

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ школа № 7

Жукова А.А.
«09» 09 2025г.



СОГЛАСОВАНО



Индивидуальный предприниматель
Гaponenko O.I.

«09» сентября 2025 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 2025-2026г.

(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																	
181-183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУП (МАННОЙ, ГРЕЧНЕВОЙ,ПШЕННОЙ)	250/10	12,34	13,21	51,42	347,85	0,31	2,97	45,71	0,94	0,24	316,57	113,71	450,57	3,00	373,77	16,00
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6,00	8,30	14,83	169,00	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	1,2	1,2	10,0	40,64	0,0	0,0	0,0*	0,0	0,0	6,7	1,7	3,3	0,3	0,0	0,0
Итого за завтрак:			19,67	22,73	91,40	619,49	0,35	5,92	86,21	1,04	0,31	476,67	127,26	554,27	4,15	437,67	16,50
Обед																	
70/71	ОВОЩИ 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
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	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
268	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ (МЯСНЫЕ)	100	12,18	18,25	12,70	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	2,45	43,64	263,04	0,07	0,00	0,00	1,44	0,04	5,83	25,34	44,60	1,33	36,42	0,96
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:	900	29,9	29,2	133,9	920,94	0,7	26,3	30,2	3,3	0,2	150,7	131,5	445,9	6,8	1 159,8	9,2
	Итого за день:	1457	49,6	51,9	225,3	1 540,4	1,0	32,2	116,4	4,4	0,5	627,4	258,74	1000,14	10,97	#####	25,66

2 день Вторник

Неделя №1

№ РЕЦ.	Прием 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 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	14,03	18,98	39,42	373,40	0,11	6,88	22,24	0,11	0,15	52,96	61,76	200,37	2,25	325,40	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:		565	19,2	19,6	77,4	545,0	0,2	27,1	22,2	0,9	0,2	87,1	100,6	380,7	4,05	696,8	9,7
Обед																	
70/71	ОВОЩИ 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	250	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
235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ	100	15,60	19,35	21,90	245,55	0,05	3,45	22,12	3,55	0,04	54,61	24,20	154,16	2,06	221,46	108,80
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 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	27,5	31,8	117,7	907,13	0,4	43,4	23,0	5,6	0,3	173,3	131,9	508,5	7,3	2001,4	127,2
Итого за день:		1455	46,64	51,47	195,04	1452,11	0,61	70,56	45,28	6,49	0,47	260,33	232,44	889,13	11,32	2698,24	136,84

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг
Завтрак																	
223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180/30	13,46	17,21	42,34	396,33	0,13	1,18	165,17	2,01	0,66	496,00	67,48	547,33	1,62	496,10	4,80
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
338	ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	12,45	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:	560	21,89	21,55	94,12	678,83	0,27	12,77	189,6	2,88	0,87	675,72	114,32	726,39	2,78	920,08	5,80
Обед																	
70/71	ОВОЩИ 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
99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	2,62	8,5	35,1	105,20	0,62	10,37	0,0	0,3	0,04	34,9	20,75	49,27	0,77	384	0,0
290	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	10,28	12,84	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
302	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	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
492	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМ. ПЛОДОВ	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:	890	26,17	27,48	142,81	780,36	0,94	30,55	30,10	4,10	0,72	137,9	100,50	474,6	2,76	804,5	1,8
	Итого за день:	1450	48,06	49,03	236,93	1459,19	1,21	43,32	219,67	6,98	1,59	813,62	214,82	#####	5,54	1725	7,60

Неделя №1

4 день Четверг

№ РЕЦ.	Прием 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																		
297/331	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР С ТОМАТ.-СМЕТАН.СОУСОМ	100/30	8,96	12,9	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	
302	КАША РАССЫПЧАТАЯ "АРТЕК" (ИЛИ ПШЕННАЯ)	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	
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 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:		560	20,59	18,80	91,57	570,18	0,19	1,50	0,10	1,33	0,69	76,65	72,86	346,46	1,95	447,06	5,70	
Обед																		
70/71	ОВОЩИ 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	
109	СУП-ХАРЧО	250	15,0	14,5	17,96	118,06	0,02	1,83	0,00	0,37	0,02	26,71	6,46	15,33	0,27	85,50	6,40	
395	ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ С М/СЛИВ.	200/10	9,44	13,86	45,77	373,29	0,10	0,10	0,10	0,55	0,07	33,58	0,00	0,00	0,00	0,00	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:	820	30,3	29,3	108,2	736,2	0,3	119,4	0,1	2,0	0,2	103,8	48,0	207,2	2,9	452,14	8,2	
	Итого за день:	1380	50,9	48,1	199,8	1 306,4	0,4	120,9	0,2	3,3	0,9	180,5	120,88	553,6	4,8	899,2	13,9	

Неделя №1

5 день Пятница

№ РЕЦ.	Прием 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	
Завтрак																		
70/71	ОВОЩИ 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	
204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	12,36	16,21	40,12	318,80	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	17,52	16,87	77,35	490,38	0,18	20,45	89,20	3,75	1,03	269,11	56,37	341,02	2,74	424,97	1,4	
Обед																		
70/71	ОВОЩИ 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 БОБОВЫМИ	250	5,70	6,50	24,91	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	20,02	45,42	424,70	0,3	6,1	0,02	2,4	0,3	58,84	128,34	341,7	1,46	1674,1	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:	810	27,9	27,4	117,2	822,0	0,7	29,1	0,2	5,8	0,3	120,7	200,8	532,6	5,9	2571,1	6,6	
	Итого за день:	1375	45,41	44,23	194,50	1312,36	0,90	49,58	89,42	9,54	1,36	389,85	257,13	873,62	8,65	2996,07	7,96	

Неделя №2

6 день Понедельник

№ РЕЦ.	Прием 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	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг
Завтрак																	
171-173	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУП (ГЕРКУЛЕСОВОЙ, РИСОВОЙ, ЯЧНЕВОЙ)	250/10	12,34	11,21	51,42	347,85	0,31	2,97	45,71	0,94	0,24	316,57	113,71	450,57	3,00	373,77	16,00
2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	6,70	7,95	15,60	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	1,2	1,2	10,0	40,64	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,7	1,7	3,3	0,3	0,0	0,0
Итого за завтрак :			565	20,37	20,38	632,49	0,4	5,9	65,7	1,4	0,3	347,5	123,4	481,1	4,3	450,3	16,0
Обед																	
70/71	ОВОЩИ 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
83	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ (СВЕКОЛЬНИК)	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
265/291	ПЛОВ (МЯСО ИЛИ КУРА)	200	17,03	16,98	33,42	330,40	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 СВЕЖЕЗАМОРОЖ. ПЛОДОВ	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	26,7	25,3	112,8	750,7	0,3	35,9	22,2	1,3	0,3	139,6	137,0	473,1	5,8	1327	12,9
	Итого за день:	1382	47,11	45,67	204,96	1383,17	0,67	41,78	87,95	2,69	0,51	487,06	260,37	954,14	10,03	1777,28	28,92

Неделя №2

№ РЕЦ.	Прием 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	
Завтрак																		
239/331	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ТОМАТ- СМЕТАН. СОУСОМ	100/30	10,60	14,60	14,30	176,40	0,00	0,60	0,20	0,20	0,20	0,20	115,70	15,50	34,30	0,90	164,80	7,20
305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,36	5,16	40,24	274,18	0,03	0,00	0,00	0,50	0,02	0,50	72,79	22,82	2,89	0,61	48,33	1,68
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	2,50	1,80	4,00	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	43,50	16,50	11,50	0,55	61,30	0,00
	Итого за завтрак:	560	19,0	20,3	94,2	632,5	0,1	1,6	0,2	1,6	0,2	1,6	234,5	56,6	52,7	2,6	346,1	9,4
Обед																		
70/71	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	1,09	0,20	3,08	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	0,09	132,40	19,92	8,40	0,89	288,84	0,66
102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,70	6,50	24,91	139,00	0,30	4,60	0,20	2,10	0,00	2,10	77,8	32,50	35,70	2,00	469,00	4,30
297/330	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУРС СОУСОМ СМЕТ.	100/30	11,4	19,6	14,77	187,11	0,00	0,60	0,11	0,11	0,11	0,11	121,88	15,00	35,88	1,00	174,80	5,20
309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,62	2,45	43,64	263,04	0,07	0,00	0,00	1,44	0,04	1,44	44,60	25,34	5,83	1,33	36,42	0,96
388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,51	0,21	15,57	101,60	0,01	100	0,00	0,00	0,06	0,00	3,44	3,44	21,34	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	0,46	21,20	5,00	4,60	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	34,80	13,20	9,20	0,44	49,06	0,00
	Итого за обед:	920	29,6	29,5	127,8	834,03	0,5	122,6	0,3	4,7	0,2	4,7	358,3	114,4	121,0	6,9	1046,9	12,3
	Итого за день:	1480	48,7	49,7	222,0	1 466,5	0,6	124,2	0,5	6,3	0,5	6,3	592,8	171,0	173,6	9,5	1 393,0	21,6

Неделя №2

9 день Четверг

№ РЕЦ.	Прием 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	Р, мг.	Fe, мг	К, мг	I, мкг
Завтрак																	
279/331	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СМЕТ.- ТОМАТ. СОУСОМ	100/30	11,17	16,90	12,15	190,00	0,30	1,58	19,90	1,90	0,10	46,22	30,58	94,61	6,15	214,60	4,20
302	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	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
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 :		575	19,6	22,9	91,5	640,3	0,4	4,4	19,9	2,9	0,1	85,1	80,7	236,1	7,8	297,2	4,2
Обед																	
70/71	ОВОЩИ 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
98	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	2,86	8,01	9,87	91,00	0,04	8,50	0,00	0,20	0,04	34,70	15,34	30,86	0,46	208,12	2,68
229	РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	15,06	15,54	8,84	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	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
492	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖ. ПЛОДОВ	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:	890	27,5	29,7	108,8	806,84	0,4	40,4	45,3	4,5	0,3	181,9	116,94	491,5	5,2	1705,8	41,3
	Итого за день :	1465	47,05	52,61	200,32	1447,14	0,78	44,82	65,17	7,40	0,42	267,00	197,62	727,65	12,93	#####	45,54

Неделя №2		10 день Пятница															
№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	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 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
204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	12,36	16,21	40,12	318,80	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	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	17,53	16,8	80,2	501,5	0,2	20,5	89,2	3,8	1,0	269,1	56,4	341,0	2,74	425,0	1,4
Обед																	
70/71	ОВОЩИ 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	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
357/330	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО - КУНЦЕВСКИ СО СМЕТ.СОУСОМ	100/30	14,43	18,24	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
302	КАША РАССЫПЧАТАЯ "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
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:		930	33,1	32,2	119,6	797,2	0,4	33,6	61,8	7,2	2,2	130,9	120,8	678,9	8,9	1174,4	8,7
Итого за день :		1502	50,6	49,0	199,7	1 298,7	0,6	54,1	151,0	10,9	3,2	400,0	177,2	1 019,9	11,6	1 599,4	10,1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908495

Владелец Хачатрян Светлана Александровна

Действителен с 15.10.2024 по 15.10.2025