100	1,74	1,06	6,89	0,03	2,02	0,00	8,04	0,04	15,46	21,63	31,66	0,40	113,94	0,00	
223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ ИЛИ ДЖЕМОМ	200	15,23	18,5	46,00	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	0,06	1,59	24,40	0,00	0,19	162,22	21,34	124,56	0,48	216,34	0,00	
ГР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	0,05	0,00	0,65	0,65	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	39,63	0,00	
336	ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	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:	650	23,80	23,45	189,44	0,29	14,55	155,05	10,49	0,85	586,35	121,58	641,03	2,85	906,14	4,78	
Обед																	
7071	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	
102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С ГРЕНКАМИ	250/10	5,78	9,50	18,80	0,24	3,68	0,16	1,68	0,00	29,56	26,00	62,24	1,60	375,20	1,72	
294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	12,42	13,31	13,51	0,08	0,57	46,38	1,96	0,12	46,68	15,10	56,52	1,16	143,33	2,84	
302	КАША ГРЕЧЕВАЯ	180	4,30	5,50	45,24	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	135,83	203,93	4,56	259,62	0,00	
389	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,00	0,27	17,73	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	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	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:	900	28,58	29,3	114,9	0,6	8,8	46,64	4,9	0,2	116,2	210,93	407,2	9,48	1056,31	10,2	
	Итого за день:	1550	52,38	52,77	304,32	0,90	23,30	201,6	15,42	1,07	702,50	332,51	1048,22	9,48	1964,45	14,98	

День: 4-четверг
Неделя: первая

Возрастная категория: : с 12 лет и старше

Возрастная категория: : с 12 лет и старше																
№ РЕЦ	Примем пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г		Углеводн, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг
Завтрак																
204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	210	14,82	15,68	33,25	0,07	0,19	100,80	2,28	0,11	258,30	17,78	176,82	1,08	61,18	0,80
209	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,08	4,60	0,28	0,03	0,00	100,00	4,80	0,18	22,00	4,60	76,80	1,00	56,00	0,00
377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,19	0,02	13,20	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	0,05	0,00	0,65	0,65	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	38,63	0,00
ГР	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: 557			26,98	23,14	93,98	0,17	3,02	226,65	8,15	0,31	320,42	46,80	332,04	3,41	220,93	0,80
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
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,48	9,9	18,94	0,05	10,68	0,00	2,40	0,05	49,73	26,13	54,80	1,23	365,30	6,40
268	КОТЛЕТЫ БИТОЧКИ ШИЦЕЛЯ	100	12,48	13,72	16,46	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	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 ЗАМОРОЖЕННЫХ ПЛОДОВ	200	0,10	0,10	30,90	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	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	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	132,62	0,32	15,89	15,62	4,33	0,76	151,00	132,88	423,20	7,96	958,56	14,88
Итого за день:		1447	56,70	53,00	226,60	0,49	18,91	242,27	12,48	1,07	471,42	179,68	765,24	11,37	1179,49	15,68

День: 5-пятница

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	
Завтрак																		
399	БЛИНЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ ИЛИ ДЖЕМОМ	240	16,17	18,62	64,11	440,22	0,27	0,22	55,54	0,83	0,25	188,28	57,60	242,62	2,53	347,65	13,82	
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	
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 :	555	18,09	20,37	89,81	568,22	0,34	11,55	65,54	1,03	0,43	328,88	82,00	346,42	3,07	648,59	14,82	
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	
99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,6	6,5	13,1	95,25	0,62	10,37	0,0	0,3	0,04	34,9	20,75	49,27	0,77	384	0,0	
265/291	ПЛОВ (МЯСО ИЛИ КУРА)	200	17,92	16,98	41,42	432,00	0,62	2,05	0,00	4,37	0,14	19,67	63,42	210,37	2,89	486,24	9,47	
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ ФРУКТОВ)	200	1,66	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	
ГР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	83,52	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:	810	26,28	24,31	107,05	821,55	1,33	16,65	0,00	6,22	0,26	124,02	113,08	313,81	5,25	924,50	14,61	
	Итого за день:	1365	44,37	44,68	196,86	1389,77	1,67	28,20	65,54	7,25	0,69	452,90	195,08	660,23	8,32	1573,09	29,43	

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
Завтрак																
173-175	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	8,30	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	15,00	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	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		19,57	22,50	93,74	594,80	0,31	1,28	149,44	1,76	0,30	283,59	101,94	444,63	3,68	484,58	13,33
Обед																
7071	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
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,5	9,9	18,94	0,05	10,68	0,00	2,40	0,05	49,73	26,13	54,60	1,23	385,30	6,40
204	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С СУБПРОДУКТАМИ	200	18,22	20,02	59,42	0,36	7,32	0,02	2,88	0,36	70,61	153,6	410,04	1,75	2008,92	0,00
398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА	200	0,98	0,29	4,64	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	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
Итого за обед:		810	26,76	30,95	102,60	0,50	121,50	0,02	7,13	0,52	178,48	215,37	548,08	5,27	2613,02	11,64
Итого за день: 1360		46,33	53,45	196,34	1374,35	0,81	122,78	149,46	8,89	0,82	482,07	317,31	992,71	8,95	3097,60	24,87

День: 7-вторник

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг
Завтрак																
7071	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
294332	КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	100	10,48	12,92	10,43	0,07	0,04	15,62	0,34	0,11	36,42	36,53	127,13	1,88	160,38	2,84
302	КАША ГРЕЧЕВАЯ	180	4,30	5,50	45,24	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	135,93	203,93	4,56	259,62	0,00
377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,19	0,02	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	3,86	0,50	24,15	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:			19,72	19,14	98,82	0,35	6,37	16,27	1,09	0,21	85,23	207,26	402,96	7,95	620,93	6,84
Обед																
7071	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
88	ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ ИЛИ ХВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	250	8,76	10,92	16,90	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	0,06	0,42	16,50	3,22	0,10	55,17	27,91	124,43	0,99	206,13	4,67
305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,36	5,16	29,24	0,03	0,00	0,00	0,50	0,02	2,89	22,62	72,79	0,61	48,33	1,68
342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,12	0,10	37,90	0,00	1,00	0,00	0,20	0,00	4,00	1,60	2,50	0,50	71,70	0,50
ГР	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
ГР	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:			28,92	31,94	119,64	0,22	20,70	16,50	5,76	0,27	148,11	106,86	328,72	4,59	917,87	15,74
Итого за день:			48,64	51,08	218,36	0,56	27,07	34,77	6,85	0,48	233,34	314,12	731,68	12,54	1538,80	22,58

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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг
Завтрак																		
7071	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	0.80	0.20	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	289.70	0.11	0.26	0.33	0.56	0.51	0.26	16.14	225.78	2.64	198.90	0.00		
302	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.46	3.04	102.60	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	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	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	19.56	578.20	0.27	15.35	25.38	1.51	0.82	202.98	76.98	428.84	4.40	741.21	5.00		
Обед																		
7071	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	0.80	0.20	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 С ГРЕНКАМИ	250/10	5.78	9.50	139.00	0.24	3.68	0.16	1.68	0.00	28.56	26.00	62.24	1.60	375.20	1.72		
209	СУФЛЕ ИЗ КУР	100	13.01	13.53	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 ПШЕННАЯ	180	9.58	5.40	182.50	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	132.80	0.02	0.73	0.00	0.51	0.02	32.46	17.46	23.44	0.70	229.80	0.00		
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.16	0.32	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	45.96	0.02	0.00	0.00	0.47	0.00	4.60	5.00	21.20	0.62	16.40	1.14		
Итого за обед:			890	34.11	854.13	0.48	8.54	93.99	3.88	0.79	191.05	123.21	434.56	7.86	1053.76	6.86		
Итого за день			1490	53.67	1432.33	0.75	23.89	119.37	5.39	1.61	394.03	200.19	863.40	12.26	1794.97	11.86		

День: 9-четверг
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																	
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
234	КОТЛЕТЫ(БИТОЧКИ)РЫБНЫЕ	100	10,60	15,02	15,90	270,28	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	184,40	0,10	9,20	0,60	0,40	0,10	42,80	33,70	83,00	1,30	681,70	6,30
388	НАПИТОК ИЗ ФРУКТОВ ШИПОВНИКА	200	0,98	0,29	4,64	85,60	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	36,63	0,00
	Итого за завтрак:	630	21,25	20,98	77,81	679,18	0,24	113,12	19,75	5,13	0,31	163,81	96,55	278,37	4,07	1077,80	16,97
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
101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ	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	ТЕФЕЛИ 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
342	КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ	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	26,90	31,92	130,79	845,67	0,31	64,97	30,00	4,64	0,34	272,12	71,78	282,70	9,18	933,25	5,64
	Итого за день:	1520	48,15	52,90	208,60	1524,85	0,54	178,09	49,75	9,77	0,65	426,93	167,33	561,07	13,25	2011,05	22,61

Неделя: Вторая

Возрастная категория: : с 12 лет и старше

возрастная категория: ... с 12 лет и старше																
Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
		Белок, 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																
366 йогурт	125	2,6	2,6	4,00	50,00	0,04	0,7	20,00	3,20	0,14	120,00	14,00	140,00	0,10	190,00	0,00
401 блинчики со стуженным молоком или джемом	180	15,55	16,88	57,09	391,60	0,28	0,90	77,28	1,76	0,32	226,77	67,15	277,20	2,56	430,92	0,86
376 чай с сахаром	200x15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,26	8,60	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	148,34	1,00
Итого за завтрак :		620	18,62	19,90	85,89	0,35	11,63	97,28	3,16	0,48	375,87	91,55	431,00	3,07	775,86	1,96
Обед																
367/1 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
339 суп картофельный с макаронными изделиями	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
368/331 птица 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
369 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	2,68	132,72	0,00
347 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
349 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
348 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	30,00	32,20	816,00	0,33	11,26	76,50	3,54	0,74	124,67	108,21	378,20	6,55	944,67	14,41
Итого за день :		1510	48,62	52,10	1364,60	0,68	22,89	172,78	6,70	1,22	498,54	199,76	800,20	9,62	1720,53	16,37

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 460837604057956529703830632163952415623550190471

Владелец Хачатрян Светлана Александровна

Действителен с 16.10.2023 по 15.10.2024