

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ школа № 7


«18» 01 2026г.

СОГЛАСОВАНО


Индивидуальный предприниматель
«18» 01 2025 г.

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

2026г.

Неделя №1

1 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	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:			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:			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		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 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	КАРТОФЕЛЬ ПОРЕ (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			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																	
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			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	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	1306,4	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	P, 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 БОВОВЫМИ	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
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
357/330	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО - КУНЦЕВСКИ СО СМЕТ.СОУСОМ	100/30	12,43	18,24	10,00	250,43	0,18	7,20	61,56	5,24	1,55	28,46	16,44	248,10	5,24	222,55	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	31,2	31,0	127,4	830,6	0,7	30,2	61,8	9,0	2,2	119,2	129,9	629,8	9,7	1278,8	6,6
	Итого за день:	1485	48,70	47,85	204,70	1320,97	0,92	50,68	150,96	12,74	3,20	388,32	186,29	970,78	12,43	1703,78	7,96

6 день Понедельник

Обед

7 день Вторник

Неделя №2

№ 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																	
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	34,30	15,50	115,70	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	2,89	22,82	72,79	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	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	19,0	20,3	94,2	632,5	0,1	1,6	0,2	1,6	0,2	52,7	56,6	234,5	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	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
294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	11,44	20,77	14,77	260,00	0,17	0,83	0,05	62,22	0,17	54,33	20,22	72,77	3,28	187,77	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
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:	890	29,6	30,7	127,8	906,92	0,7	122,9	0,3	66,9	0,3	139,4	119,6	309,2	9,2	1059,8	7,1
	Итого за день:	1450	48,7	50,9	222,0	1 539,4	0,8	124,5	0,5	68,4	0,5	192,1	176,2	543,7	11,8	1 406,0	16,4

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	Ca, 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
210-211	ОМЛЕТ	150	13,90	17,1	39,52	367,6	0,14	0,34	0,44	0,74	0,68	0,34	21,52	301,04	3,52	265,20	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	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
ПР	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	ВЕС/35	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:	550	21,66	20,2	90,2	609,9	0,3	19,1	10,4	1,5	0,9	153,5	75,04	573,0	5,67	769,9	0,7
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
88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ ИЛИ КВАШЕН. КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	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
259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	17,69	18,71	30,94	437,71	0,38	7,10	75,60	0,10	0,17	29,31	43,90	190,20	3,56	856,00	8,42
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:	820	25,0	24,5	103,7	814,54	0,6	41,0	75,6	1,9	0,3	133,2	121,6	460,0	7,03	1 825,1	13,2
	Итого за день	1385	46,64	44,69	193,86	1424,46	0,86	60,12	86,06	3,44	1,12	286,78	196,64	1033,08	12,70	2595,04	13,88

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																	
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 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
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	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
104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/25	12,20	14,15	20,38	121,00	0,02	11,07	0,00	1,45	0,06	29,70	29,67	57,72	1,20	622,37	0,00
401	ОЛАДЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ ИЛИ ДЖЕМОМ	200/25	11,64	14,73	41,67	402,00	0,09	0,07	18,51	0,27	0,22	62,09	19,20	80,87	0,84	115,88	4,60
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:			860	29,6	121,2	826,28	0,3	31,0	18,5	2,8	0,3	136,5	94,25	345,5	4,2	1244,2	6,4
Итого за день :			1435	49,09	52,50	1466,58	0,60	35,38	38,41	5,74	0,43	221,57	174,93	581,60	11,97	#####	10,60

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
83	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ (СВЕКОЛЬНИК)	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
287/331	ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ С ТОМАТНО-СМЕТАННЫМ СОУСОМ	100/30	17,43	18,06	19,53	263,52	0,38	7,14	77,87	1,30	0,15	30,36	44,77	190,70	2,98	832,47	9,42
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 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	30,8	31,9	121,2	910,0	0,7	45,8	78,6	3,2	0,4	149,9	155,0	547,0	8,4	1174,4	23,8
Итого за день :		1502	48,3	48,7	201,3	1 411,5	0,9	66,2	167,8	6,9	1,4	419,0	211,3	888,0	11,1	1 599,4	25,1