



УТВЕРЖДАЮ

ИП Зиновьев Б.А.

Б.А. Зиновьев

2022 г.



СОГЛАСОВАНО

Директор

2022 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	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
204	Макароны 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
54-Згн-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
ПФ	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
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
338	Фрукты свежие	120	0,96	0,24	9,00	45,60	0,07	45,60	0,00	0,24	42,00	20,40	13,20	0
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>16,14</b>	<b>19,70</b>	<b>82,89</b>	<b>577,98</b>	<b>0,26</b>	<b>47,02</b>	<b>45,40</b>	<b>0,73</b>	<b>244,12</b>	<b>255,10</b>	<b>57,47</b>	<b>3</b>

Понедельник - 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	Са	Р	Mg	Fe
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0
101	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	200	4,22	2,79	9,75	86,20	0,07	6,60	0,00	0,00	21,36	44,78	18,22	0
294	Биточки рубленые из птицы	90	15,03	17,43	14,81	277,20	0,07	0,16	30,06	0,00	50,94	122,36	19,57	1
199	Пюре из гороха	150	13,16	5,00	33,83	231,65	0,48	0,00	20,00	0,05	91,01	205,30	59,64	4
358	Кисель из сока	180	0,28	0,00	12,96	53,73	0,01	2,16	0,00	0,00	20,21	16,65	6,53	0
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
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
	<b>Итого</b>	<b>730</b>	<b>36,60</b>	<b>25,80</b>	<b>96,86</b>	<b>772,46</b>	<b>0,74</b>	<b>11,86</b>	<b>50,06</b>	<b>0,44</b>	<b>207,62</b>	<b>464,79</b>	<b>131,67</b>	<b>8</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1310</b>	<b>52,74</b>	<b>45,50</b>	<b>179,75</b>	<b>1350,44</b>	<b>1,00</b>	<b>58,88</b>	<b>95,46</b>	<b>1,17</b>	<b>451,74</b>	<b>719,89</b>	<b>189,14</b>	<b>13</b>

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	Са	Р	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	0,01	0,07	26,00	0,05	88,00	50,00	3,50	0
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
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
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
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
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
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>22,50</b>	<b>21,88</b>	<b>90,18</b>	<b>662,06</b>	<b>0,24</b>	<b>92,37</b>	<b>27,00</b>	<b>0,31</b>	<b>450,92</b>	<b>195,61</b>	<b>141,04</b>	<b>198</b>

Вторник - 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	Са	Р	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
96	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	0,07	6,70	0,00	0,24	23,32	45,38	19,34	0
260	Гуляш	90	9,58	25,37	2,60	278,10	0,25	0,83	0,00	0,00	18,00	115,76	20,15	1
321	Капуста тушеная	150	3,10	4,86	14,14	112,65	0,04	25,74	0,00	0,00	83,18	60,21	30,98	1
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов 54-1хн-2020	180	0,45	0,00	17,82	72,90	0,00	0,02	13,50	0,00	45,00	3,87	1,89	0
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
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
	<b>Итого</b>	<b>740</b>	<b>20,10</b>	<b>40,26</b>	<b>77,97</b>	<b>760,83</b>	<b>0,48</b>	<b>37,49</b>	<b>13,50</b>	<b>0,76</b>	<b>210,30</b>	<b>313,82</b>	<b>103,96</b>	<b>6</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1280</b>	<b>42,60</b>	<b>62,13</b>	<b>168,15</b>	<b>1422,89</b>	<b>0,72</b>	<b>129,86</b>	<b>40,50</b>	<b>1,07</b>	<b>661,21</b>	<b>509,42</b>	<b>244,99</b>	<b>204</b>

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	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

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	200	19,72	25,61	3,58	323,66	0,15	0,37	408,16	0,05	143,44	317,18	22,96	3,73
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком 54-23гн-2020	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
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>28,79</b>	<b>36,98</b>	<b>42,78</b>	<b>619,44</b>	<b>0,32</b>	<b>3,29</b>	<b>466,29</b>	<b>0,54</b>	<b>281,74</b>	<b>516,88</b>	<b>83,96</b>	<b>6,60</b>

		<b>Среда - 1 (возраст 7 - 11 лет) Обед</b>													
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,84	2,76	6,18	52,80	0,02	19,47	0,00	0,00	22,42	16,57	9,10	0,31	
98	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне	200	4,44	4,76	10,59	102,71	0,03	7,90	0,00	2,06	28,70	26,86	11,34	0,46	
9.179.	Мясо-крупяные шарики	90	13,73	18,06	14,39	274,29	0,20	1,29	116,29	0,00	112,57	115,00	24,97	1,47	
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	2,47	
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	0,77	
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	
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	0,99	
	<b>Итого</b>	<b>745</b>	<b>28,80</b>	<b>31,62</b>	<b>112,64</b>	<b>849,79</b>	<b>0,52</b>	<b>32,26</b>	<b>116,29</b>	<b>2,65</b>	<b>225,49</b>	<b>359,65</b>	<b>157,89</b>	<b>7,07</b>	
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1265</b>	<b>57,59</b>	<b>68,60</b>	<b>155,42</b>	<b>1469,23</b>	<b>0,84</b>	<b>35,55</b>	<b>582,58</b>	<b>3,19</b>	<b>507,23</b>	<b>876,53</b>	<b>241,85</b>	<b>13,67</b>	

		<b>Четверг - 1 (возраст 7 - 11 лет) 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	
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	0,2	
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	5,90	7,90	34,13	230,44	0,37	0,94	20,52	0,01	8,79	75,83	26,17	0,7	
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	0,7	
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,
338	Фрукты свежие	120	0,96	0,24	9,00	45,60	0,07	45,60	0,00	0,24	42,00	20,40	13,20	0,
	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>15,19</b>	<b>14,56</b>	<b>74,00</b>	<b>491,32</b>	<b>0,54</b>	<b>46,72</b>	<b>72,82</b>	<b>0,74</b>	<b>245,19</b>	<b>261,13</b>	<b>69,47</b>	<b>3,</b>

<b>Четверг - 1 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Обед</b>													
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,	
88	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	4,49	5,31	5,52	103,96	0,05	12,62	0,00	0,16	38,52	38,59	17,61	0,	
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	200	19,50	9,90	7,60	210,00	0,10	7,46	11,64	0,00	78,14	324,38	97,06	1,	
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,	
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок 54-32хн-2020	200	0,15	0,14	9,93	41,50	0,01	1,60	1,20	0,00	58,00	3,80	3,10	0,	
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,	
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,	
	<b>Итого</b>	<b>875</b>	<b>32,84</b>	<b>24,42</b>	<b>81,71</b>	<b>706,84</b>	<b>0,39</b>	<b>45,54</b>	<b>12,85</b>	<b>2,03</b>	<b>235,08</b>	<b>548,70</b>	<b>182,31</b>	<b>6,</b>	
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1465</b>	<b>48,02</b>	<b>38,98</b>	<b>155,70</b>	<b>1198,16</b>	<b>0,93</b>	<b>92,26</b>	<b>85,67</b>	<b>2,77</b>	<b>480,27</b>	<b>809,83</b>	<b>251,78</b>	<b>9,</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	Са	Р	Mg	Fe	
279	Тефтели из индейки	90/50	18,07	24,28	18,38	346,87	0,09	0,80	29,74	0,00	55,38	204,98	28,98	1,	
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,	
54-21гн-2020	Какао с молоком 54-21гн-2020	200	4,60	4,40	12,50	107,20	0,04	0,68	17,25	0,00	143,00	130,00	34,30	1,	
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,	
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,	
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>31,68</b>	<b>33,72</b>	<b>81,70</b>	<b>739,00</b>	<b>0,28</b>	<b>1,48</b>	<b>46,99</b>	<b>0,39</b>	<b>217,14</b>	<b>414,85</b>	<b>103,70</b>	<b>5,</b>	

Пятница - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0
99	Суп из овощей на мясном бульоне	250	5,13	5,81	9,66	118,83	0,07	10,38	0,00	0,00	34,85	49,28	20,75	0
143	Овощное рагу с мясом	250	15,11	16,56	15,83	310,74	0,08	10,40	37,20	0,70	28,68	74,98	33,76	1
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
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
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
	<b>Итого</b>	<b>805</b>	<b>25,87</b>	<b>23,46</b>	<b>87,59</b>	<b>711,26</b>	<b>0,32</b>	<b>27,32</b>	<b>37,20</b>	<b>1,29</b>	<b>127,08</b>	<b>234,61</b>	<b>103,36</b>	<b>4</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1345</b>	<b>57,55</b>	<b>57,18</b>	<b>169,29</b>	<b>1450,26</b>	<b>0,60</b>	<b>28,80</b>	<b>84,19</b>	<b>1,68</b>	<b>344,22</b>	<b>649,46</b>	<b>207,06</b>	<b>10</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
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
260	Гуляш	90	9,58	25,37	2,60	278,10	0,25	0,83	0,00	0,00	18,00	115,76	20,15	1
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
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
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
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
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>17,00</b>	<b>38,51</b>	<b>70,28</b>	<b>697,08</b>	<b>0,37</b>	<b>0,87</b>	<b>40,30</b>	<b>0,49</b>	<b>40,17</b>	<b>244,61</b>	<b>59,59</b>	<b>4</b>

Понедельник - 2 (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
82	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200	4,38	4,65	9,18	103,11	9,18	9,18	9,18	9,18	9,18	9,18	9,18	9
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

54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов 54-1хн-2020	180	0,45	0,00	17,82	72,90	0,00	0,02	13,50	0,00	45,00	3,87	1,89	0
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
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
	<b>Итого</b>	<b>705</b>	<b>28,38</b>	<b>25,66</b>	<b>99,68</b>	<b>751,14</b>	<b>9,40</b>	<b>18,99</b>	<b>29,38</b>	<b>9,76</b>	<b>139,94</b>	<b>343,60</b>	<b>98,72</b>	<b>13</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1205</b>	<b>45,38</b>	<b>64,17</b>	<b>169,97</b>	<b>1448,22</b>	<b>9,77</b>	<b>19,86</b>	<b>69,68</b>	<b>10,25</b>	<b>180,11</b>	<b>588,20</b>	<b>158,31</b>	<b>17</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	Са	Р	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	
173	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,35	8,65	44,79	290,40	0,35	0,94	20,04	0,05	39,13	208,55	54,11	1	
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	
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	
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	
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	
	<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>18,73</b>	<b>14,32</b>	<b>99,38</b>	<b>606,26</b>	<b>0,57</b>	<b>147,94</b>	<b>120,04</b>	<b>0,74</b>	<b>146,73</b>	<b>371,65</b>	<b>97,81</b>	<b>4</b>	

<b>Вторник - 2 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Обед</b>													
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	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	200	4,79	2,90	14,03	112,20	0,03	0,76	0,00	0,26	27,60	162,60	12,60	0	
9.179.	Мясо-крупяные шарики	90	13,73	18,06	14,39	274,29	0,20	1,29	116,29	0,00	112,57	115,00	24,97	1	
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	
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	
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	
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	

	<b>Итого</b>	<b>745</b>	<b>27,82</b>	<b>29,79</b>	<b>114,89</b>	<b>849,65</b>	<b>0,50</b>	<b>35,70</b>	<b>116,29</b>	<b>0,85</b>	<b>246,85</b>	<b>476,92</b>	<b>115,38</b>	<b>5,</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1365</b>	<b>46,55</b>	<b>44,11</b>	<b>214,26</b>	<b>1455,91</b>	<b>1,07</b>	<b>183,64</b>	<b>236,33</b>	<b>1,59</b>	<b>393,58</b>	<b>848,57</b>	<b>213,19</b>	<b>10,</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	Са	Р	Mg	Fe
295	Котлеты рубленные из птицы	90	13,70	19,94	13,81	289,80	0,09	0,94	46,26	0,00	47,83	85,09	18,72	1,
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,
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком 54-23гн-2020	200	3,80	3,50	11,20	91,20	0,03	0,52	0,13	0,00	111,00	107,00	30,70	1,
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,
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,
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>23,31</b>	<b>37,12</b>	<b>59,91</b>	<b>670,18</b>	<b>0,30</b>	<b>23,98</b>	<b>93,19</b>	<b>0,26</b>	<b>235,16</b>	<b>319,39</b>	<b>94,69</b>	<b>4,</b>

<b>Среда - 2 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Обед</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
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,
88	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	4,49	5,31	5,52	103,96	0,05	12,62	0,00	0,16	38,52	38,59	17,61	0,
250	Бефстроганов	90	11,48	17,05	4,92	202,78	0,07	0,77	0,05	0,00	30,04	109,87	14,81	0,
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,
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,
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,
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,
	<b>Итого</b>	<b>740</b>	<b>27,27</b>	<b>31,46</b>	<b>102,03</b>	<b>800,33</b>	<b>0,33</b>	<b>22,69</b>	<b>0,06</b>	<b>1,96</b>	<b>146,71</b>	<b>283,21</b>	<b>104,88</b>	<b>5,</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1250</b>	<b>50,58</b>	<b>68,58</b>	<b>161,94</b>	<b>1470,51</b>	<b>0,64</b>	<b>46,67</b>	<b>93,25</b>	<b>2,22</b>	<b>381,87</b>	<b>602,60</b>	<b>199,57</b>	<b>10,</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	Са	Р	Мg	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,
259	Жаркое по-домашнему	200	20,10	19,30	17,10	323,00	0,13	9,50	35,20	0,00	25,00	230,00	45,00	3,
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,
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,
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,
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>24,91</b>	<b>25,22</b>	<b>53,57</b>	<b>548,98</b>	<b>0,22</b>	<b>15,64</b>	<b>48,78</b>	<b>1,65</b>	<b>57,86</b>	<b>311,26</b>	<b>77,78</b>	<b>5,</b>

<b>Четверг - 2 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Обед</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	Мg	Fe
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,
102	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200	7,03	4,86	13,62	136,20	0,18	4,66	0,00	0,00	34,14	70,48	28,46	1,
54-13р-2020	Котлета рыбная Любительская	100	12,90	4,00	6,10	112,20	0,08	0,94	29,50	0,05	51,00	189,00	44,00	1,
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,
358	Кисель из сока	180	0,28	0,00	12,96	53,73	0,01	2,16	0,00	0,00	20,21	16,65	6,53	0,
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,
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,
	<b>Итого</b>	<b>780</b>	<b>29,77</b>	<b>18,99</b>	<b>111,19</b>	<b>736,75</b>	<b>0,43</b>	<b>12,50</b>	<b>29,50</b>	<b>0,57</b>	<b>137,29</b>	<b>441,01</b>	<b>131,00</b>	<b>5,</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1290</b>	<b>54,68</b>	<b>44,21</b>	<b>164,76</b>	<b>1285,73</b>	<b>0,65</b>	<b>28,14</b>	<b>78,28</b>	<b>2,22</b>	<b>195,15</b>	<b>752,27</b>	<b>208,78</b>	<b>11,</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	Мg	Fe
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,
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,
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,



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	0,6
ПР	Кондитерские изделия	50	4,25	5,65	34,85	207,00	0,05	1,15	32,50	0,00	20,50	43,50	7,50	0,5
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>27,81</b>	<b>28,38</b>	<b>102,09</b>	<b>777,28</b>	<b>0,27</b>	<b>2,57</b>	<b>134,30</b>	<b>0,39</b>	<b>269,88</b>	<b>388,18</b>	<b>74,31</b>	<b>3,9</b>

<b>Пятница - 2 (возраст 7 - 11 лет) Обед</b>															
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,07	3,06	6,70	54,06	0,02	10,12	0,00	0,00	20,09	17,61	9,60	0,5	
98	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне	200	4,44	4,76	10,59	102,71	0,03	7,90	0,00	2,06	28,70	26,86	11,34	0,4	
292	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	19,07	17,60	25,20	336,00	0,06	3,56	0,00	0,00	23,40	17,24	104,60	1,5	
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	0,7	
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	0,7	
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	0,5	
	<b>Итого</b>	<b>705</b>	<b>28,80</b>	<b>26,45</b>	<b>103,45</b>	<b>767,26</b>	<b>0,27</b>	<b>25,18</b>	<b>0,00</b>	<b>2,65</b>	<b>125,54</b>	<b>154,06</b>	<b>165,99</b>	<b>5,0</b>	
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1205</b>	<b>56,61</b>	<b>54,83</b>	<b>205,54</b>	<b>1544,54</b>	<b>0,54</b>	<b>27,75</b>	<b>134,30</b>	<b>3,04</b>	<b>395,42</b>	<b>542,24</b>	<b>240,30</b>	<b>8,5</b>	

<b>Понедельник - 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	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	0,0	
204	Макароны 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	1,2	
54-згн-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	0,7	
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	0,5	
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	0,8	
338	Фрукты свежие	120	0,96	0,24	9,00	45,60	0,07	45,60	0,00	0,24	42,00	20,40	13,20	0,0	
	<b>Итого</b>	<b>595</b>	<b>17,21</b>	<b>19,86</b>	<b>90,19</b>	<b>612,98</b>	<b>0,29</b>	<b>47,02</b>	<b>45,40</b>	<b>0,86</b>	<b>248,17</b>	<b>271,70</b>	<b>63,12</b>	<b>3,2</b>	

Понедельник - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед														
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,04	4,90	0,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0
101	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	250	5,27	3,49	12,19	107,75	0,09	8,25	0,00	0,00	26,70	55,98	22,78	0
294	Биточки рубленые из птицы	100	16,70	19,37	16,45	308,00	0,08	0,18	33,40	0,00	56,60	135,96	21,74	1
199	Пюре из гороха	180	15,89	6,00	40,83	279,35	0,58	0,00	24,00	0,06	109,84	247,76	71,98	5
358	Кисель из сока	200	0,31	0,00	14,40	59,70	0,01	2,40	0,00	0,00	22,46	18,50	7,26	0
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
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
	<b>Итого</b>	<b>905</b>	<b>43,99</b>	<b>29,75</b>	<b>122,38</b>	<b>941,27</b>	<b>0,92</b>	<b>15,73</b>	<b>57,40</b>	<b>0,58</b>	<b>254,05</b>	<b>578,30</b>	<b>167,41</b>	<b>10</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1500</b>	<b>61,20</b>	<b>49,60</b>	<b>212,57</b>	<b>1554,24</b>	<b>1,21</b>	<b>62,75</b>	<b>102,80</b>	<b>1,44</b>	<b>502,22</b>	<b>850,00</b>	<b>230,53</b>	<b>14</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
15	Сыр полутвердый (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	0,01	0,07	26,00	0,05	88,00	50,00	3,50	0
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
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
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
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
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
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>23,91</b>	<b>23,06</b>	<b>102,41</b>	<b>727,25</b>	<b>0,26</b>	<b>92,37</b>	<b>27,00</b>	<b>0,38</b>	<b>454,09</b>	<b>220,04</b>	<b>148,30</b>	<b>198</b>

Вторник - 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
96	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0,00	0,30	29,15	56,73	24,18	0

	<b>Итого</b>	<b>905</b>	<b>25,33</b>	<b>49,00</b>	<b>103,63</b>	<b>964,80</b>	<b>0,59</b>	<b>47,21</b>	<b>13,50</b>	<b>1,08</b>	<b>261,01</b>	<b>405,97</b>	<b>136,88</b>	<b>7,9</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1485</b>	<b>49,24</b>	<b>72,06</b>	<b>206,04</b>	<b>1692,04</b>	<b>0,85</b>	<b>139,58</b>	<b>40,50</b>	<b>1,46</b>	<b>715,10</b>	<b>626,01</b>	<b>285,18</b>	<b>206,5</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
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	0,0
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	0,6
210	Омлет натуральный	200	19,72	25,61	3,58	323,66	0,15	0,37	408,16	0,05	143,44	317,18	22,96	3,7
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком 54-23гн-2020	200	3,80	3,50	11,20	91,20	0,03	0,52	0,13	0,00	111,00	107,00	30,70	1,1
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	0,9
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	0,8
	<b>Итого</b>	<b>575</b>	<b>30,99</b>	<b>37,20</b>	<b>52,41</b>	<b>669,17</b>	<b>0,38</b>	<b>4,89</b>	<b>478,29</b>	<b>0,67</b>	<b>293,12</b>	<b>554,81</b>	<b>96,94</b>	<b>7,2</b>

<b>Среда - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед</b>														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,40	4,60	10,30	88,00	0,03	32,45	0,00	0,00	37,37	27,61	15,16	0,5
98	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне	250	5,55	5,95	13,24	128,39	0,04	9,88	0,00	2,58	35,88	33,58	14,18	0,5
9.179.	Мясо-крупяные шарики	100	15,25	20,06	15,98	304,76	0,22	1,43	129,21	0,00	125,08	127,78	27,75	1,6
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	2,9
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	0,7
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	1,3
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	1,2
	<b>Итого</b>	<b>905</b>	<b>34,94</b>	<b>37,96</b>	<b>139,76</b>	<b>1039,98</b>	<b>0,62</b>	<b>47,36</b>	<b>129,21</b>	<b>3,36</b>	<b>270,51</b>	<b>448,71</b>	<b>195,98</b>	<b>8,9</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1480</b>	<b>65,93</b>	<b>75,17</b>	<b>192,17</b>	<b>1709,14</b>	<b>1,00</b>	<b>52,25</b>	<b>607,50</b>	<b>4,03</b>	<b>563,64</b>	<b>1003,53</b>	<b>292,92</b>	<b>16,1</b>

<b>Четверг - 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	Са	Р	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	25	5,80	7,38	0,00	90,00	0,01	0,18	65,00	0,13	220,00	125,00	8,75	0
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	5,90	7,90	34,13	230,44	0,37	0,94	20,52	0,01	8,79	75,83	26,17	0
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
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
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
338	Фрукты свежие	120	0,96	0,24	9,00	45,60	0,07	45,60	0,00	0,24	42,00	20,40	13,20	0
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>17,42</b>	<b>16,19</b>	<b>81,30</b>	<b>544,31</b>	<b>0,57</b>	<b>46,75</b>	<b>85,82</b>	<b>0,90</b>	<b>293,24</b>	<b>302,73</b>	<b>76,87</b>	<b>3</b>

<b>Четверг - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед</b>														
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
88	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	5,65	6,83	6,92	111,98	0,06	15,78	0,00	0,02	49,25	49,00	22,13	0
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	200	19,50	9,90	7,60	210,00	0,10	7,46	11,64	0,00	78,14	324,38	97,06	1
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
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок 54-32хн-2020	180	0,14	0,13	8,94	37,35	0,01	1,44	1,08	0,00	52,20	3,42	2,79	0
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
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
	<b>Итого</b>	<b>1005</b>	<b>37,27</b>	<b>29,60</b>	<b>105,26</b>	<b>849,50</b>	<b>0,47</b>	<b>55,97</b>	<b>12,73</b>	<b>2,93</b>	<b>267,16</b>	<b>629,18</b>	<b>212,43</b>	<b>8</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1615</b>	<b>54,68</b>	<b>45,79</b>	<b>186,55</b>	<b>1393,81</b>	<b>1,04</b>	<b>102,72</b>	<b>98,55</b>	<b>3,83</b>	<b>560,40</b>	<b>931,91</b>	<b>289,30</b>	<b>11</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
279	Тефтели из индейки	100/50	19,36	26,01	19,69	371,65	0,10	0,86	31,86	0,00	59,34	219,63	31,05	1,
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,
54-21гн-2020	Какао с молоком 54-21гн-2020	200	4,60	4,40	12,50	107,20	0,04	0,68	17,25	0,00	143,00	130,00	34,30	1,
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,
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,
	<b>Итого</b>	<b>595</b>	<b>35,14</b>	<b>36,51</b>	<b>95,59</b>	<b>832,47</b>	<b>0,32</b>	<b>1,54</b>	<b>49,11</b>	<b>0,52</b>	<b>226,12</b>	<b>450,53</b>	<b>115,64</b>	<b>6,</b>

Пятница - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед														
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,04	4,90	0,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,
99	Суп из овощей на мясном бульоне	250	5,13	5,81	9,66	118,83	0,07	10,38	0,00	0,00	34,85	49,28	20,75	0,
143	Овощное рагу с мясом	250	15,11	16,56	15,83	310,74	0,08	10,40	37,20	0,70	28,68	74,98	33,76	1,
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,
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,
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,
	<b>Итого</b>	<b>875</b>	<b>28,18</b>	<b>23,82</b>	<b>103,00</b>	<b>785,79</b>	<b>0,39</b>	<b>29,28</b>	<b>37,20</b>	<b>1,48</b>	<b>142,58</b>	<b>283,36</b>	<b>120,96</b>	<b>5,</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1470</b>	<b>63,32</b>	<b>60,32</b>	<b>198,59</b>	<b>1618,26</b>	<b>0,71</b>	<b>30,82</b>	<b>86,31</b>	<b>2,00</b>	<b>368,70</b>	<b>733,89</b>	<b>236,60</b>	<b>11,</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

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,
260	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309,00	0,28	0,92	0,00	0,00	20,00	128,62	22,39	2,
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,
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,
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,
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,
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>19,86</b>	<b>42,57</b>	<b>85,21</b>	<b>804,92</b>	<b>0,42</b>	<b>0,96</b>	<b>40,30</b>	<b>0,62</b>	<b>46,49</b>	<b>286,25</b>	<b>70,74</b>	<b>5,</b>

		<b>Понедельник - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед</b>													
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,	
82	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	5,47	5,81	11,47	128,89	11,47	11,47	11,47	11,47	11,47	11,47	11,47	11,	
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,	
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов 54-1хн-2020	180	0,45	0,00	17,82	72,90	0,00	0,02	13,50	0,00	45,00	3,87	1,89	0,	
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,	
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,	
	<b>Итого</b>	<b>825</b>	<b>32,22</b>	<b>30,70</b>	<b>119,71</b>	<b>894,26</b>	<b>11,75</b>	<b>24,09</b>	<b>31,68</b>	<b>12,25</b>	<b>167,33</b>	<b>397,44</b>	<b>119,01</b>	<b>16,</b>	
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1380</b>	<b>52,08</b>	<b>73,26</b>	<b>204,92</b>	<b>1699,17</b>	<b>12,18</b>	<b>25,05</b>	<b>71,98</b>	<b>12,87</b>	<b>213,82</b>	<b>683,69</b>	<b>189,75</b>	<b>22,</b>	

		<b>Вторник - 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	
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,	
173	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,35	8,65	44,79	290,40	0,35	0,94	20,04	0,05	39,13	208,55	54,11	1,	
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,	
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,	

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
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
	<b>Итого</b>	<b>635</b>	<b>19,80</b>	<b>14,48</b>	<b>106,68</b>	<b>641,26</b>	<b>0,59</b>	<b>147,94</b>	<b>120,04</b>	<b>0,87</b>	<b>150,78</b>	<b>388,25</b>	<b>103,46</b>	<b>4</b>

<b>Вторник - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед</b>															
47	Салат из квашеной капусты	100	1,71	5,00	8,46	85,70	0,02	19,81	0,00	0,00	52,24	33,95	16,01	0	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	5,99	3,62	17,54	140,25	0,04	0,95	0,00	0,33	34,50	203,25	15,75	0	
9.179.	Мясо-крупяные шарики	100	15,25	20,06	15,98	304,76	0,22	1,43	129,21	0,00	125,08	127,78	27,75	1	
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	
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	
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	
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	
	<b>Итого</b>	<b>905</b>	<b>33,87</b>	<b>35,79</b>	<b>142,12</b>	<b>1039,64</b>	<b>0,60</b>	<b>47,58</b>	<b>129,21</b>	<b>1,11</b>	<b>300,24</b>	<b>597,99</b>	<b>145,26</b>	<b>7</b>	
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1540</b>	<b>53,67</b>	<b>50,26</b>	<b>248,80</b>	<b>1680,89</b>	<b>1,20</b>	<b>195,52</b>	<b>249,25</b>	<b>1,98</b>	<b>451,02</b>	<b>986,24</b>	<b>248,72</b>	<b>12</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	
295	Котлеты рубленные из птицы	100	15,22	22,16	15,34	322,00	0,10	1,04	51,40	0,00	53,14	94,54	20,80	1,4	
143	Рагу из овощей	200	3,46	14,73	17,07	218,00	0,12	25,02	52,00	0,00	71,92	87,00	32,52	1,2	
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком 54-23гн-2020	200	3,80	3,50	11,20	91,20	0,03	0,52	0,13	0,00	111,00	107,00	30,70	1,1	
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	0,9	
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	0,5	
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>25,86</b>	<b>40,92</b>	<b>68,04</b>	<b>747,43</b>	<b>0,34</b>	<b>26,58</b>	<b>103,53</b>	<b>0,33</b>	<b>250,56</b>	<b>349,79</b>	<b>104,02</b>	<b>5,1</b>	

Среда - 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	1,3
88	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	5,65	6,83	6,92	111,98	0,06	15,78	0,00	0,02	49,25	49,00	22,13	0,8
250	Бефстроганов	100	12,75	18,94	5,47	225,31	0,08	0,85	0,06	0,00	33,38	122,08	16,46	0,9
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	1,3
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	0,7
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	1,3
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	1,7
	<b>Итого</b>	<b>905</b>	<b>33,86</b>	<b>38,54</b>	<b>130,73</b>	<b>987,66</b>	<b>0,42</b>	<b>29,73</b>	<b>0,07</b>	<b>2,93</b>	<b>185,66</b>	<b>367,75</b>	<b>137,28</b>	<b>7,7</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1455</b>	<b>59,72</b>	<b>79,45</b>	<b>198,77</b>	<b>1735,08</b>	<b>0,76</b>	<b>56,31</b>	<b>103,60</b>	<b>3,26</b>	<b>436,22</b>	<b>717,54</b>	<b>241,30</b>	<b>12,9</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	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	0,7
259	Жаркое по-домашнему	200	20,10	19,30	17,10	323,00	0,13	9,50	35,20	0,00	25,00	230,00	45,00	3,7
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	0,7
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	0,7
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	0,7
	<b>Итого</b>	<b>565</b>	<b>26,66</b>	<b>28,98</b>	<b>64,47</b>	<b>638,38</b>	<b>0,24</b>	<b>18,96</b>	<b>57,58</b>	<b>2,62</b>	<b>69,95</b>	<b>337,90</b>	<b>89,35</b>	<b>6,7</b>

Четверг - 2 (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	0,7
102	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	8,79	6,07	17,02	170,25	0,23	5,83	0,00	0,00	42,68	88,10	35,58	2,7
54-13р-2020	Котлета рыбная Любительская	100	12,90	4,00	6,10	112,20	0,08	0,94	29,50	0,05	51,00	189,00	44,00	1,7
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	0,7



358	Кисель из сока	200	0,31	0,00	14,40	59,70	0,01	2,40	0,00	0,00	22,46	18,50	7,26	0
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
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
	<b>Итого</b>	<b>930</b>	<b>34,63</b>	<b>22,67</b>	<b>139,22</b>	<b>897,91</b>	<b>0,56</b>	<b>17,07</b>	<b>29,50</b>	<b>0,70</b>	<b>170,27</b>	<b>533,48</b>	<b>162,78</b>	<b>7</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1495</b>	<b>61,29</b>	<b>51,65</b>	<b>203,69</b>	<b>1536,29</b>	<b>0,81</b>	<b>36,03</b>	<b>87,08</b>	<b>3,32</b>	<b>240,22</b>	<b>871,38</b>	<b>252,13</b>	<b>13</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
224	Запеканка из творога с морковью, с йогуртом	180/50	23,34	26,33	43,29	505,60	0,15	1,60	119,80	0,00	264,98	326,14	50,95	1
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
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
ПР	Кондитерские изделия	75	6,38	8,48	52,28	310,50	0,08	1,73	48,75	0,00	30,75	65,25	11,25	0
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>33,47</b>	<b>35,26</b>	<b>123,80</b>	<b>948,65</b>	<b>0,30</b>	<b>3,37</b>	<b>168,85</b>	<b>0,59</b>	<b>310,58</b>	<b>437,74</b>	<b>80,85</b>	<b>3</b>

Пятница - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед														
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	0,12	5,10	11,17	90,10	0,03	16,87	0,00	0,00	33,49	29,35	16,00	0
98	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне	250	5,55	5,95	13,24	128,39	0,04	9,88	0,00	2,58	35,88	33,58	14,18	0
292	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	19,07	17,60	25,20	336,00	0,06	3,56	0,00	0,00	23,40	17,24	104,60	1
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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,52	0,50	22,23	103,46	0,08	0,00	0,00	0,00	15,75	71,10	21,15	1
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
	<b>Итого</b>	<b>835</b>	<b>32,54</b>	<b>30,11</b>	<b>130,16</b>	<b>921,71</b>	<b>0,35</b>	<b>33,91</b>	<b>0,00</b>	<b>3,36</b>	<b>158,32</b>	<b>225,07</b>	<b>191,93</b>	<b>6</b>

ИТОГО за день	1385	66,01	65,36	253,96	1870,36	0,64	37,28	168,85	3,95	468,90	662,81	272,78	10
---------------	------	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	------	--------	--------	--------	----