

УТВЕРЖДАЮ
Директор муниципального бюджетного
общественного учреждения
«13» «13» «13» 2025г.

СОГЛАСОВАНО
Индивидуальный предприниматель
Гапоненко О.И.
«13» «13» «13» 2025 г.

Примерное цикличное двухнедельное меню для обучающихся в общеобразовательных учреждениях (горячих завтраков и обедов) категории детей с 12 лет и старше на зимне-весенний период 2025г.

(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).

2025г.

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	
Завтрак																		
173-175	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУП (РИСОВАЯ, ПШЕННАЯ, МАИНАЯ, ЯЧНЕВАЯ)	250/10	10,28	9,59	45,80	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	4,70	6,95	13,60	182,00	0,04	0,10	20,00	0,47	0,02	10,00	5,60	22,80	0,60	55,20	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	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	ВЕС/25	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:		552	18,05	18,70	95,70	621,70	0,32	5,40	83,28	1,91	0,24	302,32	74,10	433,04	4,30	431,67	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	
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,48	9,9	18,94	117,75	0,05	10,68	0,00	2,40	0,05	49,73	26,13	54,60	1,23	385,30	6,40	
265/291	ПЛОВ (МЯСО ИЛИ КУРА)	200	19,19	18,52	37,75	400,00	0,11	6,88	22,24	0,11	0,15	52,96	61,76	200,37	2,25	325,40	9,02	
492	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	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:	820	27,4	29,2	116,6	821,03	0,3	37,4	22,2	3,6	0,3	147,4	133,3	461,9	5,6	1216,6	17,2	
	Итого за день:	1372	45,4	47,9	212,3	1442,7	0,6	42,8	105,5	5,5	0,5	449,7	207,37	894,91	9,93	#####	30,55	

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг
Завтрак																	
297/331	ФРИКАДЕЛКИ ИЗ КУР В ТОМАТНО-СМЕТАННОМ СОУСЕ	90/30	8,96	13,9	6,30	155,40	0,00	0,50	0,10	0,10	0,10	32,30	13,50	109,70	0,90	154,80	5,20
303	КАША ПШЕНИЧНАЯ "АРТЕК"	180	7,58	5,40	35,62	182,88	0,14	0,00	0,36	0,59	0,59	28,85	41,06	190,76	3,22	159,26	0,00
492	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	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 ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,40	21,75	116,90	0,05	0,00	0,67	0,00	0,67	11,50	16,50	43,50	0,55	61,30	0,00
	Итого за завтрак:	560	20,8	19,7	93,9	615,2	0,2	2,9	0,1	1,1	0,7	95,1	61,8	319,0	1,10	463,7	5,2
Обед																	
7071	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
102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОВОВЫМИ	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
284	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С СУБПРОДУКТАМИ	200	16,72	20,12	45,42	434,70	0,3	6,1	0,02	2,4	0,3	58,84	128,34	341,7	1,46	1674,1	0,00
388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,51	0,21	15,57	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 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:	810	28,3	27,6	117,8	818,58	0,7	128,1	0,2	5,6	0,4	138,1	202,4	533,5	6,0	2509,7	6,1
	Итого за день:	1360	49,11	47,27	211,74	1433,76	0,94	131,03	0,32	6,72	1,10	233,19	264,22	852,60	7,14	2973,44	11,30

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	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	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40
213	ОМЛЕТ С КАРТОФЕЛЕМ ЖАРЕНЫМ	180/5	14,80	19,00	39,00	420,00	0,16	5,63	0,23	6,30	0,43	89,50	30,80	224,00	2,81	663,00	9,02
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:	550	19,96	19,66	76,95	591,58	0,25	18,96	0,2	7,03	0,45	123,6	61,7	361,70	4,26	919,6	11,42
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
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	23,0	23,3	57,3	1,1	476,3	4,8
279/331	ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНО-СМЕТАНЫМ СОУСОМ	90/30	11,17	18,50	7,15	147,00	0,20	1,48	19,29	1,50	0,09	45,38	29,92	92,61	5,15	214,60	4,20
302	КАША ГРЕЧЕВАЯ	180	4,3	5,5	44,24	282,50	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	13,20	31,20	93,60	0,72	0,00	0,00
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	0,52	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:	910	31,20	27,6	133,4	850,68	0,4	26,2	19,51	4,6	0,2	136,3	140,00	464,4	9,82	1277	10,8
	Итого за день:	1460	51,16	47,30	210,38	1442,26	0,69	45,19	19,74	11,48	0,67	269,86	201,70	816,05	13,88	2196,60	22,22

Неделя №1

4 день Четверг

№ РЕЦ.	Прим 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																		
239/331	ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНО-СМЕТАНЫМ СОУСОМ	90/30	9,60	14,60	20,30	143,40	0,00	0,50	0,10	0,10	0,10	32,30	13,50	109,70	0,90	154,80	5,20	
305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,36	5,16	42,24	274,18	0,03	0,00	0,00	0,50	0,02	2,89	22,82	72,79	0,61	48,33	1,68	
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	0,40	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: 672		18,04	19,78	77,74	596,48	0,03	3,33	0,1	0,60	0,12	49,39	38,72	186,89	1,87	224,43	6,88	
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	
99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	2,62	8,5	35,1	115,20	0,62	10,37	0,0	0,3	0,04	34,9	20,75	49,27	0,77	384	0,0	
294	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	100	12,4	15,0	7,00	167,11	0,00	0,55	0,11	0,11	0,11	35,88	15,00	121,88	1,00	172,00	5,77	
309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,62	4,45	43,64	283,04	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:	890	27,2	28,8	133,3	823,6	0,8	29,4	0,1	3,1	0,2	102,8	80,3	357,4	4,8	636,42	9,0	
	Итого за день:	1462	45,2	48,6	211,0	1 420,1	0,8	32,7	0,2	3,7	0,3	152,2	118,98	544,3	6,7	860,9	15,9	

Неделя №1

5 день Пятница

№ РЕЦ.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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
83	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ (СВЕКОЛЬНИК) СО СМЕТАН.	250/10	4,02	7,57	20,20	117,00	0,07	9,17	0,00	0,08	0,05	41,97	29,82	65,80	1,37	495,67	2,10
287/331	ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ С ТОМАТНО-СМЕТАННЫМИ СОУСОМ	90/30	15,69	16,26	20,58	237,17	0,35	6,43	70,09	1,17	0,14	27,33	40,30	171,63	2,88	749,23	8,42
310/312	КАРТОФ. ПЮРЕ (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
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:	920	29,1	30,1	133,5	901,5	0,7	44,8	70,8	2,8	0,3	175,3	166,1	557,9	8,5	2649	22,3
	Итого за день:	1485	48,64	49,96	216,59	1445,83	0,80	47,81	160,03	6,48	1,34	436,05	202,59	766,49	10,31	2785,17	22,98

Неделя №2

6 день Понедельник

№ РЕЦ.	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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг
Завтрак																	
173-175	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУП (РИСОВАЯ, ГРЕЧНЕВАЯ,ГЕРКУЛЕС)	250/10	10,29	9,59	45,80	247,80	0,26	2,47	38,08	1,02	0,20	263,70	94,72	375,32	2,49	311,35	13,33
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,00	8,30	12,83	167,00	0,04	0,12	40,50	0,10	0,07	139,20	9,45	96,00	0,49	42,60	0,50
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	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	ВЕС/25	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: 557			18,36	20,05	94,93	606,70	0,32	5,42	103,78	1,54	0,29	431,52	74,10	506,24	4,30	419,07	13,83
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 СМЕТАНОЙ	250/10	2,48	9,9	18,94	117,75	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, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ (МЯСНЫЕ)	100	12,18	16,25	13,95	247,22	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	4,45	40,64	283,04	0,07	0,00	0,00	1,44	0,04	5,83	25,34	44,60	1,33	36,42	0,96
492	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	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:			27,0	31,3	133,4	951,3	0,7	30,7	30,0	5,4	0,3	143,1	124,0	437,4	6,4	1123,9	9,2
Итого за день:			45,33	51,39	228,35	1557,99	1,02	36,07	133,78	6,97	0,56	574,57	198,11	943,67	10,65	1542,95	22,99

Неделя №2

7 день Вторник

№ РЕЦ.	Применение 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																	
208/331	КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛ И РУБЛЕННЫЕ (МЯСНЫЕ) С ТОМАТНО-СМЕТАНЫМ СОУСОМ	90/30	11,31	13,00	9,89	147,00	0,04	0,19	0,02	2,00	0,09	32,10	33,20	112,00	2,25	325,40	9,02
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
342	КОМПЮТ 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	19,7	19,0	83,0	611,4	0,1	1,2	0,0	3,2	0,1	60,8	82,7	251,6	4,0	458,4	9,5
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
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
239/331	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНО-СМЕТАНЫМ СОУСОМ	90/30	15,60	16,60	14,30	173,40	0,00	0,50	0,10	0,10	0,10	32,30	13,50	109,70	0,90	154,80	5,20
305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,36	5,16	40,24	274,18	0,03	0,00	0,00	0,50	0,02	2,89	22,82	72,79	0,61	48,33	1,68
388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,51	0,21	15,57	101,60	0,01	100,00	0,00	0,00	0,06	21,34	3,44	3,44	0,63	10,34	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	28,3	28,9	117,8	824,56	0,3	128,4	0,3	2,0	0,3	119,8	105,2	438,1	5,3	1103,7	14,8
	Итого за день:	1470	48,0	47,9	200,8	1436,0	0,4	129,6	0,3	5,2	0,4	180,6	187,9	689,7	9,3	1562,1	24,3

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг		
Завтрак																			
120	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	9,00	9,00	30,00	208,24	0,22	2,08	32,00	1,14	0,22	221,60	80,00	315,00	2,09	261,64	8,40		
223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	100/20	9,10	10,91	27,51	280,00	0,10	0,89	123,88	1,51	0,56	372,70	50,61	410,05	1,22	372,47	3,60		
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:	585	22,2	20,4	91,7	666,0	0,4	5,8	165,9	3,3	0,8	620,0	149,5	773,0	4,22	716,7	12,0		
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		
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,55	21,39	36,00	405,00	0,08	12,94	16,68	2,99	0,17	42,05	44,22	123,65	1,92	750,85	0,70		
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:	810	28,8	28,7	125,8	820,08	0,5	35,7	16,9	6,2	0,2	132,4	132,3	344,5	6,57	1806	6,8		
	Итого за день	1395	50,95	49,08	217,41	1476,12	0,89	41,49	172,78	9,50	0,98	752,43	281,81	1117,44	10,79	2522,66	18,80		

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	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
265/291	ПЛОВ (МЯСО ИЛИ КУРА)	200	15,19	18,52	36,75	400,00	0,11	6,88	22,24	0,11	0,15	52,96	61,76	200,37	2,25	325,40	9,02
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:		572	19,3	19,1	77,5	582,7	0,2	9,7	22,2	0,8	0,2	78,7	80,7	248,3	3,16	408,0	9,0
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
104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/15	10,76	13,32	18,31	125,80	0,01	8,86	0,00	1,16	0,05	23,76	23,74	46,18	0,80	497,90	0,00
395	ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200/10	11,44	13,86	40,77	390,29	0,10	0,10	0,10	0,55	0,07	33,58	0,00	0,00	ф мяс	0,00	0,00
492	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	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:	835	27,9	27,9	119,0	819,4	0,3	28,8	0,1	2,8	0,2	102,0	69,1	253,1	3,0	1 003,8	1,8
	Итого за день :	1407	47,2	47,1	196,5	1 402,1	0,4	38,5	22,3	3,6	0,3	180,7	149,8	501,4	6,1	1 411,8	10,8

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	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, 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			19,5	19,9	83,1	544,4	0,2	20,5	89,2	3,8	1,0	269,1	56,4	341,0	2,7	425,0	1,4
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 СМЕТАНОЙ	250/10	1,76	4,95	11,60	100,75	0,05	15,77	0,00	0,75	0,05	49,25	22,12	49,00	0,82	383,00	3,00
279/331	ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНО-СМЕТАНЫМ СОУСОМ	90/30	14,17	18,90	17,15	269,00	0,20	1,48	19,29	1,50	0,09	45,38	29,92	92,61	5,15	214,60	4,20
303	КАША ПШЕНИЧНАЯ "АРТЕК"	180	7,58	5,40	35,62	192,88	0,14	0,00	0,00	0,36	0,59	28,85	41,06	190,76	3,22	159,26	0,00
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:		920	29,0	30,1	111,9	820,91	0,5	36,7	19,3	3,9	0,8	149,7	133,02	523,3	8,4	1184,9	9,5
Итого за день :		1485	48,50	49,96	194,98	1365,29	0,69	56,13	108,49	7,65	1,79	418,79	189,39	864,29	11,16	####	10,86

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908495

Владелец Хачатрян Светлана Александровна

Действителен с 15.10.2024 по 15.10.2025