

ЗЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "Комбинат Питания"

Л. М. Зиновьева

" " 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Большеигнатовская СОШ"

А.И. Горбунова

" " 2024 г.

**Специализированное меню для обучающихся, требующих индивидуального подхода в организации питания**

---

**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
2	Бутерброд с повидлом	20/30	2,36	0,25	27,77	123,00	0,04	0,10	0,00	0,00	8,80	21,30	5,60	0,59
54-31к-2020	Каша вязкая овсяная на воде с растительным маслом и курагой	210	6,00	11,40	36,80	273,50	0,20	0,00	35,00	0,00	46,00	168,00	60,00	2,00
13.37	Напиток витаминный	200	0,50	0,16	20,42	85,14	0,00	80,00	0,01	0,00	13,10	14,26	5,56	0,57
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
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>660</b>	<b>13,41</b>	<b>12,91</b>	<b>123,99</b>	<b>665,74</b>	<b>0,37</b>	<b>95,10</b>	<b>35,01</b>	<b>0,65</b>	<b>103,40</b>	<b>263,56</b>	<b>101,16</b>	<b>7,46</b>

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

50	Икра овощная	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
63	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	4,92	12,74	102,50	0,05	10,29	0,00	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19
4.6.	Каша гречневая с птицей с маслом растительным	250	18,05	18,69	47,50	430,41	0,13	7,00	8,38	0,00	53,57	295,50	68,00	2,41
13.38	Чай с апельсином	200	0,36	0,04	12,60	52,20	0,01	3,05	0,00	0,00	13,21	11,42	7,45	0,60
12.3	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,60	235,00	0,16	0,00	0,00	1,30	23,00	87,00	33,00	2,00
	<b>Итого</b>	<b>900</b>	<b>30,03</b>	<b>33,55</b>	<b>129,14</b>	<b>938,61</b>	<b>0,37</b>	<b>27,34</b>	<b>8,38</b>	<b>1,30</b>	<b>175,16</b>	<b>484,15</b>	<b>149,70</b>	<b>6,90</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1560</b>	<b>43,44</b>	<b>46,46</b>	<b>253,13</b>	<b>1604,35</b>	<b>0,74</b>	<b>122,44</b>	<b>43,39</b>	<b>1,95</b>	<b>278,56</b>	<b>747,71</b>	<b>250,86</b>	<b>14,36</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	Ca	P	Mg	Fe
ПР	Горошек зеленый	100	3,10	0,20	6,50	40,20	0,11	10,00	0,00	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70
210	Омлет натуральный (без молока)	200	17,99	26,16	0,74	310,37	0,71	0,00	347,52	0,00	74,22	264,03	15,23	3,65
13.40	Напиток из шиповника с апельсином	200	1,02	0,18	21,58	92,00	0,01	7,80	0,00	0,00	21,10	18,98	13,65	0,45
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	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>580</b>	<b>28,52</b>	<b>29,40</b>	<b>71,92</b>	<b>666,37</b>	<b>0,95</b>	<b>18,26</b>	<b>360,52</b>	<b>0,78</b>	<b>137,32</b>	<b>414,61</b>	<b>72,68</b>	<b>6,20</b>

**Вторник - 1 (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
86	Суп картофельный с крупой	250	2,18	2,84	14,29	91,47	0,11	8,25	0,00	0,00	24,00	66,70	26,65	0,97
260	Гуляш	120	13,00	14,36	5,00	201,25	0,07	1,19	0,05	0,00	20,10	119,23	17,47	1,06
54-22г-2020	Рис отварной с маслом растительным	200	4,80	8,40	50,67	296,67	0,04	0,00	0,00	0,00	17,33	61,33	13,33	1,33
13.45	Кисель фруктовый	180	0,09	0,00	26,91	108,00	0,00	0,52	0,00	0,00	12,17	8,75	3,49	0,09
12.3	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,60	235,00	0,16	0,00	0,00	1,30	23,00	87,00	33,00	2,00
	<b>Итого</b>	<b>950</b>	<b>29,28</b>	<b>29,85</b>	<b>151,95</b>	<b>992,79</b>	<b>0,40</b>	<b>27,06</b>	<b>0,05</b>	<b>1,30</b>	<b>121,57</b>	<b>371,32</b>	<b>109,04</b>	<b>5,92</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1530</b>	<b>57,80</b>	<b>59,25</b>	<b>223,87</b>	<b>1659,16</b>	<b>1,35</b>	<b>45,32</b>	<b>360,57</b>	<b>2,08</b>	<b>258,89</b>	<b>785,93</b>	<b>181,72</b>	<b>12,12</b>

<b>Среда - 1 (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	Ca	P	Mg	Fe
1.72	Салат "Фантазия"	100	1,45	6,11	5,82	84,11	0,05	5,28	0,00	0,00	24,71	48,18	26,28	0,61
7003	Рыба запеченная	100	20,00	5,07	4,14	217,90	0,01	0,00	0,00	1,87	61,12	421,40	32,48	0,13
312	Картофельное пюре (без молока)	200	3,41	6,63	25,85	176,71	0,14	24,04	0,00	0,00	24,30	95,46	33,00	1,35
13.39	Чай с сухофруктами	200	0,27	0,09	12,41	51,57	0,00	50,05	0,00	0,00	8,21	4,97	3,05	0,59
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>660</b>	<b>29,87</b>	<b>18,51</b>	<b>77,38</b>	<b>671,29</b>	<b>0,30</b>	<b>79,37</b>	<b>0,00</b>	<b>2,65</b>	<b>132,14</b>	<b>622,21</b>	<b>114,61</b>	<b>3,88</b>

<b>Среда - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед</b>														
42	Салат из моркови с сахаром	100	1,25	0,10	11,61	52,31	0,06	4,80	0,00	0,00	26,07	52,80	36,48	0,69
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	Котлеты	120	20,04	15,12	20,20	297,01	0,10	0,22	40,08	0,00	67,92	163,15	26,09	1,90
143	Рагу из овощей	200	3,46	15,10	17,07	218,00	0,12	25,02	52,00	0,00	71,92	87,00	32,52	1,18
389	Сок фруктовый или овощной	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,04	4,00	0,00	0,00	40,00	24,00	18,00	0,80
12.3	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,88	188,00	0,13	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	1,60
	<b>Итого</b>	<b>950</b>	<b>33,41</b>	<b>36,40</b>	<b>128,84</b>	<b>976,57</b>	<b>0,50</b>	<b>52,51</b>	<b>92,08</b>	<b>1,04</b>	<b>267,64</b>	<b>444,18</b>	<b>161,74</b>	<b>6,97</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1610</b>	<b>63,28</b>	<b>54,91</b>	<b>206,22</b>	<b>1647,86</b>	<b>0,80</b>	<b>131,88</b>	<b>92,08</b>	<b>3,69</b>	<b>399,78</b>	<b>1066,39</b>	<b>276,35</b>	<b>10,85</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	Ca	P	Mg	Fe
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
54-16м-2020	Тефтели из птицы с рисом, соусом томатным	100/30	14,97	16,17	10,21	246,25	0,05	0,85	12,03	0,00	34,33	162,15	25,16	2,12
303	Каша вязкая гречневая с маслом растительным	180	5,15	6,78	24,56	179,32	0,14	0,00	0,00	0,00	8,93	129,14	86,44	2,89
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,28	0,00	6,70	27,90	0,00	1,16	0,38	0,00	6,90	8,50	4,60	0,70
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>670</b>	<b>26,71</b>	<b>29,57</b>	<b>79,42</b>	<b>690,12</b>	<b>0,34</b>	<b>21,82</b>	<b>12,41</b>	<b>0,78</b>	<b>95,92</b>	<b>385,85</b>	<b>152,64</b>	<b>7,48</b>

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

51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,85	6,04	18,06	134,04	0,04	5,53	0,00	0,00	5,19	59,31	30,83	1,66
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
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
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,20	0,00	0,02	15,00	0,00	50,00	4,30	2,10	0,09
12.3	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,60	235,00	0,16	0,00	0,00	1,30	23,00	87,00	33,00	2,00
	<b>Итого</b>	<b>900</b>	<b>31,04</b>	<b>31,49</b>	<b>141,67</b>	<b>974,28</b>	<b>0,33</b>	<b>17,41</b>	<b>57,63</b>	<b>1,40</b>	<b>148,63</b>	<b>379,05</b>	<b>119,78</b>	<b>6,37</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1570</b>	<b>57,75</b>	<b>61,06</b>	<b>221,10</b>	<b>1664,40</b>	<b>0,67</b>	<b>39,23</b>	<b>70,04</b>	<b>2,18</b>	<b>244,55</b>	<b>764,90</b>	<b>272,42</b>	<b>13,85</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	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
303	Каша вязкая ячневая с маслом растительным	200	4,32	5,63	27,76	179,00	0,09	0,00	0,00	0,00	35,76	148,30	21,32	0,78
54-34гн-2020	Чай фруктовый с яблоками	200	0,15	0,07	11,17	45,93	0,00	1,25	0,00	0,00	7,13	5,44	3,28	0,70
12.3	Хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,59	152,75	0,10	0,00	0,00	0,85	14,95	56,55	21,45	1,30
ПР	Кондитерские изделия	30	2,51	3,39	20,91	124,20	0,03	0,69	19,50	0,00	12,30	26,10	4,50	0,30
338	Фрукты свежие	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,00	0,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40
	<b>Итого</b>	<b>735</b>	<b>18,02</b>	<b>15,14</b>	<b>111,33</b>	<b>653,68</b>	<b>0,31</b>	<b>21,94</b>	<b>119,50</b>	<b>0,85</b>	<b>124,14</b>	<b>335,39</b>	<b>73,55</b>	<b>8,48</b>

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

46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	0,12	5,10	10,92	90,10	0,03	16,87	0,00	0,00	33,49	29,35	16,00	0,98
87	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,32	134,75	0,23	5,81	0,00	0,00	38,30	87,18	35,30	2,03
9.179.	Мясо-крупяные шарики (без молока)	100	15,25	12,89	17,67	247,69	0,07	0,20	33,40	0,00	53,90	127,78	21,74	1,63
8012	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	180	3,78	5,94	31,09	192,92	0,21	28,45	0,00	2,58	17,50	107,68	40,39	1,76
13.37	Напиток витаминный	180	0,45	0,15	18,38	76,63	0,00	72,00	0,01	0,00	11,79	12,83	5,00	0,51
12.3	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	43,74	211,50	0,14	0,00	0,00	1,17	20,70	78,30	29,70	1,80
	<b>Итого</b>	<b>900</b>	<b>32,20</b>	<b>30,26</b>	<b>138,11</b>	<b>953,59</b>	<b>0,68</b>	<b>123,33</b>	<b>33,41</b>	<b>3,75</b>	<b>175,68</b>	<b>443,12</b>	<b>148,13</b>	<b>8,71</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1635</b>	<b>50,23</b>	<b>45,40</b>	<b>249,44</b>	<b>1607,27</b>	<b>1,00</b>	<b>145,27</b>	<b>152,91</b>	<b>4,60</b>	<b>299,82</b>	<b>778,51</b>	<b>221,68</b>	<b>17,19</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
2	Бутерброд с повидлом	20/30	2,36	0,25	27,77	123,00	0,04	0,10	0,00	0,00	8,80	21,30	5,60	0,59
260	Каша вязкая рисовая с черносливом	210	3,10	9,40	44,20	267,00	0,20	0,00	33,00	0,00	45,00	160,00	59,00	1,90
417	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,75	88,20	0,01	100,00	0,00	0,00	21,33	3,44	3,44	0,63
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
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>670</b>	<b>11,48</b>	<b>11,13</b>	<b>136,58</b>	<b>685,80</b>	<b>0,39</b>	<b>115,10</b>	<b>33,00</b>	<b>0,78</b>	<b>112,93</b>	<b>253,44</b>	<b>101,34</b>	<b>7,62</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	4,92	12,74	102,50	0,05	10,29	0,00	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19
294	Биточки	100	16,70	12,60	16,83	247,51	0,08	0,18	33,40	0,00	56,60	135,96	21,74	1,58
309	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	180	4,20	6,12	41,16	236,76	0,18	0,00	12,36	0,00	6,00	13,20	3,60	0,36
13.38	Чай с апельсином	200	0,36	0,04	12,60	52,20	0,01	3,05	0,00	0,00	13,21	11,42	7,45	0,60
12.3	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	43,74	211,50	0,14	0,00	0,00	1,17	20,70	78,30	29,70	1,80
	<b>Итого</b>	<b>920</b>	<b>32,79</b>	<b>30,80</b>	<b>149,22</b>	<b>1005,44</b>	<b>0,52</b>	<b>33,33</b>	<b>45,76</b>	<b>1,17</b>	<b>172,85</b>	<b>335,26</b>	<b>107,16</b>	<b>6,50</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1590</b>	<b>44,26</b>	<b>41,93</b>	<b>285,80</b>	<b>1691,24</b>	<b>0,92</b>	<b>148,43</b>	<b>78,76</b>	<b>1,95</b>	<b>285,78</b>	<b>588,70</b>	<b>208,50</b>	<b>14,12</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
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
260	Гуляш	120	13,00	14,36	5,00	201,25	0,07	1,19	0,05	0,00	20,10	119,23	17,47	1,06
312	Картофельное пюре (без молока)	200	3,41	6,63	25,85	176,71	0,14	24,04	0,00	0,00	24,30	95,46	33,00	1,35
13.39	Чай с сухофруктами	200	0,27	0,09	12,41	51,57	0,00	50,05	0,00	0,00	8,21	4,97	3,05	0,59
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>680</b>	<b>23,32</b>	<b>30,58</b>	<b>80,12</b>	<b>689,03</b>	<b>0,33</b>	<b>82,28</b>	<b>0,05</b>	<b>0,78</b>	<b>107,41</b>	<b>308,86</b>	<b>88,32</b>	<b>4,90</b>

**Вторник - 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
87	Суп картофельный с горохом	300	6,59	6,33	19,59	161,70	0,27	6,98	0,00	0,00	45,96	104,61	42,36	2,43
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
389	Сок фруктовый или овощной	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,04	4,00	0,00	0,00	40,00	24,00	18,00	0,80
12.3	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,60	235,00	0,16	0,00	0,00	1,30	23,00	87,00	33,00	2,00
	<b>Итого</b>	<b>980</b>	<b>45,94</b>	<b>20,78</b>	<b>131,77</b>	<b>897,86</b>	<b>0,68</b>	<b>43,87</b>	<b>36,40</b>	<b>1,30</b>	<b>178,73</b>	<b>513,84</b>	<b>239,49</b>	<b>8,72</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1660</b>	<b>69,26</b>	<b>51,37</b>	<b>211,89</b>	<b>1586,89</b>	<b>1,01</b>	<b>126,15</b>	<b>36,45</b>	<b>2,08</b>	<b>286,14</b>	<b>822,70</b>	<b>327,81</b>	<b>13,62</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
10.5	Курага порционно	70	3,60	0,20	35,70	162,40	0,07	2,80	0,41	3,85	112,00	102,20	73,50	2,24
45087	Фрукты печеные	190	0,84	0,84	38,58	165,24	0,06	19,00	0,00	0,00	30,40	20,90	17,10	4,18
54-59к-2020	Каша вязкая овсяная на воде с растительным маслом	200/10	5,60	11,30	32,50	254,40	0,20	0,00	0,00	0,00	32,00	157,00	51,00	2,00
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,04	0,30	0,00	4,50	7,20	3,80	0,70
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>730</b>	<b>14,98</b>	<b>12,94</b>	<b>142,44</b>	<b>749,84</b>	<b>0,42</b>	<b>21,84</b>	<b>0,71</b>	<b>4,63</b>	<b>192,70</b>	<b>339,50</b>	<b>165,20</b>	<b>10,32</b>

<b>Среда - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед</b>														
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,75	6,18	9,25	99,60	0,08	13,04	0,00	0,00	15,91	47,32	18,72	0,75
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	17,15	19,19	24,74	310,74	0,19	13,45	0,03	0,00	23,49	192,16	43,93	1,74
13.44	Кисель абрикосовый	200	0,13	0,04	19,47	78,76	0,01	12,00	2,40	0,00	17,00	14,00	6,00	0,20
12.3	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,60	235,00	0,16	0,00	0,00	1,30	23,00	87,00	33,00	2,00
ПР	Кондитерские изделия	30	2,51	3,39	20,91	124,20	0,03	0,69	19,50	0,00	12,30	26,10	4,50	0,30
	<b>Итого</b>	<b>930</b>	<b>31,18</b>	<b>34,68</b>	<b>131,44</b>	<b>933,15</b>	<b>0,53</b>	<b>57,65</b>	<b>21,93</b>	<b>1,30</b>	<b>135,03</b>	<b>414,21</b>	<b>128,40</b>	<b>5,79</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1660</b>	<b>46,16</b>	<b>47,62</b>	<b>273,88</b>	<b>1682,99</b>	<b>0,95</b>	<b>79,49</b>	<b>22,64</b>	<b>5,93</b>	<b>327,73</b>	<b>753,71</b>	<b>293,60</b>	<b>16,11</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
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
454	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	200	10,93	10,13	56,93	362,00	0,35	0,00	0,00	0,00	60,00	238,67	78,67	6,67
54-34гн-2020	Чай фруктовый с яблоками	200	0,15	0,07	11,17	45,93	0,00	1,25	0,00	0,00	7,13	5,44	3,28	0,70
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
338	Фрукты свежие	160	0,64	0,64	15,68	71,04	0,05	16,00	0,00	0,00	25,60	17,60	14,40	3,52
	<b>Итого</b>	<b>660</b>	<b>21,56</b>	<b>16,04</b>	<b>113,24</b>	<b>682,97</b>	<b>0,52</b>	<b>17,25</b>	<b>100,00</b>	<b>0,78</b>	<b>128,53</b>	<b>390,91</b>	<b>121,15</b>	<b>13,09</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
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,86	0,11	8,25	0,00	0,00	24,60	66,65	27,00	1,08
54-14р-2020	Тефтели рыбные с соусом томатным	100/60	13,20	12,80	18,93	243,72	0,12	2,30	1,00	0,00	330,74	32,56	102,10	195,80
8012	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	200	4,20	6,60	34,54	214,36	0,23	31,61	0,00	2,87	19,44	119,64	44,88	1,96
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,20	0,00	0,02	15,00	0,00	50,00	4,30	2,10	0,09
12.3	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,60	235,00	0,16	0,00	0,00	1,30	23,00	87,00	33,00	2,00
	<b>Итого</b>	<b>1010</b>	<b>29,90</b>	<b>29,25</b>	<b>147,27</b>	<b>971,94</b>	<b>0,64</b>	<b>48,83</b>	<b>16,00</b>	<b>4,17</b>	<b>483,24</b>	<b>350,78</b>	<b>229,78</b>	<b>202,25</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1670</b>	<b>51,46</b>	<b>45,29</b>	<b>260,52</b>	<b>1654,91</b>	<b>1,16</b>	<b>66,08</b>	<b>116,00</b>	<b>4,95</b>	<b>611,77</b>	<b>741,69</b>	<b>350,93</b>	<b>215,34</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	Са	Р	Mg	Fe
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	0,12	5,10	10,92	90,10	0,03	16,87	0,00	0,00	33,49	29,35	16,00	0,98
294	Котлеты	100	16,70	12,60	16,83	247,51	0,08	0,18	33,40	0,00	56,60	135,96	21,74	1,58
309	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	180	4,20	6,12	41,16	236,76	0,18	0,00	12,36	0,00	6,00	13,20	3,60	0,36
54-Згн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,28	0,00	6,70	27,90	0,00	1,16	0,38	0,00	6,90	8,50	4,60	0,70
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>640</b>	<b>26,04</b>	<b>24,42</b>	<b>104,77</b>	<b>743,27</b>	<b>0,39</b>	<b>18,21</b>	<b>46,14</b>	<b>0,78</b>	<b>116,79</b>	<b>239,21</b>	<b>65,74</b>	<b>4,82</b>

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

1.80	Салат овощной с фасолью	100	2,23	10,21	11,12	145,29	0,06	8,41	0,00	0,00	19,42	42,28	18,18	0,69
98	Суп крестьянский с крупой	250	1,48	5,11	6,09	76,25	0,04	9,88	0,00	0,00	35,88	33,58	14,18	0,58
143	Овощное рагу с мясом	280	16,84	18,55	28,43	348,03	0,09	11,65	41,66	0,78	32,12	83,98	37,81	1,55
389	Сок фруктовый или овощной	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,04	4,00	0,00	0,00	40,00	24,00	18,00	0,80
12.3	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,60	235,00	0,16	0,00	0,00	1,30	23,00	87,00	33,00	2,00
	<b>Итого</b>	<b>930</b>	<b>29,06</b>	<b>35,27</b>	<b>126,84</b>	<b>940,97</b>	<b>0,39</b>	<b>33,94</b>	<b>41,66</b>	<b>2,08</b>	<b>150,42</b>	<b>270,84</b>	<b>121,17</b>	<b>5,62</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1570</b>	<b>55,09</b>	<b>59,69</b>	<b>231,61</b>	<b>1684,24</b>	<b>0,78</b>	<b>52,15</b>	<b>87,80</b>	<b>2,86</b>	<b>267,21</b>	<b>510,05</b>	<b>186,91</b>	<b>10,44</b>