

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ школа № 7



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель
Гароненко О.И.



**Примерное циклическое двухнедельное меню для обучающихся в
общеобразовательных учреждениях (горячих завтраков и обедов) категории
детей с 12 лет и старше на зимне-весенний период 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).

2024г.

День: 1-понедельник

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	I, мкг
Завтрак																
173-175	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУП С М/С	250	10,76	11,04	38,20	0,25	1,14	65,24	0,87	0,21	118,87	85,77	315,31	2,49	389,56	13,33
15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	4,90	0,00	0,01	0,14	52,00	0,10	0,06	176,90	7,00	100,00	0,20	17,60	0,00
14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	6,25	0,13	0,00	0,00	40,00	0,10	0,01	2,40	0,00	3,00	0,02	3,00	0,00
377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,13	0,02	15,20	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	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:		562	19,56	22,71	77,68	0,31	4,11	167,89	1,72	0,28	323,87	111,67	466,21	3,62	470,09	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	0,80	141,00	4,00
83	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ (СВЕКОЛЬНИК) СО СМЕТАНОЙ	250/10	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
392	ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	21,10	22,40	38,04	0,16	0,40	38,00	0,19	0,16	22,30	34,10	118,20	0,90	207,19	1,20
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
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:		820	28,33	28,34	115,98	0,32	14,08	38,00	1,54	0,32	105,08	97,93	264,50	4,44	983,03	5,82
Итого за день: 1342			47,89	51,05	193,66	0,63	18,19	195,89	3,26	0,60	428,95	209,60	730,71	8,06	1453,12	21,85

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед

День: 3-среда
Неделя: первая

Возрастная категория: 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																	
221	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ДЖЕМОМ	200	15,23	18,5	45,00	361,9	0,12	0,94	130,00	1,60	0,60	391,17	53,11	430,31	1,29	390,89	3,78
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	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	21,10	20,70	94,85	606,80	0,24	12,27	140,65	2,45	0,78	545,27	94,01	577,61	2,38	730,46	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
99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	2,62	8,5	45,1	105,20	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	19,92	18,98	45,42	467,00	0,52	1,71	0,00	3,64	0,12	16,56	52,85	175,32	2,41	405,20	7,89
388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ 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
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:	810	28,60	28,51	114,78	819,30	1,23	115,58	0,00	5,74	0,23	109,57	88,49	268,76	4,71	624,00	13,03
	Итого за день:	1375	49,70	49,21	209,63	1426,10	1,47	127,85	140,65	8,19	1,01	654,84	182,50	836,37	7,09	1354,46	17,81

День: 4-четверг

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																	
173-175	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУП С МС	250	10,76	11,04	38,20	247,90	0,25	1,14	65,24	0,87	0,21	118,87	85,77	315,31	2,49	389,56	13,33
399	БЛИНЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ ИЛИ ДЖЕМОМ	80	5,39	8,20	17,11	146,74	0,09	0,07	18,51	0,27	0,22	62,09	19,20	80,87	0,84	115,88	4,60
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	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,85	0,85	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	38,63	0,00
Итого за завтрак:		595	20,17	19,76	94,46	571,54	0,39	1,24	84,40	1,79	0,43	203,56	122,87	442,48	4,16	552,67	17,93
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	139,00	0,24	3,68	0,16	1,88	0,00	28,56	26,00	62,24	1,60	375,20	1,72
294	КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ 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 РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	4,30	5,50	44,24	292,50	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	135,83	203,93	4,56	259,62	0,00
342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,10	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	27,68	29,15	134,05	913,40	0,61	8,75	46,54	4,93	0,22	116,15	210,93	407,19	9,48	1058,31	10,20
Итого за день:		1485	47,85	48,91	228,51	1484,94	1,00	9,99	130,94	6,72	0,65	319,71	333,80	849,67	13,64	1610,98	28,13

День: 6-понедельник

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	I, мкг	
Завтрак																		
173-175	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУП С М/С	250	10,76	11,04	38,20	247,90	0,25	1,14	65,24	0,87	0,21	118,87	85,77	315,31	2,49	389,56	13,33	
2	БУТЕРЕРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	4,40	5,95	17,60	156,00	0,04	0,10	20,00	0,47	0,02	10,00	5,60	22,80	0,60	55,20	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	
ГР	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	ВЕС/35	2,9	2,1	21,1	128,9	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 : 555			18,17	19,15	91,90	593,80	0,31	1,27	110,44	1,76	0,25	154,39	98,09	371,43	3,79	497,18	13,33	
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	139,00	0,24	3,68	0,16	1,68	0,00	28,56	26,00	62,24	1,60	375,20	1,72	
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	
348	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	1,16	4,20	8,02	74,50	0,02	2,38	0,02	0,76	0,02	15,88	11,52	22,24	0,48	125,47	0,00	
203	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,45	6,78	36,50	234,00	0,06	0,00	123,42	0,00	0,04	14,56	21,76	45,08	0,97	44,73	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	
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:		920	28,26	30,02	119,23	860,49	0,44	10,94	153,60	4,14	0,23	121,30	108,28	287,64	5,83	963,38	7,36	
Итого за день: 1475			46,43	49,17	211,13	1464,29	0,75	12,21	264,04	5,90	0,48	275,69	206,37	659,07	9,62	1460,56	20,69	

Возрастная категория: с 12 лет и старше

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
234	КОТЛЕТЫ(БИТОЧКИ)РЫБНЫЕ	100	10,80	15,02	15,90	230,28	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 (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
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	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	38,83	0,00
	Итого за завтрак:	552	19,60	20,51	84,57	598,58	0,21	12,45	19,75	4,27	0,20	123,67	80,51	256,33	3,20	947,76	12,97
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
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
297	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР	100	11,30	14,30	29,70	200,60	0,00	0,60	0,20	0,20	0,20	33,30	14,50	110,70	0,99	155,80	6,20
330/331	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,42	1,49	1,76	30,20	0,01	0,01	10,1	0,21	0,01	8,19	1,58	6,82	0,06	11,82	1,89
303	КАША ПШЕНИЧНАЯ "АРТЕК"	180	7,58	5,40	40,02	245,50	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 ПЛОДОВ 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
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:	920	27,84	32,12	114,66	831,15	0,26	114,79	10,30	4,96	0,87	173,41	112,07	414,53	7,26	904,44	19,63
	Итого за день:	1472	47,44	52,63	199,23	1429,73	0,47	127,24	30,05	9,23	1,07	297,08	192,58	569,86	10,46	1852,20	32,60

День: 8-среда
Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

возрастная категория: с 12 лет и старше

№ РЕЦ.	Принем 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																	
223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ ИЛИ ДЖЕМОМ	200	15,23	18,5	45,00	361,9	0,12	0,94	130,00	1,60	0,60	391,17	53,11	430,31	1,29	390,89	3,78
376	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	0,16	128,60	15,40	92,80	0,41	154,60	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
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	21,10	20,70	94,85	606,80	0,12	11,33	10,65	0,85	0,18	154,10	40,90	147,30	2,38	730,46	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
112	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,18	3,97	20,40	172,83	0,08	6,07	0,00	1,45	0,05	29,50	23,80	57,72	1,00	360,62	0,00
259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	18,52	23,68	45,94	355,1	0,14	7,72	0,14	0,27	0,20	34,86	48,54	235,14	4,42	949,10	0,00
349	КОМПЛОТ 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
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:		810	28,44	28,48	118,85	822,27	0,31	18,02	0,14	3,32	0,37	133,64	122,00	396,30	7,78	1747,98	5,14
Итого за день		1375	49,54	49,18	213,70	1429,07	0,43	29,35	10,79	4,17	0,55	287,74	162,90	543,60	10,16	2478,44	9,92

День: 9-четверг
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																
279	ТЕФТЕЛИ 2-Й ВАРИАНТ	100	8,79	8,53	14,58	0,04	0,38	30,00	0,41	0,07	21,50	15,00	75,58	0,62	137,82	0,00
331	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	2,30	5,20	4,35	0,02	2,38	0,02	0,76	0,02	15,88	11,52	22,24	0,48	125,47	0,00
302	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	180	4,30	5,50	38,24	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	135,83	203,93	4,56	259,62	0,00
461	ЧАЙ "КАРКАДЕ"	200	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,04	0,12	0,00	0,00
ПР	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
	Итого за завтрак:	560	19,34	19,73	95,32	0,32	2,76	30,67	1,82	0,09	49,49	178,85	345,29	6,33	561,54	0,00
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
88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ ИЛИ КВАШЕННОЙ 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
229	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	50/50	11,78	13,46	6,42	0,05	3,36	5,24	2,27	0,05	35,16	43,68	145,97	0,77	292,69	25,90
305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,36	5,16	35,24	0,03	0,00	0,00	0,50	0,02	2,89	22,82	72,79	0,61	48,33	1,68
342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,10	0,12	37,90	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	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:	890	30,08	30,40	116,06	0,21	23,64	5,24	4,81	0,22	128,10	122,63	350,26	4,37	1004,43	36,97
	Итого за день :	1450	49,42	50,13	211,38	0,53	26,40	35,91	6,63	0,31	177,59	301,48	695,55	10,70	1565,97	36,97

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,	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	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
210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	9,93	14,02	24,74	230,70	0,11	0,26	0,33	0,56	0,51	0,26	16,14	225,78	2,64	198,90	0,00
362	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,48	3,04	13,58	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	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
428	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	50	3,00	1,80	25,20	140,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,03	12,30	19,00	45,10	0,00	68,20	0,00
Итого за завтрак :		550	20,16	19,56	91,47	612,20	0,32	13,04	25,38	1,31	0,83	199,28	86,98	462,94	4,27	663,07	4,00
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
104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/20	12,20	14,15	20,38	131,00	0,02	11,07	0,00	1,45	0,06	29,70	29,67	57,72	0,90	622,37	0,00
394	ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ	200	10,30	12,95	44,85	410,65	0,09	0,10	0,10	0,50	0,06	36,20	0,00	0,00	0,85	0,00	0,00
342	КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ 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	15,48	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 :		830	27,68	27,94	116,73	821,05	0,19	15,67	0,10	3,24	0,22	106,70	63,67	140,22	3,91	902,53	5,64
Итого за день :		1380	47,84	47,50	207,20	1433,25	0,50	28,71	25,48	4,55	1,05	305,98	150,65	603,16	8,18	1565,60	9,64

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 460837604057956529703830632163952415623550190471

Владелец Хачатрян Светлана Александровна

Действителен с 16.10.2023 по 15.10.2024