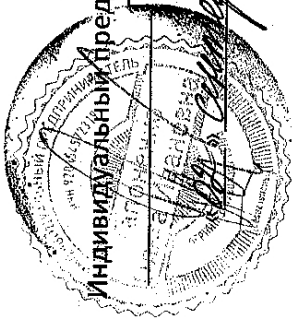


УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ школа № 7



СОГЛАСОВАНО



Индивидуальный предприниматель
Апаченко О.И.

Примерное циклическое двухнедельное меню для обучающихся в общеобразовательных учреждениях (горячих завтраков и обедов) категории детей с 12 лет и старше на осенне-зимний период 2024 - 2025г.

Обучающиеся 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.

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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	
																		Итого за завтрак:
Завтрак																		
173-176	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУП (РИСОВАЯ, ПШЕННАЯ, МАННАЯ, ЯЧНЕВАЯ)	250/10	10,28	9,59	47,80	247,80	0,26	2,47	38,08	1,02	0,20	263,70	94,72	375,32	2,49	311,35	13,33	
15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	4,90	0,00	95,00	0,01	0,14	52,00	0,10	0,06	176,90	7,00	100,00	0,20	17,60	0,00	
14	МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	6,25	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	
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	0,40	21,75	116,90	0,05	0,00	0,00	0,67	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,30	0,00	
Итого за завтрак:			562	19,08	21,16	84,88	587,70	0,32	5,44	130,08	1,89	0,27	468,70	74,10	526,22	4,30	414,55	13,33
Обед																		
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	1,09	0,20	3,80	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66	
88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАННОЙ	250/10	1,76	4,95	11,60	89,75	0,05	15,77	0,00	0,75	0,05	49,25	22,12	49,00	0,82	383,00	3,00	
299	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ (МЯСНЫЕ)	100	13,18	23,25	24,95	292,22	0,44	0,14	30,00	0,50	0,13	42,83	27,16	131,33	1,64	196,22	0,00	
309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,62	2,13	33,95	263,04	0,07	0,00	0,00	1,44	0,04	5,83	25,34	44,60	1,33	36,42	0,96	
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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	8,44	45,98	0,02	0,00	0,00	0,46	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14	
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	17,40	93,52	0,04	0,00	0,00	0,54	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00	
Итого за обед:			900	27,0	31,2	118,0	903,29	0,7	34,3	30,0	4,0	0,3	124,1	114,5	415,8	6,2	1043,6	6,3
Итого за день:			1462	46,1	52,3	202,9	1491,0	1,0	39,8	160,1	5,9	0,5	592,8	188,64	942,05	10,54	#####	19,59

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг
Завтрак																	
224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (ДЖЕМ ФРУКТОВЫЙ)	170/30	10,04	11,92	41,52	340,25	0,09	0,76	105,30	1,29	0,48	316,80	43,02	348,55	1,04	316,60	3,06
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	50	3,95	0,40	21,75	116,90	0,05	0,00	0,00	0,67	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,30	0,00
422	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	100	4,30	6,68	13,56	104,00	0,13	0,02	0,00	0,10	0,03	11,83	14,10	38,40	0,69	65,60	0,00
Итого за завтрак:		550	22,4	22,5	94,4	679,8	0,3	2,4	129,7	2,1	0,7	492,4	80,9	516,6	2,07	594,2	3,1
Обед																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	1,09	0,20	3,08	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66
96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТ.	250/10	2,50	6,20	18,05	132,10	0,10	10,50	0,20	0,30	0,10	41,10	27,30	63,80	1,20	533,9	6,10
229	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	120	15,06	15,54	9,95	141,36	0,13	1,04	44,55	2,70	0,11	51,16	15,78	154,18	0,98	173,73	26,90
310/312	КАРТОФЕЛЬНОЕ (КАРТОФ. ОТВАРНОЙ)	180	3,88	5,44	30,90	271,20	0,12	11,04	0,72	0,48	0,12	51,36	40,44	99,60	1,56	818,04	9,96
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,16	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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	8,44	45,98	0,02	0,00	0,00	0,46	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	17,40	93,52	0,04	0,00	0,00	0,54	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
Итого за обед:		920	27,0	28,0	120,0	820,74	0,5	40,7	45,5	4,6	0,4	198,3	139,1	538,4	6,4	2111,8	44,8
Итого за день:		1470	49,34	50,54	214,43	1500,49	0,82	43,10	175,19	6,63	1,06	690,65	219,96	1055,03	8,46	2706,01	47,82

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	1,09	0,20	3,80	3,78	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40
265	ПЛОД (МЯСО)	200	16,13	19,57	44,18	483,51	0,12	7,91	25,57	0,12	0,17	18,35	71,02	230,42	2,58	374,20	10,37
342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,10	0,10	17,90	65,00	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	50	3,95	0,40	21,75	116,90	0,05	0,00	0,00	0,67	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,30	0,00
	Итого за завтрак:	550	21,27	20,27	87,63	669,19	0,21	19,41	25,6	1,05	0,19	42,25	101,32	356,22	4,17	681,2	13,27
Обед																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	1,09	0,20	3,80	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66
102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,70	6,50	27,91	139,00	0,30	4,60	0,20	2,10	0,00	35,70	32,50	77,8	2,00	469,00	4,30
297	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР	100	14,4	13,3	7,00	148,70	0,00	0,55	0,11	0,11	0,11	35,88	15,00	121,88	1,00	172,00	5,77
330/331	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,42	1,49	1,76	22,20	0,01	0,01	10,10	0,21	0,01	8,19	1,58	6,82	0,06	11,82	1,89
302	КАША ГРЕЧЕВАЯ	180	4,3	5,5	45,24	282,50	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	13,20	31,20	93,60	0,72	0,00	0,00
389	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,10	0,30	19,70	136,00	0,00	3,20	0,40	0,00	0,10	35,90	18,00	32,30	0,40	488,80	0,00
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	8,44	45,98	0,02	0,00	0,00	0,46	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	17,40	93,52	0,04	0,00	0,00	0,54	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
	Итого за обед:	920	31,20	27,9	131,3	850,68	0,4	25,8	10,81	3,9	0,2	151,1	136,40	443,0	6,13	1497,9	13,8
	Итого за день:	1470	52,47	48,15	218,88	1519,87	0,64	45,20	36,38	4,92	0,44	193,32	237,72	799,22	10,30	2179,12	27,03

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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг
234	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	10,80	12,45	22,01	138,20	0,06	0,42	18,5	3,55	0,10	55,15	27,90	124,40	0,97	206,13	108,80
310/312	КАРТОФЛЕНОЕ ИЛИ КАРТОФ. ОТВАРНОЙ	180	3,48	4,44	30,90	201,20	0,12	11,04	0,72	0,48	0,12	51,36	40,44	99,60	1,56	818,04	9,96
333	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	30	0,57	1,76	8,59	27,69	0,01	0,01	10,10	0,21	0,01	8,19	1,58	6,82	0,06	11,82	1,89
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	0,40	21,75	116,90	0,05	0,00	0,00	0,67	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,30	0,00
	Итого за завтрак: 582		18,93	18,67	76,70	545,99	0,19	14,30	29,32	4,24	0,23	128,90	72,32	235,22	2,95	1057,3	120,65
Обед																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	1,09	0,20	3,80	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТ.	250/10	5,6	7,7	16,39	134,60	0,00	8,00	0,20	0,30	0,00	47,40	23,40	49,10	1,20	341,10	6,40
404	ОЛАДЬИ ПО КУНЦЕВСКИ	100	11,73	12,44	10,00	221,43	0,18	7,20	61,56	5,24	1,55	28,46	16,44	248,10	5,24	222,55	0,00
330/331	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,42	1,49	1,76	22,20	0,01	0,01	10,10	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	45,62	182,88	0,14	0,00	0,00	0,36	0,59	28,85	41,06	190,76	3,22	159,26	0,00
123	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0,32	0,00	30,25	160,00	0,02	2,40	0,00	0,00	0,02	22,46	7,26	18,50	0,20	149,64	0,00
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	8,44	45,98	0,02	0,00	0,00	0,46	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	17,40	93,52	0,04	0,00	0,00	0,54	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
	Итого за обед: 930		31,0	27,7	133,7	864,4	0,5	35,0	71,9	7,2	2,2	157,6	127,9	701,7	8,7	1240,7	10,1
	Итого за день: 1512		49,9	46,4	210,4	1 410,4	0,7	49,3	101,2	11,4	2,4	286,5	200,18	936,9	11,6	2 298,0	130,7

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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг
Завтрак																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	1,09	0,20	3,80	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66
204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	14,36	19,21	45,12	372,80	0,07	0,19	89,20	2,99	1,00	235,01	17,55	160,72	0,94	53,53	0,70
376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,12	0,06	12,40	50,90	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	0,40	21,75	116,90	0,05	0,00	0,00	0,67	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,30	0,00
	Итого за завтрак :	565	19,52	19,87	83,07	544,38	0,12	3,02	89,20	3,66	1,00	260,71	36,45	208,62	1,85	136,13	0,7
Обед																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	1,09	0,20	3,80	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66
101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ	250	2,46	3,38	29,89	160,70	0,11	10,31	0,00	0,37	0,06	33,37	28,47	69,97	1,10	580,18	0,00
259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	230	19,70	23,60	37,80	502,55	0,48	8,87	0,00	1,20	0,50	37,60	56,30	233,33	3,96	1033,9	11,04
342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,10	0,10	17,90	65,00	0,00	1,00	0,00	0,20	0,00	4,00	1,80	2,50	0,50	71,70	0,50
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	8,44	45,98	0,02	0,00	0,00	0,46	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	17,40	93,52	0,04	0,00	0,00	0,54	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
	Итого за обед:	840	27,6	27,8	115,2	871,5	0,7	37,6	0,0	2,9	0,6	97,2	124,7	494,2	7,5	2042	13,3
	Итого за день:	1405	47,15	47,69	198,30	1415,91	0,83	40,63	89,20	6,52	1,59	357,88	161,14	702,82	9,36	2178,16	14,04

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг
Завтрак																	
120	СУГ МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	9,64	7,76	42,66	247,90	0,26	2,47	38,09	1,02	0,20	263,80	94,76	375,47	2,50	311,47	13,33
15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	4,90	0,00	95,00	0,01	0,14	52,00	0,10	0,06	176,90	7,00	100,00	0,20	17,60	0,00
14	МАСЛО СЛИВ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	6,25	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
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	0,40	21,75	116,90	0,05	0,00	0,00	0,67	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,30	0,00
Итого за завтрак: 552			18,44	19,33	79,74	587,80	0,32	5,44	130,09	1,89	0,27	468,80	74,10	526,37	4,30	414,67	13,33
Обед																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	1,09	0,20	3,80	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66
83	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ (СВЕКОЛЬНИК) СО СМЕТАН.	250/10	4,02	7,57	23,20	117,00	0,07	9,17	0,00	0,08	0,05	41,97	29,82	65,80	1,37	495,67	2,10
265	ШОУВ (МЯСО)	230	18,13	19,57	44,18	483,51	0,12	7,91	25,57	0,12	0,17	18,35	71,02	230,42	2,38	374,20	10,37
389	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,10	0,30	19,70	136,00	0,00	3,20	0,40	0,00	0,10	35,90	18,00	32,30	0,40	488,80	0,00
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	8,44	45,98	0,02	0,00	0,00	0,46	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	17,40	93,52	0,04	0,00	0,00	0,54	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
Итого за обед:			28,6	28,2	116,7	879,8	0,3	37,7	26,0	1,3	0,4	118,4	157,0	516,9	6,3	1715	14,3
Итого за день: 1402			47,06	47,51	196,46	1467,59	0,63	43,15	156,06	3,18	0,62	587,22	231,06	1043,29	10,60	2129,64	27,60

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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг		
Завтрак																			
294	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	100	8,4	11,0	7,00	147,11	0,00	0,55	0,11	0,11	0,11	0,11	0,11	35,88	15,00	121,88	1,00	172,00	5,77
330/331	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	1,42	1,49	1,76	17,20	0,01	0,01	10,10	0,21	0,01	0,21	0,01	8,19	1,58	6,82	0,06	11,82	1,89
302	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	4,3	5,5	45,24	282,50	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,36	0,00	13,20	31,20	93,60	0,72	0,00	0,00
342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,10	0,10	17,90	65,00	0,00	1,00	0,00	0,20	0,00	0,20	0,00	4,00	1,80	2,50	0,50	71,70	0,50
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,40	21,75	116,90	0,05	0,00	0,00	0,67	0,00	0,67	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,30	0,00
	Итого за завтрак:	560	18,2	18,5	83,0	628,7	0,1	1,6	10,2	1,6	0,1	1,6	0,1	72,8	66,1	268,3	2,8	316,8	8,2
Обед																			
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	1,09	0,20	3,80	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66
112	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,8	20,2	118,25	0,1	6,6	0,2	1,5	0,1	1,5	0,1	23,0	23,3	57,3	1,1	476,3	4,8
235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ	100	15,60	20,37	19,90	245,55	0,05	3,45	22,12	3,55	0,04	3,55	0,04	54,61	24,20	154,16	2,06	221,46	108,80
310/312	КАРТОФ. ПЮРЕ (КАРТОФ. ОТВАРНОЙ)	180	3,48	4,44	30,90	201,20	0,12	11,04	0,72	0,48	0,12	0,48	0,12	51,36	40,44	99,60	1,56	818,04	9,96
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,16	0,08	32,20	132,80	0,02	0,72	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	32,48	17,46	32,44	0,70	229,80	0,00
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	8,44	45,98	0,02	0,00	0,00	0,46	0,00	0,46	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	17,40	93,52	0,04	0,00	0,00	0,54	0,00	0,54	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
	Итого за обед:	890	27,4	28,4	132,8	841,08	0,4	39,2	23,1	6,6	0,3	6,6	0,3	183,7	143,5	531,9	7,4	2101,9	125,4
	Итого за день:	1450	45,6	46,9	215,8	1 469,8	0,5	40,8	33,3	8,2	0,4	8,2	0,4	256,4	209,6	800,2	10,2	2 418,7	133,5

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	
Завтрак																		
ПР	Икра кабачковая	100	0,0	5,4	2,95	111,5	0,03	3,88	0,0	4,0	0,02	75,76	15,08	46,50	0,60	304,30	0,16	
210	Омлет натуральный	200	14,90	14,1	39,52	345,6	0,14	0,34	0,44	0,74	0,68	0,34	21,52	301,04	3,52	265,20	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	50	3,95	0,40	21,75	116,90	0,05	0,00	0,00	0,67	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,30	0,00	
	Итого за завтрак:	550	22,0	22,5	80,2	674,6	0,3	5,5	20,4	5,4	0,9	213,4	67,1	481,0	4,80	821,5	9,2	
Обед																		
7071	Овощи свежие или консерв. (по сезону)	100	1,09	0,20	3,80	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66	
82	Борщ с капустой и картофелем со смет.	250/10	5,6	7,7	16,39	134,60	0,00	8,00	0,20	0,30	0,00	47,40	23,40	49,10	1,20	341,10	6,40	
290	Птица тушенная в соусе	120	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	
303	Каша пшеничная (пшеничная)	180	6,58	8,40	36,61	190,08	0,14	0,00	0,00	0,36	0,60	28,86	41,06	190,76	3,22	159,26	0,00	
123	Компот из свежемороженых ягод	200	0,32	0,00	30,25	160,00	0,02	2,40	0,00	0,00	0,02	22,46	7,26	18,50	0,20	149,64	0,00	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	8,44	45,98	0,02	0,00	0,00	0,46	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,32	17,40	93,52	0,04	0,00	0,00	0,54	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00	
	Итого за обед:	920	31,1	27,7	115,8	816,96	0,3	28,2	30,3	4,2	0,7	150,4	123,9	523,7	7,18	1145,6	8,2	
	Итого за день	1470	53,14	50,19	195,96	1491,56	0,58	33,70	60,74	9,56	1,59	363,82	191,00	1004,73	11,98	1967,10	17,36	

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг
Завтрак																
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	1,09	0,20	3,80	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66
204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	14,36	19,21	45,12	0,07	0,19	89,20	2,99	1,00	235,01	17,55	160,72	0,94	53,53	0,70
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	0,40	21,75	0,05	0,00	0,00	0,67	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,30	0,00
	Итого за завтрак:	572	18,4	19,8	85,9	0,1	3,0	89,2	3,7	1,0	260,7	36,5	208,6	1,85	136,1	0,7
Обед																
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	1,09	0,20	3,80	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66
98	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,30	8,58	7,10	0,05	9,87	0,00	0,37	0,05	35,87	14,17	33,57	0,57	260,10	0,00
279	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	12,30	17,34	14,68	0,22	1,64	21,43	1,66	0,10	50,42	33,24	102,90	5,72	238,40	4,66
333	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,57	1,76	0,69	0,01	0,01	10,10	0,21	0,01	8,19	1,58	6,82	0,06	11,82	1,89
302	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	6,62	2,45	45,74	0,07	0,00	0,00	1,44	0,04	5,83	25,34	44,60	1,33	36,42	0,96
342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,10	0,10	17,90	0,00	1,00	0,00	0,20	0,00	4,00	1,80	2,50	0,50	71,70	0,50
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	8,44	0,02	0,00	0,00	0,46	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	17,40	0,04	0,00	0,00	0,54	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
	Итого за обед:	930	27,3	31,0	115,8	0,5	30,0	31,5	5,0	0,2	126,5	114,3	378,8	10,1	974,7	9,8
	Итого за день:	1502	45,7	50,8	201,6	0,6	33,0	120,7	8,6	1,2	387,2	150,7	587,4	12,0	1 110,9	10,5

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	І, мкг
Завтрак																	
173-175	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУП (РИСОВАЯ, ГРЕЧНЕВАЯ, ГЕРКУЛЕС)	250/10	10,29	9,59	47,80	247,80	0,26	2,47	38,08	1,02	0,20	263,70	94,72	375,32	2,49	311,35	13,33
2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	5,40	7,95	12,60	156,00	0,04	0,10	20,00	0,47	0,02	10,00	5,60	22,80	0,60	55,20	0,00
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	1,7	2,5	14,0	112,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,4	2,4	4,6	0,4	0,0	0,0
Итого за завтрак : 565			18,9	21,4	90,3	597,6	0,3	3,9	68,1	1,5	0,4	409,7	118,1	495,5	3,9	521,2	13,3
Обед																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	1,09	0,20	3,80	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66
102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,70	6,50	27,91	139,00	0,30	4,60	0,20	2,10	0,00	35,70	32,50	77,8	2,00	469,00	4,30
299	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ (МЯСНЫЕ)	100	12,18	16,25	24,95	292,22	0,44	0,14	30,00	0,50	0,13	42,83	27,16	131,33	1,64	196,22	0,00
143	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	7,82	8,03	14,64	174,50	0,09	21,45	78,00	0,24	0,08	63,70	27,86	77,14	0,78	453,60	4,97
342	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,16	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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	8,44	45,98	0,02	0,00	0,00	0,46	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	17,40	93,52	0,04	0,00	0,00	0,54	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
Итого за обед:			31,2	31,6	129,3	881,80	1,0	44,3	108,2	3,9	0,2	196,9	143,10	429,3	7,1	1704,9	11,1
Итого за день :			50,12	53,01	219,64	1479,40	1,31	48,24	176,30	5,42	0,62	606,61	261,20	924,83	10,99	####	24,40

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 460837604057956529703830632163952415623550190471

Владелец Хачатрян Светлана Александровна

Действителен с 16.10.2023 по 15.10.2024