



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)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02	
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	150	7,90	7,20	28,60	210,80	0,05	0,04	38,30	0,00	126,00	100,00	11,00	0,80	
54-22гн-2020	Какао с молоком сгущенным	180	3,15	2,97	20,07	120,06	0,02	0,14	9,71	0,00	96,30	85,68	23,40	0,81	
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	
44632	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
338	Фрукты свежие	150	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00	0,00	0,30	52,50	25,50	16,50	0,00	
	Итого	540	15,82	18,24	84,42	570,34	0,25	57,18	88,01	0,79	291,10	271,88	70,20	3,01	

Понедельник - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Обед													
50	Икра из кабачков	60	1,08	5,34	4,62	71,40	0,01	4,20	0,00	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42	
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	8,52	0,00	0,00	39,78	0,00	20,90	0,98	
54-28м-2020	Жаркое по-домашнему из филе птицы	200	13,72	15,35	19,79	248,59	0,15	10,76	0,02	0,00	18,79	153,73	35,14	1,39	
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	
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	
44632	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90	
	Итого	725	21,52	25,70	97,37	691,12	0,35	27,48	0,02	0,59	140,52	270,68	107,29	5,27	
	ИТОГО за день	1265	37,34	43,94	181,79	1261,46	0,60	84,66	88,03	1,38	431,62	542,56	177,49	8,28	

Вторник - 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
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1,70	0,10	3,50	22,10	0,05	2,40	18,00	0,00	11,00	32,00	11,00	0,37
210	Омлет натуральный	150	12,70	18,00	3,30	225,50	0,11	0,27	308,63	0,05	106,97	236,24	17,07	2,77
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
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
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
ПР	Кондитерские изделия	30	2,55	3,39	20,91	124,20	0,03	0,69	19,50	0,00	12,30	26,10	4,50	0,30
	Итого	500	21,43	22,11	63,41	538,58	0,29	3,40	346,43	0,57	150,97	367,94	58,97	5,72

Вторник - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
25	Салат "Степной"	60	0,90	3,06	5,30	43,00	0,02	4,74	0,00	0,00	14,09	25,35	9,80	0,43
101	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	6,60	0,00	0,00	21,36	44,78	18,22	0,70
260	Гуляш	90	9,75	12,38	3,75	150,94	0,05	0,89	0,04	0,00	15,08	89,42	13,10	0,79
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
360	Кисель фруктовый	200	0,12	0,00	30,65	120,00	0,00	0,58	0,00	0,00	13,52	9,72	3,88	0,10
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
44632	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,25	0,06	0,00	0,00	0,46	8,05	30,45	11,55	0,70
	Итого	755	19,88	23,55	112,86	720,47	0,28	12,81	0,04	0,46	80,47	292,27	82,30	4,03
	ИТОГО за день	1255	41,31	45,66	176,27	1259,05	0,57	16,21	346,47	1,03	231,44	660,21	141,27	9,75

Среда - 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
15	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	5,00	6,90	23,90	178,00	0,07	0,53	33,25	0,00	115,00	123,00	27,00	0,50
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	91,20	0,03	0,52	0,13	0,00	111,00	107,00	30,70	1,10
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
44632	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
338	Фрукты свежие	150	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00	0,00	0,30	52,50	25,50	16,50	0,00

	Итого	615	16,97	15,65	70,72	496,68	0,29	58,16	72,38	0,77	424,40	388,20	98,75	3,13

Среда - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
1.60	Салат "Здоровье"	60	0,97	3,95	4,26	56,46	0,04	4,42	0,00	0,00	21,11	28,28	15,25	0,53
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	0,05	12,62	0,00	0,00	39,40	39,20	17,70	0,66
294	Котлеты	90	15,03	11,34	15,15	222,76	0,07	0,16	30,06	0,00	50,94	122,36	19,57	1,42
303	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,01	20,52	145,50	0,12	0,00	0,00	0,00	8,45	108,87	72,03	2,42
389	Сок фруктовый или овощной	180	0,54	0,36	29,34	122,76	0,04	3,60	0,00	0,00	36,00	21,60	16,20	0,72
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
44632	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого	730	26,02	25,14	99,96	735,76	0,40	20,80	30,06	0,39	169,79	378,01	160,05	7,13
	ИТОГО за день	1345	42,99	40,79	170,68	1232,44	0,68	78,96	102,44	1,16	594,19	766,21	258,80	10,26

Четверг - 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
50	Икра овощная	60	1,02	5,40	5,40	81,60	0,00	4,98	13,20	1,26	12,06	15,06	8,88	0,18
263	Рыба, запеченная в омлете	100	18,38	4,83	3,21	117,50	0,90	0,40	70,00	0,00	46,25	214,63	28,60	1,09
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,11	18,16	0,00	0,00	21,98	86,60	27,75	1,01
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	1,16	0,38	0,00	6,90	8,50	4,60	0,70
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
44632	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого	560	26,25	15,55	60,12	480,73	1,10	24,70	83,58	1,65	101,09	382,49	89,13	4,36

Четверг - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
52	Салат из свеклы отварной	60	0,96	3,60	6,60	62,40	0,01	5,70	0,01	1,28	21,09	24,58	12,54	0,80
119	Суп гороховый с гренками из пшеничного хлеба	200/30	9,09	5,63	39,99	246,91	0,28	0,80	0,00	0,52	42,42	100,30	34,84	2,56
54-12м-2020	Плов из отварной птицы	200	13,70	23,34	35,11	394,90	0,08	0,82	0,04	0,00	23,98	164,08	38,12	1,26
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	17,82	72,90	0,00	0,02	13,50	0,00	45,00	3,87	1,89	0,08
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56

	Итого	710	26,44	33,01	119,28	869,07	0,44	7,34	13,55	1,80	146,49	356,03	106,19	6,26
	ИТОГО за день	1270	52,69	48,56	179,40	1349,80	1,53	32,04	97,13	3,45	247,58	738,52	195,32	10,62

Пятница - 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
70,71	Овощи натуральные (помидоры или огурцы) свежие или соленые	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54
279	Тефтели	90/50	12,81	18,85	16,50	286,90	0,02	1,59	0,02	0,00	24,79	128,18	22,62	1,23
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,00	4,86	22,17	21,12	1,11
13.37	Напиток витаминный	180	0,41	0,14	18,45	76,77	0,01	46,80	85,59	0,00	9,63	2,67	2,61	0,42
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
44632	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого	580	22,89	24,15	88,05	661,80	0,22	58,89	85,61	0,39	61,58	226,33	77,65	4,69

Пятница - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
№ 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	Фасоль с соусом	60	3,36	3,00	9,60	78,60	0,00	3,00	0,00	0,00	22,20	16,80	7,80	0,48
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	0,06	8,30	0,00	0,00	27,88	39,42	16,60	0,62
9.179.	Мясо-крупяные шарики	90	13,73	11,60	15,90	222,92	0,20	1,29	116,29	0,00	112,57	115,00	24,97	1,47
143	Рагу из овощей	150	2,60	11,05	12,80	163,50	0,09	18,77	39,00	0,00	53,94	65,25	24,39	0,89
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,13	8,94	37,35	0,01	1,44	1,08	0,00	52,20	3,42	2,79	0,71
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
44632	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
	Итого	745	25,77	30,44	86,17	730,30	0,47	32,80	156,37	0,59	286,14	310,64	100,80	5,85
	ИТОГО за день	1325	48,66	54,59	174,22	1392,10	0,68	91,69	241,98	0,98	347,72	536,97	178,45	10,54

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	Ca	P	Mg	Fe

15	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	150/5	6,45	7,25	34,45	228,75	0,27	0,72	0,03	0,05	114,77	160,40	41,63	1,05
54-21гн-2020	Какао с молоком	180	4,14	3,96	11,25	96,48	0,04	0,61	15,53	0,00	128,70	117,00	30,87	0,99
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
44632	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
338	Фрукты свежие	140	1,12	0,28	10,50	53,20	0,08	53,20	0,00	0,28	49,00	23,80	15,40	0,00
	Итого	540	18,68	16,44	80,57	548,91	0,49	54,64	54,56	0,80	438,37	433,90	112,45	3,57

Понедельник - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Обед													
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1,70	0,10	3,50	22,10	0,05	2,40	18,00	0,00	11,00	32,00	11,00	0,37	
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	8,52	0,00	0,00	39,78	0,00	20,90	0,98	
294	Биточки	90	15,03	11,34	15,15	222,76	0,07	0,16	30,06	0,00	50,94	122,36	19,57	1,42	
303	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,01	20,52	145,50	0,12	0,00	0,00	0,00	8,45	108,87	72,03	2,42	
360	Кисель фруктовый	200	0,12	0,00	30,65	120,00	0,00	0,58	0,00	0,00	13,52	9,72	3,88	0,10	
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	
44632	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Итого	750	26,36	20,90	102,93	709,84	0,36	11,66	48,06	0,39	137,59	330,65	146,68	6,67	
	ИТОГО за день	1290	45,04	37,34	183,50	1258,75	0,85	66,30	102,62	1,19	575,96	764,55	259,13	10,24	

Вторник - 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	Ca	P	Mg	Fe	
50	Икра из кабачков	60	1,08	5,34	4,62	71,40	0,01	4,20	0,00	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42	
260	Гуляш	90	9,75	12,38	3,75	150,94	0,05	0,89	0,04	0,00	15,08	89,42	13,10	0,79	
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,11	18,16	0,00	0,00	21,98	86,60	27,75	1,01	
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,38	0,01	90,00	0,00	0,00	19,21	3,10	3,10	0,57	
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	
44632	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Итого	530	17,99	23,30	71,87	555,45	0,27	113,25	0,04	0,39	94,76	259,02	72,25	4,17	

Вторник - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
47	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	11,89	0,00	0,00	31,35	20,37	9,61	0,40
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	0,00	42,68	88,10	35,58	2,10
54-22м-2020	Рагу из птицы	200	17,50	7,00	21,00	217,40	0,13	11,30	26,00	0,00	32,00	193,00	93,00	2,10
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
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
44632	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
	Итого	775	29,29	16,34	106,83	705,20	0,52	33,02	26,00	0,59	163,38	396,22	180,44	7,08
	ИТОГО за день	1305	47,27	39,64	178,69	1260,65	0,79	146,27	26,04	0,98	258,14	655,24	252,69	11,25

Среда - 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	Ca	P	Mg	Fe
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00
224	Запеканка из творога с морковью, с йогуртом	150/50	19,87	22,21	36,37	427,00	0,13	1,38	101,50	0,00	230,98	279,78	43,71	1,34
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
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
ПР	Кондитерские изделия	20	1,70	2,26	13,94	82,80	0,02	0,46	13,00	0,00	8,20	17,40	3,00	0,20
	Итого	500	30,01	29,47	76,41	693,60	0,24	1,88	214,80	0,52	274,88	415,98	68,51	4,04

Среда - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
67	Винегрет	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,03	5,78	0,00	0,00	18,74	25,96	11,72	0,50
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	0,05	12,62	0,00	0,00	39,40	39,20	17,70	0,66
292	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	13,65	15,98	17,17	267,20	0,06	3,56	0,00	0,00	23,40	17,24	104,60	1,58
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
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
44632	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
	Итого	725	21,18	27,03	92,08	702,19	0,29	25,96	0,00	0,59	138,89	177,15	176,27	5,22

	ИТОГО за день	1225	51,19	56,50	168,49	1395,79	0,54	27,84	214,80	1,11	413,77	593,13	244,78	9,26
--	----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	---------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------

Четверг - 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
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	150/5	5,95	7,10	44,95	267,50	0,18	0,72	0,05	0,05	149,43	159,89	33,54	0,48
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	91,20	0,03	0,52	0,13	0,00	111,00	107,00	30,70	1,10
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
44632	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
338	Фрукты свежие	160	1,28	0,32	12,00	60,80	0,10	60,80	0,00	0,32	56,00	27,20	17,60	0,00
	Итого	565	13,81	18,59	87,82	578,48	0,38	62,04	40,18	0,73	330,43	346,09	97,84	2,78

Четверг - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
52	Салат из свеклы отварной	60	0,96	3,60	6,60	62,40	0,01	5,70	0,01	1,28	21,09	24,58	12,54	0,80
98	Суп крестьянский с крупой	200	1,19	3,93	4,87	82,60	0,03	7,90	0,00	0,00	28,70	26,86	11,34	0,46
54-14р-2020	Тефтели рыбные	100/60	13,22	12,88	15,28	244,00	0,12	2,30	1,00	0,00	330,74	32,56	102,10	195,80
8012	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	150	3,15	4,95	13,73	160,77	0,17	14,58	0,00	2,15	14,58	89,73	33,66	1,47
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	17,82	72,90	0,00	0,02	13,50	0,00	45,00	3,87	1,89	0,08
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
44632	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого	800	22,46	25,88	82,67	739,15	0,42	30,50	14,51	3,82	454,01	235,30	180,83	199,99
	ИТОГО за день	1365	36,27	44,47	170,49	1317,63	0,80	92,54	54,69	4,55	784,44	581,39	278,67	202,77

Пятница - 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

70,71	Овощи натуральные (помидоры или огурцы) свежие или соленые	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54
294	Котлеты	90	15,03	11,34	15,15	222,76	0,07	0,16	30,06	0,00	50,94	122,36	19,57	1,42
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,00	4,86	22,17	21,12	1,11
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	1,16	0,38	0,00	6,90	8,50	4,60	0,70
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
44632	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
	Итого	540	24,21	16,40	70,12	525,29	0,24	11,82	30,44	0,26	82,70	217,63	73,29	4,95

Пятница - 2 (возраст 7 - 11 лет) Обед															
37	Салат картофельный с огурцами	60	0,79	4,71	5,67	68,22	0,03	4,78	0,00	0,00	12,74	25,72	9,26	0,41	
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	8,52	0,00	0,00	39,78	0,00	20,90	0,98	
4.6.	Каша гречневая с птицей	200	17,80	15,00	36,45	352,00	0,11	5,60	6,71	0,00	43,81	237,60	54,40	1,93	
389	Сок фруктовый или овощной	180	0,54	0,36	29,34	122,76	0,04	3,60	0,00	0,00	36,00	21,60	16,20	0,72	
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	
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
	Итого	700	24,85	24,63	109,41	765,96	0,32	22,50	6,71	0,52	148,53	351,32	123,36	5,62	
	ИТОГО за день	1240	49,06	41,03	179,53	1291,25	0,56	34,32	37,15	0,78	231,23	568,95	196,65	10,57	

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	Ca	Р	Mg	Fe	
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02	
204	Макаронные изделия отварные с сыром	200	11,31	11,69	42,69	322,00	0,10	0,26	5,02	0,00	178,92	165,50	20,37	1,26	
54-22гн-2020	Какао с молоком сгущенным	200	3,50	3,30	22,30	133,40	0,02	0,15	10,79	0,00	107,00	95,20	26,00	0,90	
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	
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
338	Фрукты свежие	150	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00	0,00	0,30	52,50	25,50	16,50	0,00	
	Итого	625	20,65	23,22	108,04	729,88	0,32	57,41	55,81	0,92	358,77	363,50	87,82	3,96	

Понедельник - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед														
50	Икра из кабачков	100	1,80	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	0,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,65	0,00	0,00	49,73	0,00	26,13	1,23
54-28м-2020	Жаркое по-домашнему из филе птицы	200	13,72	15,35	19,79	248,59	0,15	10,76	0,02	0,00	18,79	153,73	35,14	1,39
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
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
44632	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Итого	845	24,62	30,56	117,29	829,21	0,41	32,41	0,02	0,78	175,57	322,23	130,52	6,69
	ИТОГО за день	1470	45,27	53,77	225,33	1559,08	0,74	89,82	55,83	1,70	534,34	685,73	218,34	10,64

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
54-20з-2020	Горошек зеленый	100	2,83	0,17	5,83	36,83	0,08	4,00	30,00	0,00	18,33	53,33	18,33	0,62
210	Омлет натуральный	200	16,93	24,00	4,40	300,67	0,15	0,37	408,16	0,05	143,44	317,18	22,96	3,73
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
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
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
ПР	Кондитерские изделия	30	2,55	3,39	20,91	124,20	0,03	0,69	19,50	0,00	12,30	26,10	4,50	0,30
	Итого	595	27,07	28,23	69,31	639,98	0,38	5,10	457,96	0,57	196,52	478,11	74,54	7,12

Вторник - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед														
25	Салат "Степной"	100	1,50	5,10	8,83	71,67	0,04	7,90	0,00	0,00	23,49	42,25	16,34	0,72
101	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0,00	0,00	26,70	55,98	22,78	0,88
260	Гуляш	100	10,83	13,76	4,17	167,71	0,06	0,99	0,04	0,00	16,75	99,36	14,56	0,88
304	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	0,03	0,00	0,00	0,00	1,64	73,13	19,60	0,63
360	Кисель фруктовый	200	0,12	0,00	30,65	120,00	0,00	0,58	0,00	0,00	13,52	9,72	3,88	0,10
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
44632	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Итого	925	25,50	29,01	146,05	918,24	0,37	17,72	0,04	0,78	108,15	387,94	113,41	5,78
	ИТОГО за день	1520	52,57	57,24	215,36	1558,21	0,75	22,82	458,00	1,35	304,67	866,05	187,95	12,90

Среда - 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
15	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	5,00	6,90	23,90	178,00	0,07	0,53	33,25	0,00	115,00	123,00	27,00	0,50
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	91,20	0,03	0,52	0,13	0,00	111,00	107,00	30,70	1,10
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
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
338	Фрукты свежие	150	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00	0,00	0,30	52,50	25,50	16,50	0,00
	Итого	635	19,20	17,28	78,02	549,68	0,31	58,19	85,38	0,92	472,45	429,80	106,15	3,58

Среда - 1 (возраст 12 лет и старше)		Обед												
1.60	Салат "Здоровье"	100	1,62	6,58	7,10	94,10	0,06	7,36	0,00	0,00	35,18	47,14	25,42	0,88
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0,00	0,00	49,25	49,00	22,13	0,83
294	Котлеты	100	16,70	12,60	16,83	247,52	0,08	0,18	33,40	0,00	56,60	135,96	21,74	1,58
303	Каша вязкая гречневая	180	5,50	6,01	24,63	174,60	0,14	0,00	0,00	0,00	10,13	130,64	86,44	2,91
389	Сок фруктовый или овощной	180	0,54	0,36	29,34	122,76	0,04	3,60	0,00	0,00	36,00	21,60	16,20	0,72
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
44632	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого	895	32,04	31,38	127,24	926,70	0,52	26,92	33,40	0,65	210,91	483,14	204,88	9,28
	ИТОГО за день	1530	51,24	48,66	205,26	1476,37	0,83	85,11	118,78	1,57	683,36	912,94	311,03	12,86

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
50	Икра овощная	100	1,70	9,00	9,00	136,00	0,00	8,30	22,00	2,10	20,10	25,10	14,80	0,30
263	Рыба, запеченная в омлете	100	18,38	4,83	3,21	117,50	0,90	0,40	70,00	0,00	46,25	214,63	28,60	1,09
312	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,13	21,79	0,00	0,00	26,37	103,91	33,30	1,21
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	1,16	0,38	0,00	6,90	8,50	4,60	0,70

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
44632	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого	650	29,13	20,31	77,47	609,58	1,15	31,65	92,38	2,75	118,12	427,24	107,20	5,08

Четверг - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед															
52	Салат из свеклы отварной	100	1,60	6,00	11,00	104,00	0,02	9,50	0,01	2,13	35,15	40,97	20,90	1,33	
119	Суп гороховый с гречками из пшеничного хлеба	250/30	10,51	6,72	44,63	280,86	0,34	1,00	0,00	0,52	53,03	119,39	42,25	3,10	
54-12м-2020	Плов из отварной птицы	200	13,70	23,34	35,11	394,90	0,08	0,82	0,04	0,00	23,98	164,08	38,12	1,26	
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	17,82	72,90	0,00	0,02	13,50	0,00	45,00	3,87	1,89	0,08	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	
	Итого	800	28,50	36,50	128,32	944,62	0,51	11,34	13,55	2,65	171,16	391,51	121,96	7,33	
	ИТОГО за день	1450	57,63	56,81	205,79	1554,20	1,66	42,99	105,93	5,40	289,28	818,75	229,16	12,41	

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	
70,71	Овощи натуральные (помидоры или огурцы) свежие или соленые	100	1,10	0,20	3,80	22,00	0,06	17,50	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90	
279	Тефтели	100/50	13,73	20,20	17,68	307,39	0,02	1,70	0,02	0,00	26,56	137,34	24,24	1,32	
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	0,00	0,00	5,83	26,60	25,34	1,33	
13.37	Напиток витаминный	180	0,41	0,14	18,45	76,77	0,01	46,80	85,59	0,00	9,63	2,67	2,61	0,42	
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	
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
	Итого	675	26,42	26,64	103,33	759,78	0,27	66,00	85,61	0,52	73,97	266,91	97,14	5,75	

Пятница - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед															
ПР	Фасоль с соусом	100	5,60	5,00	16,00	131,00	0,00	5,00	0,00	0,00	37,00	28,00	13,00	0,80	
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	10,38	0,00	0,00	34,85	49,28	20,75	0,78	

9.179.	Мясо-крупяные шарики	100	15,26	12,89	17,67	247,69	0,22	1,43	129,21	0,00	125,08	127,78	27,74	1,63
143	Рагу из овощей	180	3,11	13,26	15,36	196,20	0,11	22,52	46,80	0,00	64,73	78,30	29,27	1,06
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,13	8,94	37,35	0,01	1,44	1,08	0,00	52,20	3,42	2,79	0,71
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
44632	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Итого	905	32,39	37,25	113,38	928,95	0,57	40,77	177,09	0,78	339,91	394,28	129,80	7,55
	ИТОГО за день	1580	58,81	63,89	216,71	1688,73	0,84	106,77	262,70	1,30	413,88	661,19	226,94	13,30

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
15	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	200/5	8,55	8,30	45,95	292,50	0,36	0,96	0,04	0,06	40,10	213,86	55,50	1,40
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,40	12,50	107,20	0,04	0,68	17,25	0,00	143,00	130,00	34,30	1,10
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
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
338	Фрукты свежие	140	1,12	0,28	10,50	53,20	0,08	53,20	0,00	0,28	49,00	23,80	15,40	0,00
	Итого	630	23,47	19,56	100,62	676,38	0,61	54,98	69,29	0,96	426,05	541,96	137,15	4,48

Понедельник - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед														
54-20з-2020	Горошек зеленый	100	2,83	0,17	5,83	36,83	0,08	4,00	30,00	0,00	18,33	53,33	18,33	0,62
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,65	0,00	0,00	49,73	0,00	26,13	1,23
294	Биточки	100	16,70	12,60	16,83	247,52	0,08	0,18	33,40	0,00	56,60	135,96	21,74	1,58
303	Каша вязкая гречневая	180	5,50	6,01	24,63	174,60	0,14	0,00	0,00	0,00	10,13	130,64	86,44	2,91
360	Кисель фруктовый	200	0,12	0,00	30,65	120,00	0,00	0,58	0,00	0,00	13,52	9,72	3,88	0,10
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
44632	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Итого	925	33,65	24,68	135,14	904,17	0,51	15,41	63,40	0,78	174,37	437,16	192,77	9,00
	ИТОГО за день	1555	57,12	44,24	235,76	1580,54	1,11	70,39	132,69	1,74	600,42	979,12	329,92	13,47

	Итого	555	35,61	36,42	100,76	875,70	0,29	2,68	249,35	0,52	319,13	484,09	79,50	4,55

Среда - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед															
67	Винегрет	100	1,40	10,04	7,29	125,10	0,04	9,63	0,00	0,00	31,24	43,27	19,53	0,83	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0,00	0,00	49,25	49,00	22,13	0,83	
292	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	13,65	15,98	17,17	267,20	0,06	3,56	0,00	0,00	23,40	17,24	104,60	1,58	
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	
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	
44632	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,25	0,06	0,00	0,00	0,46	8,05	30,45	11,55	0,70	
	Итого	845	23,55	32,38	111,51	838,64	0,37	32,97	0,00	0,46	172,94	258,76	204,01	7,08	
	ИТОГО за день	1400	59,15	68,80	212,26	1714,34	0,66	35,65	249,35	0,98	492,07	742,85	283,51	11,63	

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	Са	Р	Mg	Fe	
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02	
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	200/5	7,92	8,10	59,88	344,17	0,24	0,96	0,06	0,06	199,36	213,18	44,72	0,64	
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	91,20	0,03	0,52	0,13	0,00	111,00	107,00	30,70	1,10	
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	
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
338	Фрукты свежие	160	1,28	0,32	12,00	60,80	0,10	60,80	0,00	0,32	56,00	27,20	17,60	0,00	
	Итого	640	17,64	19,85	114,88	713,65	0,48	62,28	40,19	1,00	386,71	424,68	117,97	3,54	

Четверг - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед															
52	Салат из свеклы отварной	100	1,60	6,00	11,00	104,00	0,02	9,50	0,01	2,13	35,15	40,97	20,90	1,33	
98	Суп крестьянский с крупой	250	1,78	5,03	12,70	103,25	0,04	9,88	0,00	0,00	35,88	33,58	14,18	0,58	
54-14р-2020	Тефтели рыбные	100/60	13,22	12,88	15,28	244,00	0,12	2,30	1,00	0,00	330,74	32,56	102,10	195,80	
8012	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	180	3,78	5,94	16,48	192,92	0,20	17,50	0,00	2,58	17,50	107,68	40,39	1,76	

54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	17,82	72,90	0,00	0,02	13,50	0,00	45,00	3,87	1,89	0,08
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
44632	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
	Итого	950	26,35	30,69	112,30	903,29	0,51	39,19	14,51	5,30	486,87	313,11	210,76	201,82
	ИТОГО за день	1590	43,99	50,53	227,18	1616,93	0,99	101,47	54,70	6,30	873,58	737,79	328,73	205,36

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
70,71	Овощи натуральные (помидоры или огурцы) свежие или соленые	100	1,10	0,20	3,80	22,00	0,06	17,50	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90
294	Котлеты	100	16,70	12,60	16,83	247,52	0,08	0,18	33,40	0,00	56,60	135,96	21,74	1,58
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	0,00	0,00	5,83	26,60	25,34	1,33
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	1,16	0,38	0,00	6,90	8,50	4,60	0,70
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
44632	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	0,04	0,00	0,00	0,33	5,75	21,75	8,25	0,50
	Итого	630	28,10	18,75	83,49	615,79	0,30	18,84	33,78	0,33	97,83	258,31	91,68	5,99

Пятница - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед														
37	Салат картофельный с огурцами	100	1,32	7,84	9,45	113,70	0,05	7,96	0,00	0,00	21,24	42,86	15,43	0,68
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,65	0,00	0,00	49,73	0,00	26,13	1,23
4.6.	Каша гречневая с птицей	200	17,80	15,00	36,45	352,00	0,11	5,60	6,71	0,00	43,81	237,60	54,40	1,93
389	Сок фруктовый или овощной	180	0,54	0,36	29,34	122,76	0,04	3,60	0,00	0,00	36,00	21,60	16,20	0,72
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
44632	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Итого	825	28,16	29,11	132,44	913,68	0,40	27,81	6,71	0,78	176,83	409,56	148,41	7,13
	ИТОГО за день	1455	56,26	47,85	215,93	1529,46	0,70	46,65	40,49	1,11	274,66	667,87	240,09	13,11