

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "Комбинат Питания"

Л. М. Зиновьева

2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор

2024 г.

**Примерное /циклическое/ меню для организации питания учащихся общеобразовательных организаций**

Понедельник - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак													
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
14	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,86	0,20	99,00	0,00	0,00	60,00	0,15	3,60	4,50	0,00	0,03	
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	200	10,53	9,60	38,13	281,07	0,07	0,05	51,07	0,00	168,00	133,33	14,67	1,07	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,43	26,52	0,00	0,00	0,00	0,00	11,76	8,00	6,00	0,77	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	
12.3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,58	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
338	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30	
	<b>Итого</b>	<b>615</b>	<b>14,94</b>	<b>21,58</b>	<b>83,92</b>	<b>589,67</b>	<b>0,20</b>	<b>15,05</b>	<b>111,07</b>	<b>0,54</b>	<b>221,26</b>	<b>220,03</b>	<b>53,47</b>	<b>6,55</b>	

Понедельник - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Обед													
49	Салат витаминный	60	0,94	3,61	5,28	57,39	0,03	11,89	0,00	0,00	19,18	20,32	9,98	0,34	
63	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	81,94	0,04	8,23	0,00	0,00	35,50	42,58	21,00	0,95	
106	Тефтели мясо-крупяные	100	12,64	10,25	6,47	168,73	0,05	3,17	0,01	0,00	9,03	136,75	18,22	1,99	
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,80	0,21	0,00	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56	
608	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	24,76	99,04	0,00	0,00	0,00	0,00	4,72	7,70	0,03	0,06	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	
12.3	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,87	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90	
	<b>Итого</b>	<b>785</b>	<b>28,87</b>	<b>24,67</b>	<b>122,03</b>	<b>825,62</b>	<b>0,45</b>	<b>23,29</b>	<b>0,01</b>	<b>0,59</b>	<b>104,10</b>	<b>497,83</b>	<b>214,01</b>	<b>9,97</b>	
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1400</b>	<b>43,82</b>	<b>46,25</b>	<b>205,94</b>	<b>1415,29</b>	<b>0,66</b>	<b>38,34</b>	<b>111,08</b>	<b>1,13</b>	<b>325,36</b>	<b>717,86</b>	<b>267,48</b>	<b>16,52</b>	

<b>Вторник - 1 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Завтрак</b>												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
209	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	150	14,63	7,43	5,70	148,13	0,08	5,60	8,73	0,00	58,61	243,29	72,80	1,28
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03	0,00	0,00	0,00	1,37	60,95	16,34	0,53
13.39	Чай с сухофруктами	200	0,31	0,01	12,22	50,17	0,00	0,10	0,00	0,00	17,40	11,85	7,50	1,08
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>27,97</b>	<b>18,03</b>	<b>84,22</b>	<b>610,98</b>	<b>0,24</b>	<b>5,70</b>	<b>108,73</b>	<b>0,52</b>	<b>115,58</b>	<b>459,49</b>	<b>124,24</b>	<b>5,47</b>

<b>Вторник - 1 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Обед</b>												
52	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	0,00	21,28	24,38	12,42	0,79
87	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	107,74	0,18	4,65	0,00	0,00	30,64	69,74	28,24	1,62
308	Запеканка картофельная с мясом	250	18,95	14,85	40,15	370,05	0,26	5,94	43,75	0,00	38,75	266,73	70,63	2,85
390	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,72	0,00	0,00	14,48	4,40	3,60	0,94
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,73	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
	<b>Итого</b>	<b>795</b>	<b>30,37</b>	<b>23,71</b>	<b>123,59</b>	<b>829,29</b>	<b>0,60</b>	<b>16,30</b>	<b>43,75</b>	<b>0,72</b>	<b>128,30</b>	<b>460,50</b>	<b>147,14</b>	<b>8,47</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1395</b>	<b>58,34</b>	<b>41,74</b>	<b>207,81</b>	<b>1440,27</b>	<b>0,84</b>	<b>22,00</b>	<b>152,48</b>	<b>1,24</b>	<b>243,88</b>	<b>919,99</b>	<b>271,38</b>	<b>13,94</b>

<b>Среда - 1 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Завтрак</b>												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,45	0,00	54,00	0,02	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
175	Каша молочная "Дружба"	150	5,66	9,05	19,40	181,70	0,12	1,61	54,75	0,00	154,99	162,58	34,40	0,63
414	Кофейный напиток	200	5,33	4,52	19,35	139,37	0,07	2,21	34,00	0,00	212,50	153,00	23,80	0,20
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	17,01	82,25	0,06	0,00	0,00	0,46	8,05	30,45	11,55	0,70
ПР	Йогурт 3,2% жирности	150	7,50	4,80	5,25	94,20	0,06	0,90	30,00	0,00	183,00	144,00	22,50	0,15
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>25,86</b>	<b>23,39</b>	<b>70,88</b>	<b>597,50</b>	<b>0,37</b>	<b>4,83</b>	<b>157,75</b>	<b>0,54</b>	<b>697,54</b>	<b>596,63</b>	<b>106,90</b>	<b>2,61</b>

<b>Среда - 1 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Обед</b>												
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,89	36,24	0,01	10,26	0,00	0,00	14,98	16,99	9,05	0,28
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,88	0,11	8,25	0,00	0,00	24,60	66,65	27,00	1,08
295	Котлеты рубленные из птицы	90	16,34	10,76	15,15	222,76	0,09	0,16	21,38	0,00	40,50	181,24	28,01	1,78
334	Рис отварной с овощами	200	4,62	6,61	41,74	244,95	0,06	1,20	0,00	0,00	17,40	110,80	39,00	0,89
54-Згн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,01	6,64	27,66	0,00	2,80	0,00	0,00	14,56	9,54	6,84	0,81
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,30	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	<b>Итого</b>	<b>880</b>	<b>30,33</b>	<b>23,00</b>	<b>123,67</b>	<b>822,96</b>	<b>0,40</b>	<b>22,67</b>	<b>21,38</b>	<b>0,65</b>	<b>134,04</b>	<b>476,12</b>	<b>140,50</b>	<b>7,01</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1450</b>	<b>56,18</b>	<b>46,39</b>	<b>194,56</b>	<b>1420,46</b>	<b>0,77</b>	<b>27,50</b>	<b>179,13</b>	<b>1,19</b>	<b>831,58</b>	<b>1072,75</b>	<b>247,40</b>	<b>9,62</b>

<b>Четверг - 1 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Завтрак</b>												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
317	Птица отварная	100	21,10	13,60	0,00	206,80	0,04	0,00	20,00	0,00	39,00	143,00	20,00	1,80
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,80	0,21	0,00	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56
13.40	Чай витаминный	200	0,37	0,07	11,69	48,85	0,00	50,00	0,00	0,00	14,85	8,85	6,85	0,93
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,58	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>33,56</b>	<b>20,28</b>	<b>74,79</b>	<b>615,93</b>	<b>0,34</b>	<b>50,00</b>	<b>20,00</b>	<b>0,39</b>	<b>82,57</b>	<b>413,48</b>	<b>181,98</b>	<b>8,67</b>

<b>Четверг - 1 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Обед</b>												
50	Икра из кабачков	60	1,14	5,34	4,62	71,10	0,01	4,20	0,00	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42
82	Рассольник ленинградский	250	2,10	5,12	16,59	120,81	0,10	7,54	0,00	0,00	26,45	71,95	25,90	0,97
348	Рыба в яйце запеченная	100	16,95	8,20	3,10	154,00	0,01	1,70	6,80	0,00	30,40	231,80	31,95	0,60
312	Картофельное пюре	200	4,09	6,40	27,25	182,97	0,19	24,21	0,00	0,00	49,30	115,46	37,00	1,35
394	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,01	0,00	0,40	0,00	0,00	31,82	15,40	6,00	1,25
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,30	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	<b>Итого</b>	<b>890</b>	<b>30,35</b>	<b>25,91</b>	<b>118,45</b>	<b>828,36</b>	<b>0,44</b>	<b>38,05</b>	<b>6,80</b>	<b>0,65</b>	<b>184,57</b>	<b>547,71</b>	<b>140,45</b>	<b>6,76</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1390</b>	<b>63,90</b>	<b>46,20</b>	<b>193,24</b>	<b>1444,29</b>	<b>0,78</b>	<b>88,05</b>	<b>26,80</b>	<b>1,04</b>	<b>267,14</b>	<b>961,19</b>	<b>322,43</b>	<b>15,43</b>

<b>Пятница - 1 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Завтрак</b>												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,24	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
260	Гуляш	100	10,83	11,97	4,17	167,71	0,06	0,99	0,04	0,00	16,75	99,36	14,56	0,88
309	Макаронные изделия отварные	160	5,88	4,82	28,21	179,68	0,06	0,00	0,00	0,00	5,18	23,65	22,53	1,18
54-34гн-2020	Чай фруктовый с яблоками	200	0,24	0,05	10,45	43,21	0,00	1,20	0,00	0,00	13,77	9,32	7,08	1,04
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>21,31</b>	<b>24,69</b>	<b>72,28</b>	<b>596,58</b>	<b>0,23</b>	<b>2,19</b>	<b>40,04</b>	<b>0,62</b>	<b>54,30</b>	<b>201,73</b>	<b>66,77</b>	<b>4,70</b>

<b>Пятница - 1 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Обед</b>												
1.60	Салат "Здоровье"	60	1,06	3,67	4,37	54,74	0,03	4,02	0,00	0,00	18,38	30,16	15,84	0,59
73	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,88	0,05	14,77	0,00	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64
54-28м-2020	Жаркое по-домашнему из филе птицы	200	13,35	11,66	20,88	241,86	0,15	20,21	34,00	0,00	40,36	148,66	39,98	2,06
13.37	Напиток витаминный	200	0,48	0,15	18,59	77,63	0,02	80,00	0,00	0,00	13,10	14,26	5,56	0,57
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
12.3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,30	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
ПР	Кондитерские изделия	50	4,19	5,65	34,85	207,00	0,05	1,15	32,50	0,00	20,50	43,50	7,50	0,50
	<b>Итого</b>	<b>785</b>	<b>25,82</b>	<b>25,81</b>	<b>122,13</b>	<b>824,09</b>	<b>0,43</b>	<b>120,15</b>	<b>66,50</b>	<b>0,65</b>	<b>147,25</b>	<b>357,68</b>	<b>114,93</b>	<b>6,34</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1315</b>	<b>47,13</b>	<b>50,50</b>	<b>194,41</b>	<b>1420,67</b>	<b>0,66</b>	<b>122,34</b>	<b>106,54</b>	<b>1,27</b>	<b>201,55</b>	<b>559,41</b>	<b>181,70</b>	<b>11,04</b>

Понедельник - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
209	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00
182	Каша молочная пшенная вязкая	150	7,37	9,47	28,71	229,52	0,15	1,49	52,80	0,00	148,79	186,36	44,96	1,07
416	Какао	200	5,17	4,48	19,39	138,56	0,07	2,08	32,00	0,00	197,56	158,56	26,62	0,52
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,17	7,41	34,49	0,03	0,00	0,00	0,00	5,25	23,70	7,05	0,59
12.3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,58	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
338	Фрукты свежие	140	0,56	0,56	13,72	62,16	0,04	14,00	0,00	0,00	22,40	15,40	12,60	3,08
	<b>Итого</b>	<b>575</b>	<b>21,42</b>	<b>19,57</b>	<b>84,11</b>	<b>598,23</b>	<b>0,37</b>	<b>17,57</b>	<b>184,80</b>	<b>0,39</b>	<b>402,90</b>	<b>487,12</b>	<b>106,13</b>	<b>6,86</b>

Понедельник - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
49	Салат витаминный с кукурузой	60	1,56	3,73	13,29	92,98	0,03	11,89	0,00	0,00	19,18	25,89	11,05	0,58
63	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	81,94	0,04	8,23	0,00	0,00	35,50	42,58	21,00	0,95
54-12м-2020	Плов из отварной птицы	250	19,20	19,46	46,06	436,21	0,06	1,48	42,63	0,10	35,59	179,16	33,10	1,84
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,01	6,64	27,66	0,00	2,80	0,00	0,00	14,56	9,54	6,84	0,81
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,30	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>28,10</b>	<b>27,96</b>	<b>115,31</b>	<b>825,26</b>	<b>0,26</b>	<b>24,40</b>	<b>42,63</b>	<b>0,75</b>	<b>126,83</b>	<b>348,07</b>	<b>102,59</b>	<b>6,35</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1365</b>	<b>49,52</b>	<b>47,53</b>	<b>199,42</b>	<b>1423,49</b>	<b>0,63</b>	<b>41,97</b>	<b>227,43</b>	<b>1,14</b>	<b>529,73</b>	<b>835,19</b>	<b>208,72</b>	<b>13,21</b>

<b>Вторник - 2 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Завтрак</b>												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
14	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,86	0,20	99,00	0,00	0,00	60,00	0,15	3,60	4,50	0,00	0,03
54-3г-2020	Макаронные отварные с сыром	200	10,53	9,60	38,13	281,07	0,07	0,05	51,07	0,00	168,00	133,33	14,67	1,07
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,43	26,52	0,00	0,00	0,00	0,00	11,76	8,00	6,00	0,77
12.3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
ПР	Йогурт 3,2% жирности	200	10,00	6,40	7,00	125,60	0,08	1,20	40,00	0,00	244,00	192,00	30,00	0,20
	<b>Итого</b>	<b>655</b>	<b>24,01</b>	<b>27,26</b>	<b>71,20</b>	<b>626,19</b>	<b>0,21</b>	<b>1,25</b>	<b>151,07</b>	<b>0,67</b>	<b>436,56</b>	<b>372,63</b>	<b>63,87</b>	<b>2,87</b>

<b>Вторник - 2 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Обед</b>												
49	Салат витаминный	60	0,94	3,61	5,28	57,39	0,03	11,89	0,00	0,00	19,18	20,32	9,98	0,34
98	Суп крестьянский с крупой	200	1,19	3,93	4,87	59,64	0,03	7,90	0,00	0,00	28,70	26,86	11,34	0,46
54-22м-2020	Рагу из птицы	250	26,38	8,75	21,88	271,75	0,17	14,10	32,50	0,00	40,00	241,00	117,00	2,70
608	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	24,76	99,04	0,00	0,00	0,00	0,00	4,72	7,70	0,03	0,06
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,30	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
ПР	Кондитерские изделия	40	3,35	4,52	27,88	165,60	0,04	0,92	26,00	0,00	16,40	34,80	6,00	0,40
	<b>Итого</b>	<b>830</b>	<b>37,48</b>	<b>21,65</b>	<b>123,78</b>	<b>839,89</b>	<b>0,40</b>	<b>34,81</b>	<b>58,50</b>	<b>0,65</b>	<b>131,00</b>	<b>421,58</b>	<b>174,95</b>	<b>6,13</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1485</b>	<b>61,50</b>	<b>48,91</b>	<b>194,98</b>	<b>1466,08</b>	<b>0,61</b>	<b>36,06</b>	<b>209,57</b>	<b>1,32</b>	<b>567,56</b>	<b>794,21</b>	<b>238,82</b>	<b>9,00</b>

<b>Среда - 2 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Завтрак</b>												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
263	Рыба, запеченная в омлете	100	15,88	4,54	3,21	117,22	0,09	0,38	70,00	0,00	46,25	214,63	28,63	1,09
334	Рис отварной с овощами	200	4,62	6,61	41,74	244,95	0,06	1,20	0,00	0,00	17,40	110,80	39,00	0,89
13.40	Чай витаминный	200	0,37	0,07	11,69	48,85	0,00	50,00	0,00	0,00	14,85	8,85	6,85	0,93
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
ПР	Кондитерские изделия	10	0,84	1,13	6,97	41,40	0,01	0,23	6,50	0,00	4,10	8,70	1,50	0,10
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>25,99</b>	<b>12,97</b>	<b>92,93</b>	<b>592,40</b>	<b>0,26</b>	<b>51,81</b>	<b>76,50</b>	<b>0,52</b>	<b>98,80</b>	<b>409,38</b>	<b>98,58</b>	<b>4,59</b>

<b>Среда - 2 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Обед</b>												
25	Салат "Степной"	60	0,94	3,12	4,92	51,52	0,04	5,09	0,00	0,00	12,66	28,61	12,70	0,41
87	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	107,74	0,18	4,65	0,00	0,00	30,64	69,74	28,24	1,62
274	Азу	125	7,72	7,78	6,08	125,18	0,08	4,63	0,00	0,00	18,20	92,76	19,08	1,19
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,80	0,21	0,00	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56
394	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,01	0,00	0,40	0,00	0,00	31,82	15,40	6,00	1,25
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,30	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	<b>Итого</b>	<b>815</b>	<b>27,72</b>	<b>22,06</b>	<b>129,59</b>	<b>827,72</b>	<b>0,64</b>	<b>14,77</b>	<b>0,00</b>	<b>0,65</b>	<b>130,14</b>	<b>501,34</b>	<b>232,45</b>	<b>11,20</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1385</b>	<b>53,71</b>	<b>35,03</b>	<b>222,52</b>	<b>1420,12</b>	<b>0,91</b>	<b>66,58</b>	<b>76,50</b>	<b>1,17</b>	<b>228,94</b>	<b>910,72</b>	<b>331,03</b>	<b>15,79</b>

<b>Четверг - 2 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Завтрак</b>												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,45	0,00	54,00	0,02	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
260	Гуляш	100	10,83	11,97	4,17	167,71	0,06	0,99	0,04	0,00	16,75	99,36	14,56	0,88
309	Макаронные изделия отварные	180	6,61	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	0,00	0,00	5,83	26,60	25,34	1,33
54-34гн-2020	Чай фруктовый с яблоками	200	0,24	0,05	10,45	43,21	0,00	1,20	0,00	0,00	13,77	9,32	7,08	1,04
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>25,44</b>	<b>22,51</b>	<b>75,67</b>	<b>607,04</b>	<b>0,25</b>	<b>2,30</b>	<b>39,04</b>	<b>0,60</b>	<b>184,55</b>	<b>276,68</b>	<b>74,83</b>	<b>4,98</b>

<b>Четверг - 2 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Обед</b>												
52	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	0,00	21,28	24,38	12,42	0,79
73	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,88	0,05	14,77	0,00	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64
294	Биточки рубленные из птицы	90	16,34	10,76	15,15	222,76	0,09	0,16	21,38	0,00	40,50	181,24	28,01	1,78
312	Картофельное пюре	200	4,09	6,40	27,25	182,97	0,19	24,21	0,00	0,00	49,30	115,46	37,00	1,35
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,73	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
	<b>Итого</b>	<b>835</b>	<b>29,69</b>	<b>25,56</b>	<b>121,09</b>	<b>833,11</b>	<b>0,52</b>	<b>51,13</b>	<b>21,38</b>	<b>2,32</b>	<b>208,89</b>	<b>490,43</b>	<b>147,48</b>	<b>7,23</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1390</b>	<b>55,14</b>	<b>48,07</b>	<b>196,76</b>	<b>1440,15</b>	<b>0,77</b>	<b>53,43</b>	<b>60,42</b>	<b>2,92</b>	<b>393,44</b>	<b>767,11</b>	<b>222,31</b>	<b>12,21</b>

<b>Пятница - 2 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Завтрак</b>												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
4.6.	Каша по-купечески	240	20,95	15,02	47,89	410,54	0,27	1,35	6,00	0,00	46,41	323,32	168,44	6,35
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,43	26,52	0,00	0,00	0,00	0,00	11,76	8,00	6,00	0,77
12.3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
ПР	Кондитерские изделия	20	1,68	2,26	13,94	82,80	0,02	0,46	13,00	0,00	8,20	17,40	3,00	0,20
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>25,99</b>	<b>17,68</b>	<b>87,70</b>	<b>613,86</b>	<b>0,35</b>	<b>1,81</b>	<b>19,00</b>	<b>0,52</b>	<b>75,57</b>	<b>383,52</b>	<b>190,64</b>	<b>8,12</b>

<b>Пятница - 2 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Обед</b>												
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,89	36,24	0,01	10,26	0,00	0,00	14,98	16,99	9,05	0,28
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	70,26	0,06	8,30	0,00	0,00	27,88	39,42	16,60	0,62
325	Фрикадельки из птицы, тушеные в соусе	120	15,93	9,73	10,77	194,37	0,07	0,46	19,35	0,00	47,28	149,52	23,56	1,28
304	Рис отварной	200	4,87	7,17	48,91	279,60	0,04	0,00	0,00	0,00	1,83	81,27	21,79	0,71
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,28	65,30	0,01	80,00	98,04	0,00	11,00	3,00	3,00	0,50
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95
12.3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,58	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого</b>	<b>860</b>	<b>28,63</b>	<b>23,89</b>	<b>125,44</b>	<b>831,22</b>	<b>0,33</b>	<b>99,02</b>	<b>117,39</b>	<b>0,39</b>	<b>127,37</b>	<b>395,30</b>	<b>107,40</b>	<b>5,94</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1360</b>	<b>54,61</b>	<b>41,57</b>	<b>213,14</b>	<b>1445,08</b>	<b>0,68</b>	<b>100,83</b>	<b>136,39</b>	<b>0,91</b>	<b>202,94</b>	<b>778,82</b>	<b>298,04</b>	<b>14,06</b>

**Понедельник - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак**

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
14	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,86	0,20	99,00	0,00	0,00	60,00	0,15	3,60	4,50	0,00	0,03
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	250	13,17	12,00	47,67	351,33	0,08	0,07	63,83	0,00	210,00	166,67	18,33	1,33
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,43	26,52	0,00	0,00	0,00	0,00	11,76	8,00	6,00	0,77
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,58	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
338	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
	<b>Итого</b>	<b>675</b>	<b>18,14</b>	<b>24,09</b>	<b>98,39</b>	<b>682,92</b>	<b>0,22</b>	<b>15,07</b>	<b>123,83</b>	<b>0,54</b>	<b>266,76</b>	<b>269,17</b>	<b>61,83</b>	<b>7,20</b>

**Понедельник - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед**

49	Салат витаминный	100	1,57	6,02	8,79	95,65	0,05	19,81	0,00	0,00	31,96	33,86	16,64	0,57
63	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	4,91	12,74	102,43	0,05	10,29	0,00	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19
106	Тефтели мясо-крупяные	100	12,64	10,25	6,47	168,73	0,05	3,17	0,01	0,00	9,03	136,75	18,22	1,99
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,31	46,37	292,55	0,25	0,00	0,00	0,00	17,78	244,71	162,99	5,47
608	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	24,76	99,04	0,00	0,00	0,00	0,00	4,72	7,70	0,03	0,06
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	29,16	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	<b>Итого</b>	<b>920</b>	<b>32,77</b>	<b>29,43</b>	<b>143,12</b>	<b>968,37</b>	<b>0,55</b>	<b>33,27</b>	<b>0,01</b>	<b>0,78</b>	<b>132,17</b>	<b>575,85</b>	<b>258,03</b>	<b>11,65</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1595</b>	<b>50,90</b>	<b>53,52</b>	<b>241,51</b>	<b>1651,29</b>	<b>0,77</b>	<b>48,34</b>	<b>123,84</b>	<b>1,32</b>	<b>398,93</b>	<b>845,02</b>	<b>319,86</b>	<b>18,85</b>

**Вторник - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак**

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
209	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	14,63	7,43	5,70	148,13	0,08	5,60	8,73	0,00	58,61	243,29	72,80	1,28
304	Рис отварной	200	4,87	7,17	48,91	279,60	0,04	0,00	0,00	0,00	1,83	81,27	21,79	0,71
13.39	Чай с сухофруктами	200	0,31	0,01	12,22	50,17	0,00	0,10	0,00	0,00	17,40	11,85	7,50	1,08
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,58	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>28,95</b>	<b>19,83</b>	<b>96,53</b>	<b>680,37</b>	<b>0,25</b>	<b>5,70</b>	<b>108,73</b>	<b>0,39</b>	<b>117,24</b>	<b>486,91</b>	<b>131,09</b>	<b>5,84</b>

**Вторник - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед**

52	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	0,00	35,46	40,63	20,70	1,32
87	Суп картофельный с горохом	300	6,59	6,32	19,59	161,62	0,27	6,98	0,00	0,00	45,96	104,61	42,36	2,43
308	Запеканка картофельная с мясом	280	21,22	16,63	44,97	414,43	0,29	6,65	49,00	0,00	43,40	298,73	79,10	3,19
390	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,72	0,00	0,00	14,48	4,40	3,60	0,94
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,30	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	<b>Итого</b>	<b>960</b>	<b>35,01</b>	<b>29,96</b>	<b>135,82</b>	<b>952,92</b>	<b>0,72</b>	<b>22,00</b>	<b>49,00</b>	<b>0,65</b>	<b>161,30</b>	<b>539,27</b>	<b>176,36</b>	<b>10,05</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1610</b>	<b>63,96</b>	<b>49,79</b>	<b>232,35</b>	<b>1633,29</b>	<b>0,97</b>	<b>27,70</b>	<b>157,73</b>	<b>1,04</b>	<b>278,54</b>	<b>1026,18</b>	<b>307,45</b>	<b>15,89</b>

<b>Среда - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак</b>		Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
№ рец.	Наименование дней недели, блюд		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,45	0,00	54,00	0,02	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
175	Каша молочная "Дружба"	200	7,54	12,07	25,87	242,27	0,16	2,15	73,00	0,00	206,65	216,77	45,87	0,84
414	Кофейный напиток	200	5,33	4,52	19,35	139,37	0,07	2,21	34,00	0,00	212,50	153,00	23,80	0,20
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	17,01	82,25	0,06	0,00	0,00	0,46	8,05	30,45	11,55	0,70
ПР	Йогурт 3,2% жирности	150	7,50	4,80	5,25	94,20	0,06	0,90	30,00	0,00	183,00	144,00	22,50	0,15
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>28,30</b>	<b>26,52</b>	<b>82,29</b>	<b>681,06</b>	<b>0,42</b>	<b>5,37</b>	<b>176,00</b>	<b>0,54</b>	<b>752,70</b>	<b>666,62</b>	<b>123,07</b>	<b>3,21</b>

<b>Среда - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед</b>		Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
№ рец.	Наименование дней недели, блюд		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,48	60,40	0,02	17,10	0,00	0,00	24,97	28,31	15,09	0,47
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,88	0,11	8,25	0,00	0,00	24,60	66,65	27,00	1,08
295	Котлеты рубленые из птицы	120	21,79	14,34	20,20	297,02	0,12	0,21	28,50	0,00	54,00	241,65	37,35	2,37
334	Рис отварной с овощами	230	5,31	7,61	48,00	281,69	0,07	1,38	0,00	0,00	20,01	127,42	44,85	1,02
54-Згн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,01	6,64	27,66	0,00	2,80	0,00	0,00	14,56	9,54	6,84	0,81
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37
12.3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,30	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	<b>Итого</b>	<b>985</b>	<b>37,27</b>	<b>28,93</b>	<b>140,05</b>	<b>969,62</b>	<b>0,46</b>	<b>29,74</b>	<b>28,50</b>	<b>0,65</b>	<b>161,89</b>	<b>572,37</b>	<b>164,08</b>	<b>8,12</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1615</b>	<b>65,57</b>	<b>55,45</b>	<b>222,34</b>	<b>1650,68</b>	<b>0,87</b>	<b>35,11</b>	<b>204,50</b>	<b>1,19</b>	<b>914,59</b>	<b>1238,99</b>	<b>287,15</b>	<b>11,33</b>

**Четверг - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак**

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
317	Птица отварная	100	21,10	13,60	0,00	206,80	0,04	0,00	20,00	0,00	39,00	143,00	20,00	1,80
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,31	46,37	292,55	0,25	0,00	0,00	0,00	17,78	244,71	162,99	5,47
13.40	Чай витаминный	200	0,37	0,07	11,69	48,85	0,00	50,00	0,00	0,00	14,85	8,85	6,85	0,93
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>36,63</b>	<b>21,71</b>	<b>92,32</b>	<b>711,17</b>	<b>0,40</b>	<b>50,00</b>	<b>20,00</b>	<b>0,52</b>	<b>91,33</b>	<b>478,76</b>	<b>217,14</b>	<b>10,17</b>

**Четверг - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед**

50	Икра из кабачков	100	1,90	8,90	7,70	118,50	0,02	7,00	0,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70
82	Рассольник ленинградский	250	2,10	5,12	16,59	120,81	0,10	7,54	0,00	0,00	26,45	71,95	25,90	0,97
348	Рыба в яйце запеченная	120	20,34	9,84	3,72	184,80	0,01	2,04	8,16	0,00	36,48	278,16	38,34	0,72
312	Картофельное пюре	230	4,70	7,36	31,34	210,42	0,21	27,85	0,00	0,00	56,70	132,78	42,55	1,55
394	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,01	0,00	0,40	0,00	0,00	31,82	15,40	6,00	1,25
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	29,16	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	<b>Итого</b>	<b>990</b>	<b>35,90</b>	<b>32,17</b>	<b>131,10</b>	<b>957,51</b>	<b>0,49</b>	<b>44,83</b>	<b>8,16</b>	<b>0,78</b>	<b>216,75</b>	<b>634,89</b>	<b>161,69</b>	<b>7,56</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1540</b>	<b>72,53</b>	<b>53,88</b>	<b>223,42</b>	<b>1668,68</b>	<b>0,89</b>	<b>94,83</b>	<b>28,16</b>	<b>1,30</b>	<b>308,08</b>	<b>1113,65</b>	<b>378,83</b>	<b>17,73</b>

**Пятница - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак**

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,24	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
260	Гуляш	100	10,83	11,97	4,17	167,71	0,06	0,99	0,04	0,00	16,75	99,36	14,56	0,88
309	Макаронные изделия отварные	200	7,35	6,02	35,26	224,60	0,07	0,00	0,00	0,00	6,48	29,56	28,16	1,47
54-34гн-2020	Чай фруктовый с яблоками	200	0,24	0,05	10,45	43,21	0,00	1,20	0,00	0,00	13,77	9,32	7,08	1,04
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,30	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>24,13</b>	<b>26,11</b>	<b>89,13</b>	<b>687,99</b>	<b>0,26</b>	<b>2,19</b>	<b>40,04</b>	<b>0,75</b>	<b>61,40</b>	<b>232,14</b>	<b>80,40</b>	<b>5,58</b>

**Пятница - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед**

1.60	Салат "Здоровье"	100	1,77	6,11	7,29	91,23	0,05	6,70	0,00	0,00	30,64	50,26	26,40	0,99
73	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,89	8,48	84,85	0,06	18,47	0,00	0,00	43,33	47,63	22,25	0,80
54-28м-2020	Жаркое по-домашнему из филе птицы	250	16,69	14,58	26,10	302,33	0,19	25,26	42,50	0,00	50,45	185,84	49,98	2,58
13.37	Напиток витаминный	200	0,48	0,15	18,59	77,63	0,02	80,00	0,00	0,00	13,10	14,26	5,56	0,57
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37
12.3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,30	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
ПР	Кондитерские изделия	50	4,19	5,65	34,85	207,00	0,05	1,15	32,50	0,00	20,50	43,50	7,50	0,50
	<b>Итого</b>	<b>935</b>	<b>30,78</b>	<b>32,26</b>	<b>136,90</b>	<b>961,01</b>	<b>0,51</b>	<b>131,58</b>	<b>75,00</b>	<b>0,65</b>	<b>181,77</b>	<b>440,29</b>	<b>144,64</b>	<b>7,81</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1525</b>	<b>54,90</b>	<b>58,36</b>	<b>226,03</b>	<b>1649,00</b>	<b>0,77</b>	<b>133,77</b>	<b>115,04</b>	<b>1,40</b>	<b>243,17</b>	<b>672,43</b>	<b>225,04</b>	<b>13,39</b>

**Понедельник - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак**

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
209	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00
182	Каша молочная пшеничная вязкая	200	9,83	12,62	38,28	306,02	0,20	1,98	70,40	0,00	198,39	248,48	59,95	1,43
416	Какао	200	5,17	4,48	19,39	138,56	0,07	2,08	32,00	0,00	197,56	158,56	26,62	0,52
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,58	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
338	Фрукты свежие	140	0,56	0,56	13,72	62,16	0,04	14,00	0,00	0,00	22,40	15,40	12,60	3,08
	<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>24,71</b>	<b>22,89</b>	<b>101,09</b>	<b>709,21</b>	<b>0,44</b>	<b>18,06</b>	<b>202,40</b>	<b>0,39</b>	<b>457,75</b>	<b>572,94</b>	<b>128,17</b>	<b>7,80</b>

**Понедельник - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед**

49	Салат витаминный с кукурузой	100	2,60	6,22	22,15	154,97	0,06	19,81	0,00	0,00	31,96	43,15	18,42	0,97
63	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	4,91	12,74	102,43	0,05	10,29	0,00	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19
54-12м-2020	Плов из отварной птицы	280	21,50	21,80	51,59	488,56	0,07	1,65	47,74	0,11	39,86	200,66	37,07	2,06
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,01	6,64	27,66	0,00	2,80	0,00	0,00	14,56	9,54	6,84	0,81
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,30	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	<b>Итого</b>	<b>910</b>	<b>31,81</b>	<b>33,77</b>	<b>132,24</b>	<b>960,09</b>	<b>0,31</b>	<b>34,55</b>	<b>47,74</b>	<b>0,76</b>	<b>152,76</b>	<b>397,48</b>	<b>119,18</b>	<b>7,20</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1550</b>	<b>56,52</b>	<b>56,65</b>	<b>233,33</b>	<b>1669,30</b>	<b>0,75</b>	<b>52,61</b>	<b>250,14</b>	<b>1,15</b>	<b>610,51</b>	<b>970,42</b>	<b>247,35</b>	<b>15,00</b>

**Вторник - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак**

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
14	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	0,00	0,00	80,00	0,20	4,80	6,00	0,00	0,04
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	200	10,53	9,60	38,13	281,07	0,07	0,05	51,07	0,00	168,00	133,33	14,67	1,07
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,43	26,52	0,00	0,00	0,00	0,00	11,76	8,00	6,00	0,77
12.3	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	29,16	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
ПР	Йогурт 3,2% жирности	200	10,00	6,40	7,00	125,60	0,08	1,20	40,00	0,00	244,00	192,00	30,00	0,20
	<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>25,63</b>	<b>31,10</b>	<b>80,98</b>	<b>706,19</b>	<b>0,25</b>	<b>1,25</b>	<b>171,07</b>	<b>0,98</b>	<b>442,36</b>	<b>391,53</b>	<b>70,47</b>	<b>3,28</b>

**Вторник - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед**

49	Салат витаминный	100	1,57	6,02	8,79	95,65	0,05	19,81	0,00	0,00	31,96	33,86	16,64	0,57
98	Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,92	6,09	74,55	0,04	9,88	0,00	0,00	35,88	33,58	14,18	0,58
54-22м-2020	Рагу из птицы	280	29,54	9,80	24,50	304,36	0,19	15,79	36,40	0,00	44,80	269,92	131,04	3,02
608	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	24,76	99,04	0,00	0,00	0,00	0,00	4,72	7,70	0,03	0,06
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37
12.3	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	29,16	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
ПР	Кондитерские изделия	45	3,77	5,09	31,37	186,30	0,05	1,04	29,25	0,00	18,45	39,15	6,75	0,45
	<b>Итого</b>	<b>970</b>	<b>43,06</b>	<b>26,81</b>	<b>141,96</b>	<b>981,37</b>	<b>0,48</b>	<b>46,52</b>	<b>65,65</b>	<b>0,78</b>	<b>161,86</b>	<b>491,71</b>	<b>204,89</b>	<b>7,25</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1650</b>	<b>68,70</b>	<b>57,91</b>	<b>222,94</b>	<b>1687,56</b>	<b>0,73</b>	<b>47,77</b>	<b>236,72</b>	<b>1,76</b>	<b>604,22</b>	<b>883,24</b>	<b>275,36</b>	<b>10,53</b>

<b>Среда - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак</b>														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
263	Рыба, запеченная в омлете	120	19,06	5,45	3,85	140,69	0,11	0,45	84,00	0,00	55,50	257,55	34,35	1,31
334	Рис отварной с овощами	230	5,31	7,61	48,00	281,69	0,07	1,38	0,00	0,00	20,01	127,42	44,85	1,02
13.40	Чай витаминный	200	0,37	0,07	11,69	48,85	0,00	50,00	0,00	0,00	14,85	8,85	6,85	0,93
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,30	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
ПР	Кондитерские изделия	10	0,84	1,13	6,97	41,40	0,01	0,23	6,50	0,00	4,10	8,70	1,50	0,10
	<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>31,21</b>	<b>15,09</b>	<b>109,63</b>	<b>699,10</b>	<b>0,32</b>	<b>52,06</b>	<b>90,50</b>	<b>0,65</b>	<b>116,46</b>	<b>493,42</b>	<b>118,15</b>	<b>5,53</b>

<b>Среда - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед</b>														
25	Салат "Степной"	100	1,57	5,20	8,20	85,87	0,06	8,48	0,00	0,00	21,10	47,68	21,17	0,68
87	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,32	134,68	0,23	5,81	0,00	0,00	38,30	87,18	35,30	2,03
274	Азу	125	7,72	7,78	6,08	125,18	0,08	4,63	0,00	0,00	18,20	92,76	19,08	1,19
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,31	46,37	292,55	0,25	0,00	0,00	0,00	17,78	244,71	162,99	5,47
394	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,01	0,00	0,40	0,00	0,00	31,82	15,40	6,00	1,25
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	29,16	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	<b>Итого</b>	<b>945</b>	<b>31,95</b>	<b>26,51</b>	<b>148,72</b>	<b>961,26</b>	<b>0,77</b>	<b>19,32</b>	<b>0,00</b>	<b>0,78</b>	<b>151,50</b>	<b>587,33</b>	<b>278,44</b>	<b>12,99</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1585</b>	<b>63,16</b>	<b>41,60</b>	<b>258,35</b>	<b>1660,36</b>	<b>1,09</b>	<b>71,38</b>	<b>90,50</b>	<b>1,43</b>	<b>267,96</b>	<b>1080,75</b>	<b>396,59</b>	<b>18,52</b>

**Четверг - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак**

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,45	0,00	54,00	0,02	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
260	Гуляш	100	10,83	11,97	4,17	167,71	0,06	0,99	0,04	0,00	16,75	99,36	14,56	0,88
309	Макаронные изделия отварные	230	8,45	6,92	40,55	258,29	0,08	0,00	0,00	0,00	7,45	33,99	32,38	1,69
54-34гн-2020	Чай фруктовый с яблоками	200	0,24	0,05	10,45	43,21	0,00	1,20	0,00	0,00	13,77	9,32	7,08	1,04
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	<b>Итого</b>	<b>615</b>	<b>27,84</b>	<b>24,12</b>	<b>89,43</b>	<b>686,18</b>	<b>0,27</b>	<b>2,30</b>	<b>39,04</b>	<b>0,60</b>	<b>189,67</b>	<b>299,87</b>	<b>86,57</b>	<b>5,73</b>

**Четверг - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед**

52	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	0,00	35,46	40,63	20,70	1,32
73	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,89	8,48	84,85	0,06	18,47	0,00	0,00	43,33	47,63	22,25	0,80
294	Биточки рубленые из птицы	100	18,16	11,95	16,83	247,51	0,10	0,18	23,75	0,00	45,00	201,38	31,13	1,98
312	Картофельное пюре	230	4,70	7,36	31,34	210,42	0,21	27,85	0,00	0,00	56,70	132,78	42,55	1,55
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37
12.3	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	29,16	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	<b>Итого</b>	<b>975</b>	<b>33,71</b>	<b>31,20</b>	<b>136,76</b>	<b>962,65</b>	<b>0,58</b>	<b>61,15</b>	<b>23,75</b>	<b>2,38</b>	<b>246,54</b>	<b>565,92</b>	<b>172,88</b>	<b>8,62</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1590</b>	<b>61,55</b>	<b>55,32</b>	<b>226,19</b>	<b>1648,83</b>	<b>0,86</b>	<b>63,45</b>	<b>62,79</b>	<b>2,98</b>	<b>436,21</b>	<b>865,79</b>	<b>259,45</b>	<b>14,35</b>

**Пятница - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак**

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
4.6.	Каша по-купечески	280	24,44	17,52	55,87	478,92	0,32	1,58	7,00	0,00	54,15	377,21	196,51	7,41
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,43	26,52	0,00	0,00	0,00	0,00	11,76	8,00	6,00	0,77
12.3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,30	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
ПР	Кондитерские изделия	20	1,68	2,26	13,94	82,80	0,02	0,46	13,00	0,00	8,20	17,40	3,00	0,20
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>30,27</b>	<b>20,28</b>	<b>100,54</b>	<b>705,74</b>	<b>0,42</b>	<b>2,04</b>	<b>20,00</b>	<b>0,65</b>	<b>85,61</b>	<b>446,11</b>	<b>222,01</b>	<b>9,38</b>

**Пятница - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед**

45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,48	60,40	0,02	17,10	0,00	0,00	24,97	28,31	15,09	0,47
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	87,83	0,07	10,38	0,00	0,00	34,85	49,28	20,75	0,78
325	Фрикадельки из птицы, тушеные в соусе	130	17,65	10,61	11,74	213,05	0,07	0,47	20,35	0,00	51,45	165,04	25,89	1,40
304	Рис отварной	230	5,60	8,24	56,24	321,54	0,05	0,00	0,00	0,00	2,10	93,46	25,05	0,81
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,28	65,30	0,01	80,00	98,04	0,00	11,00	3,00	3,00	0,50
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,11	0,00	0,00	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34
12.3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,58	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого</b>	<b>1000</b>	<b>32,48</b>	<b>28,25</b>	<b>143,11</b>	<b>956,56</b>	<b>0,37</b>	<b>107,95</b>	<b>118,39</b>	<b>0,39</b>	<b>152,27</b>	<b>459,99</b>	<b>127,88</b>	<b>6,90</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1550</b>	<b>62,74</b>	<b>48,53</b>	<b>243,65</b>	<b>1662,30</b>	<b>0,79</b>	<b>109,99</b>	<b>138,39</b>	<b>1,04</b>	<b>237,88</b>	<b>906,10</b>	<b>349,89</b>	<b>16,28</b>