**УТВЕРЖДЕНО:**

**Директор** МБОУ СОШ № 36

Д.В. Петракова

" 31 " января 2024 **год**

Петракова Дарья Владимировна

Подписано цифровой подписью: Петракова Дарья Владимировна
DN: c=RU, st=Краснодарский край, l=х.Туркинский, title=Директор, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 36 ИМЕНИ А.В.АЛЕКСЕНКО БЕЛОГЛИНСКОГО РАЙОНА", 1.2.643.100.3=120B313333353035373438343 0, 1.2.643.3.131.1.1=120C323332363032393636373931, email=oea3103@mail.ru, givenName=Дарья Владимировна, sn=Петракова, cn=Петракова Дарья Владимировна
Дата: 2024.01.31 13:45:42 +03'00'

**Цикличное двухнедельное меню для обучающихся 5-11 классов (в том числе обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, не являющихся учащимися с ограниченными возможностями здоровья)**
**МБОУ СОШ № 36 Белоглинского района (сезон зима-весна)**

| С | № ТК | Прием пищи, наименование блюда | Цена | Масса порции г | Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Б | Ж | У | Ккал | В1 | В2 | А | D | Са | Р | Mg | Fe | К | I | Се |
| | | **Неделя 1 День 1** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1,4 | 28 | Икра кабачковая консервированная (промышл производства) | 17 | 100 | 0,6 | 7,0 | 7,3 | 97,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 38,7 | 50,7 | 16,8 | 0,8 | 42,2 | 0,0 | 0,0 |
| 0,4 | 35 | Омлет натуральный | 42 | 200 | 18,0 | 30,1 | 3,4 | 358,2 | 0,6 | 0,0 | 43,8 | 0,0 | 127,3 | 209,3 | 8,2 | 0,8 | 181,3 | 0,1 | 0,0 |
| 1,5 | | Молоко | 12 | 200 | 3,3 | 3,7 | 4,7 | 64,0 | 0,0 | 0,2 | 33,0 | 0,0 | 119,0 | 93,0 | 13,0 | 0,1 | 151,0 | 0,4 | 2,0 |
| 10,0 | 41 | Фрукты свежие яблоки | 7 | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 45,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 36,0 | 61,2 | 12,0 | 0,2 | 45,0 | 0,0 | 0,0 |
| 0,0 | 4 | Хлеб пшеничный | 4,5 | 50 | 0,4 | 0,1 | 24,3 | 104,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 6,6 | 24,9 | 9,4 | 0,3 | 11,4 | 0,0 | 0,0 |
| 0,0 | 3 | Хлеб ржаной | 2,5 | 35 | 1,8 | 1,2 | 11,7 | 61,3 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 10,1 | 46,4 | 10,9 | 1,4 | 10,5 | 0,0 | 0,0 |
| **13,3** | | **ИТОГО** | **85** | **600** | **24,5** | **42,5** | **61,8** | **729,8** | **0,9** | **0,6** | **76,8** | **5,0** | **337,6** | **485,5** | **70,4** | **3,6** | **441,4** | **0,5** | **2,0** |
| | | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9,6 | 31 | Салат витаминный | 10 | 100 | 1,2 | 3,3 | 11,7 | 82,0 | 0,0 | 0,0 | 290,8 | 0,0 | 3,5 | 3,8 | 4,5 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 3,6 | 22 | Свекольник | 18,5 | 250 | 2,3 | 5,1 | 11,6 | 101,4 | 0,1 | 0,0 | 54,1 | 0,0 | 52,4 | 57,3 | 12,5 | 0,4 | 78,8 | 0,0 | 0,0 |
| 0,1 | 39 | Шницель мясной | 65,5 | 100 | 14,3 | 7,1 | 14,4 | 189,0 | 0,0 | 0,0 | 49,0 | 0,0 | 25,3 | 61,3 | 10,0 | 0,8 | 86,7 | 0,0 | 0,0 |
| 10,2 | 40 | Рагу из овощей | 6 | 180 | 3,6 | 10,0 | 13,8 | 225,0 | 0,0 | 0,0 | 52,3 | 2,4 | 170,0 | 58,1 | 15,0 | 0,8 | 204,0 | 0,0 | 0,0 |
| 8,0 | | Напиток фруктово-ягодный пром производства | 8,5 | 200 | 2,0 | 0,2 | 3,8 | 24,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 0,2 | 25,0 | 0,0 | 0,0 |
| 0,0 | 4 | Хлеб пшеничный | 5 | 55 | 0,5 | 0,1 | 26,8 | 114,8 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 5,6 | 21,3 | 8,1 | 0,3 | 11,0 | 0,0 | 0,0 |
| 0,0 | 3 | Хлеб ржаной | 3 | 40 | 2,0 | 1,4 | 13,4 | 70,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,7 | 35,3 | 8,3 | 1,0 | 9,3 | 0,0 | 0,0 |
| 0,0 | 41 | Фрукты свежие яблоки | 7 | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 45,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 36,0 | 61,2 | 12,0 | 0,2 | 45,0 | 0,0 | 0,0 |
| 10,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **41,5** | | **ИТОГО** | **123,5** | **930** | **26,3** | **27,6** | **105,9** | **852,0** | **0,5** | **0,2** | **446,2** | **2,4** | **314,6** | **312,2** | **78,4** | **4,0** | **459,7** | **0,0** | **0,0** |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0,1 | 53/52 | Оладьи со сметаной | 32 | 200 | 11,0 | 10,5 | 61,3 | 280,0 | 0,6 | 0,0 | 6,1 | 0,0 | 4,8 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 15,0 | 0,0 | 0,0 |
| 0,0 | 12 | Кефир м.д.ж. 2,5% в пром.упаковке | 33 | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 117,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 159,1 | 63,0 | 18,3 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | печенье пром. произ-ва | 3 | 25 | 1,7 | 2,1 | 18,1 | 97,8 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **0,1** | | **ИТОГО** | **68** | **425** | **18,3** | **19,0** | **87,6** | **494,8** | **0,7** | **0,3** | **6,1** | **0,0** | **163,9** | **63,0** | **18,3** | **0,6** | **15,0** | **0,0** | **0,0** |
| **54,9** | | **ВСЕГО 1 день** | **277** | **1955** | **69,0** | **89,1** | **255,3** | **2076,6** | **2,1** | **1,2** | **529,1** | **7,4** | **816,0** | **860,7** | **167,1** | **8,2** | **916,1** | **0,5** | **2,0** |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **С** | **№ ТК** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Цена** | **Масса порции г** | **Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества** | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | **Б** | **Ж** | **У** | **Ккал** | **В1** | **В2** | **А** | **D** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** | **К** | **I** | **Се** |
| | | **Неделя 1 День 2** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6,0 | 44 | зеленый горошек консервированный пром. производства | 14 | 100 | 0,9 | 0,2 | 6,5 | 40,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 20,0 | 62,0 | 21,0 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 4,7 | 49 | Плов из мяса птицы | 60 | 260 | 19,3 | 19,3 | 35,3 | 400,4 | 0,1 | 0,0 | 25,4 | 0,0 | 20,5 | 93,2 | 8,7 | 0,5 | 13,0 | 0,0 | 0,0 |
| 0,0 | 12 | Йогурт м.д.ж.2,5% в пром.упаковке | 33 | 200 | 10,0 | 5,0 | 7,0 | 118,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 212,2 | 112,0 | 24,3 | 0,2 | 54,0 | 0,0 | 0,0 |
| 0,0 | 4 | Хлеб пшеничный | 4,5 | 50 | 0,4 | 0,1 | 24,3 | 104,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 6,6 | 24,9 | 9,4 | 0,3 | 11,4 | 0,0 | 0,0 |
| 0,0 | 3 | Хлеб ржаной | 2,5 | 35 | 1,8 | 1,2 | 11,7 | 61,3 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 10,1 | 46,4 | 10,9 | 1,4 | 10,5 | 0,0 | 0,0 |
| **10,7** | | **ИТОГО** | **114** | **560** | **32,4** | **25,8** | **84,8** | **724,0** | **0,4** | **0,5** | **25,6** | **0,0** | **269,3** | **338,4** | **74,3** | **3,2** | **88,9** | **0,0** | **0,0** |
| | | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4,7 | 55 | Салат из свеклы | 7 | 100 | 1,7 | 3,0 | 8,4 | 67,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 19,2 | 20,0 | 11,7 | 0,5 | 141,0 | 0,0 | 0,3 |
| 4,0 | 20 | Суп крестьянский с крупой | 18,5 | 250 | 2,6 | 5,3 | 14,3 | 116,0 | 0,0 | 0,0 | 54,1 | 1,9 | 26,6 | 15,0 | 5,3 | 0,3 | 19,5 | 0,0 | 0,0 |
| 2,0 | 38 | Голубцы ленивые | 13 | 100 | 6,8 | 7,8 | 6,2 | 125,0 | 0,1 | 0,0 | 52,9 | 0,0 | 18,7 | 47,1 | 8,7 | 0,4 | 138,9 | 0,0 | 0,0 |
| 0,0 | 23 | Каша Ячневая расыпчатая | 8 | 180 | 5,6 | 11,0 | 37,1 | 277,2 | 0,0 | 0,0 | 2,7 | 0,0 | 2,4 | 78,0 | 11,3 | 0,4 | 117,6 | 0,0 | 0,0 |
| 2,5 | 9 | Компот из свежих фруктов | 5 | 200 | 0,2 | 0,0 | 3,6 | 140,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 23,7 | 18,4 | 13,4 | 0,7 | 13,0 | 0,0 | 0,0 |
| 0,0 | 4 | Хлеб пшеничный | 5 | 55 | 0,5 | 0,1 | 26,8 | 114,8 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 5,6 | 21,3 | 8,1 | 0,3 | 11,0 | 0,0 | 0,0 |
| 0,0 | 3 | Хлеб ржаной | 3 | 40 | 2,0 | 1,4 | 13,4 | 70,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,7 | 35,3 | 8,3 | 1,0 | 9,3 | 0,0 | 0,0 |
| **13,2** | | **ИТОГО** | **59,5** | **830** | **19,4** | **28,6** | **109,7** | **910,0** | **0,4** | **0,3** | **109,6** | **1,9** | **103,8** | **235,1** | **66,7** | **3,6** | **450,3** | **0,0** | **0,3** |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0,0 | | Слойка с начинкой фруктовой пром.произ-ва | 11 | 80 | 0,7 | 1,6 | 18,1 | 156,0 | 0,7 | 0,0 | 5,3 | 0,0 | 4,1 | 13,4 | 9,5 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 10,0 | 41 | Фрукты свежие яблоки | 7 | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 45,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 36,0 | 61,2 | 12,0 | 0,2 | 45,0 | 0,0 | 0,0 |
| 0,0 | 12 | Йогурт м.д.ж. 2,5% в пром.упаковке | 33 | 200 | 10,0 | 5,0 | 7,0 | 118,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 212,2 | 112,0 | 24,3 | 0,2 | 54,0 | 0,0 | 0,0 |
| **10,0** | | **ИТОГО** | **51** | **380** | **11,1** | **7,0** | **35,5** | **319,0** | **0,8** | **0,0** | **5,4** | **0,0** | **252,3** | **186,6** | **45,8** | **0,8** | **99,0** | **0,0** | **0,0** |
| **33,9** | | **ВСЕГО 2 день** | **225** | **1770** | **62,8** | **61,4** | **230,0** | **1953,0** | **1,6** | **0,7** | **140,6** | **1,9** | **625,5** | **760,1** | **186,8** | **7,6** | **638,2** | **0,0** | **0,3** |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **С** | **№ ТК** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Цена** | **Масса порции г** | **Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества** | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | **Б** | **Ж** | **У** | **Ккал** | **В1** | **В2** | **А** | **D** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** | **К** | **I** | **Се** |
| | | **Неделя 1 День 3** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0,2 | 45 | Сыр порционный | 25 | 40 | 7,6 | 10,0 | 0,1 | 121,3 | 0,0 | 0,0 | 13,2 | 0,0 | 368,9 | 169,3 | 13,3 | 0,5 | 320,0 | 0,0 | 0,0 |
| 0,0 | 23 | Каша пшеничная расыпчатая | 8 | 180 | 7,4 | 12,4 | 44,6 | 322,2 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 0,0 | 11,8 | 60,4 | 18,0 | 0,6 | 1,4 | 0,0 | 0,0 |
| 0,1 | 39 | Биточек мясной | 29 | 100 | 14,3 | 7,1 | 14,4 | 189,0 | 0,0 | 0,0 | 49,0 | 0,0 | 25,3 | 61,3 | 10,0 | 0,8 | 86,7 | 0,0 | 0,0 |
| 0,0 | 5 | Чай с сахаром | 3 | 200 | 0,0 | 0,0 | 10,3 | 41,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 11,1 | 2,8 | 0,3 | 0,3 | 27,0 | 0,0 | 0,0 |
| 90,0 | 41 | Фрукты свежие апельсин | 28 | 200 | 1,0 | 0,0 | 54,8 | 218,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 36,0 | 61,2 | 10,8 | 0,3 | 85,0 | 0,0 | 0,0 |
| 0,0 | 4 | Хлеб пшеничный | 4,5 | 50 | 0,4 | 0,1 | 24,3 | 104,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 6,6 | 24,9 | 9,4 | 0,3 | 11,4 | 0,0 | 0,0 |
| 0,0 | 3 | Хлеб ржаной | 2,5 | 35 | 1,8 | 1,2 | 11,7 | 61,3 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 10,1 | 46,4 | 10,9 | 1,4 | 10,5 | 0,0 | 0,0 |
| **90,3** | | **ИТОГО** | **100** | **720** | **32,5** | **30,8** | **160,3** | **1057,3** | **0,4** | **0,4** | **70,4** | **0,0** | **469,8** | **426,3** | **72,8** | **4,2** | **542,0** | **0,0** | **0,0** |
| | | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21,0 | 32 | Салат из белокачанной капусты | 4 | 100 | 1,4 | 5,1 | 8,9 | 88,0 | 0,0 | 0,0 | 309,3 | 2,5 | 43,5 | 28,2 | 13,3 | 0,6 | 58,3 | 0,0 | 0,0 |
| 2,5 | 19 | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 15 | 250 | 6,2 | 5,6 | 22,3 | 167,0 | 0,0 | 0,0 | 42,0 | 2,3 | 61,6 | 67,5 | 10,0 | 0,6 | 66,3 | 0,0 | 0,0 |
| 0,7 | 57 | Рыба припущенная | 23,5 | 105 | 10,3 | 10,1 | 1,0 | 88,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 15,3 | 26 | Картофель отварной | 11 | 180 | 3,6 | 7,7 | 23,9 | 181,5 | 0,0 | 0,0 | 2,4 | 1,2 | 16,4 | 66,9 | 12,4 | 1,0 | 19,2 | 0,0 | 0,0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 0,1 | 8 | Компот из смеси сухофруктов | 5,5 | 200 | 0,3 | 0,0 | 31,4 | 124,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 65,0 | 23,4 | 17,5 | 0,7 | 38,0 | 0,0 | 0,0 |
| 0,0 | 4 | Хлеб пшеничный | 5 | 55 | 0,5 | 0,1 | 26,8 | 114,8 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 5,6 | 21,3 | 8,1 | 0,3 | 11,0 | 0,0 | 0,0 |
| 0,0 | 3 | Хлеб ржаной | 3 | 40 | 2,0 | 1,5 | 13,5 | 70,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,7 | 35,3 | 8,3 | 1,0 | 9,3 | 0,0 | 0,0 |
| **39,6** | | **ИТОГО** | **67** | **835** | **24,3** | **30,1** | **127,7** | **833,5** | **0,3** | **0,2** | **353,7** | **6,0** | **199,8** | **242,6** | **69,5** | **4,1** | **202,1** | **0,0** | **0,0** |
| | | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0,2 | 34 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 57 | 200 | 22,5 | 20,0 | 20,6 | 358,5 | 0,2 | 0,0 | 167,6 | 0,0 | 341,4 | 200,0 | 36,0 | 0,4 | 330,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2,5 | 9 | Компот из свежих фруктов | 5 | 200 | 0,2 | 0,0 | 3,6 | 140,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 23,7 | 18,4 | 13,4 | 0,7 | 13,0 | 0,0 | 0,0 |
| **2,7** | | **ИТОГО** | **62** | **400** | **22,7** | **20,0** | **24,2** | **498,5** | **0,2** | **0,0** | **167,6** | **0,0** | **365,1** | **218,4** | **49,4** | **1,1** | **343,0** | **0,0** | **0,0** |
| **132,6** | | **ВСЕГО 3 день** | **229** | **1955** | **79,5** | **80,9** | **312,2** | **2389,3** | **0,8** | **0,7** | **591,7** | **6,0** | **1034,7** | **887,3** | **191,7** | **9,4** | **1087,1** | **0,0** | **0,0** |

| | № ТК | Прием пищи, наименование блюда | Цена | Масса порции г | Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **С** | | | | | **Б** | **Ж** | **У** | **Ккал** | **В1** | **В2** | **А** | **D** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** | **К** | **I** | **Се** |
| | | **Неделя 1 День 4** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9,6 | 31 | Салат витаминный | 10 | 100 | 1,2 | 3,3 | 11,7 | 82,0 | 0,0 | 0,0 | 290,8 | 2,0 | 3,5 | 3,8 | 4,5 | 0,3 | 5,3 | 0,0 | 0,0 |
| 0,0 | 48 | Тефтели мясные с рисом | 39 | 100 | 9,3 | 11,1 | 11,2 | 184,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,2 | 63,1 | 97,8 | 12,0 | 1,8 | 16,7 | 0,0 | 0,0 |
| 0,0 | 25 | Макароны отварные | 10 | 180 | 6,1 | 9,2 | 34,2 | 244,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 21,7 | 57,0 | 12,0 | 0,6 | 19,6 | 0,0 | 0,0 |
| 0,0 | 12 | Йогурт м.д.ж.2,5% в пром.упаковке | 33 | 200 | 10,0 | 5,0 | 7,0 | 118,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 212,2 | 112,0 | 24,3 | 0,2 | 54,0 | 0,0 | 0,0 |
| 0,0 | 4 | Хлеб пшеничный | 4,5 | 50 | 0,4 | 0,1 | 24,3 | 104,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 6,6 | 24,9 | 9,4 | 0,3 | 11,4 | 0,0 | 0,0 |
| 0,0 | 3 | Хлеб ржаной | 2,5 | 35 | 1,8 | 1,2 | 11,7 | 61,3 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 10,1 | 46,4 | 10,9 | 1,4 | 10,5 | 0,0 | 0,0 |
| **9,6** | | **ИТОГО** | **99** | **580** | **28,8** | **29,9** | **100,1** | **794,1** | **0,4** | **0,4** | **290,9** | **4,2** | **317,2** | **341,9** | **73,1** | **4,6** | **117,5** | **0,0** | **0,0** |
| | | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6,0 | 44 | Зеленый горошек консервированный пром. производства | 4 | 100 | 0,9 | 0,2 | 6,5 | 40,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 20,0 | 62,0 | 21,0 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 3,4 | 15 | Рассольник ленинградцкий | 18,5 | 250 | 3,0 | 4,5 | 20,1 | 135,0 | 0,0 | 0,0 | 41,9 | 1,5 | 36,5 | 70,9 | 17,8 | 1,2 | 45,0 | 0,0 | 0,0 |
| 12,1 | 51 | Печень по-строгановски | 52 | 100/50 | 20,4 | 20,4 | 5,9 | 295,5 | 0,1 | 0,0 | 579,2 | 0,8 | 49,2 | 100,0 | 13,6 | 0,4 | 20,0 | 0,0 | 0,0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 0,0 | 23 | Каша гречневая рассыпчатая | 14,5 | 180 | 10,1 | 13,0 | 49,5 | 363,6 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 0,0 | 11,8 | 60,4 | 18,0 | 0,6 | 12,2 | 0,0 | 0,0 |
| 8,0 | 11 | Сок фруктовый (яблочный) | 28 | 200 | 1,0 | 0,0 | 11,2 | 88,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 0,2 | 25,0 | 0,0 | 0,0 |
| 0,0 | 4 | Хлеб пшеничный | 5 | 55 | 0,5 | 0,1 | 26,8 | 114,8 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 5,6 | 21,3 | 8,1 | 0,3 | 11,0 | 0,0 | 0,0 |
| 0,0 | 3 | Хлеб ржаной | 3 | 40 | 2,0 | 1,4 | 13,4 | 70,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,7 | 35,3 | 8,3 | 1,0 | 9,3 | 0,0 | 0,0 |
| 10,0 | 41 | Фрукты свежие яблоки | 7 | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 45,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 36,0 | 61,2 | 12,0 | 0,2 | 45,0 | 0,0 | 0,0 |
| **39,5** | | **ИТОГО** | **132** | **980** | **38,3** | **40,0** | **143,7** | **1151,9** | **0,5** | **0,3** | **629,2** | **2,3** | **180,8** | **425,0** | **106,7** | **4,6** | **167,5** | **0,0** | **0,0** |
| | | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2,5 | | Пирог Школьный пром.произ-ва | 21 | 150 | 4,2 | 4,2 | 44,0 | 278,3 | 0,2 | 0,3 | 6,0 | 0,0 | 4,6 | 15,1 | 10,7 | 0,5 | 16,8 | 0,0 | 0,0 |
| 0,0 | 12 | Йогурт м.д.ж. 2,5% в пром.упаковке | 33 | 200 | 10,0 | 5,0 | 7,0 | 118,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 212,2 | 112,0 | 24,3 | 0,2 | 54,0 | 0,0 | 0,0 |
| 90,0 | 41 | Фрукты свежие апельсин | 28 | 200 | 1,0 | 0,0 | 54,8 | 218,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 36,0 | 61,2 | 10,8 | 0,3 | 85,0 | 0,0 | 0,0 |
| **93** | | **ИТОГО** | **82** | **550** | **15** | **9** | **106** | **614** | **0** | **0** | **6** | **0** | **253** | **188** | **46** | **1** | **156** | **0** | **0** |
| **141,6** | | **ВСЕГО 4 день** | **313** | **2110** | **82,3** | **79,1** | **349,6** | **2560,2** | **1,1** | **1,0** | **926,4** | **6,5** | **750,8** | **955,2** | **225,6** | **10,1** | **440,8** | **0,0** | **0,0** |

| | № ТК | Прием пищи, наименование блюда | Цена | Масса порции г | Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| С | | | | | Б | Ж | У | Ккал | В1 | В2 | А | D | Са | Р | Mg | Fe | К | I | Се |
| | | **Неделя 1 День 5** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4,7 | 55 | Салат из свеклы | 7 | 100 | 1,7 | 3,0 | 8,4 | 67,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 19,2 | 20,0 | 11,7 | 0,5 | 141,0 | 0,0 | 0,3 |
| 0,9 | | Котлета рыбная | 23,5 | 100 | 9,7 | 8,8 | 15,2 | 195,6 | 0,1 | 0,0 | 14,8 | 0,0 | 49,3 | 56,1 | 9,1 | 0,9 | 40,2 | 0,0 | 0,0 |
| 15,3 | 26 | Картофель отварной | 11 | 180 | 3,6 | 7,7 | 23,9 | 181,5 | 0,0 | 0,0 | 2,4 | 1,2 | 16,4 | 66,9 | 12,4 | 1,0 | 19,2 | 0,0 | 0,0 |
| 8,0 | | Напиток фруктово-ягодный пром.произ-ва | 8,5 | 200 | 2,0 | 0,2 | 3,8 | 24,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 0,2 | 25,0 | 0,0 | 0,0 |
| 0,0 | 4 | Хлеб пшеничный | 4,5 | 50 | 0,4 | 0,1 | 24,3 | 104,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 6,6 | 24,9 | 9,4 | 0,3 | 11,4 | 0,0 | 0,0 |
| 0,0 | 3 | Хлеб ржаной | 2,5 | 35 | 1,8 | 1,2 | 11,7 | 61,3 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 10,1 | 46,4 | 10,9 | 1,4 | 10,5 | 0,0 | 0,0 |
| **28,9** | | **ИТОГО** | **57** | **580** | **19,2** | **21,0** | **87,3** | **634,6** | **0,4** | **0,5** | **17,2** | **1,2** | **115,6** | **228,3** | **61,5** | **4,3** | **247,4** | **0,0** | **0,3** |
| | | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3,4 | 43 | Кукуруза консервированная (пром. произ-ва) | 22,5 | 100 | 0,9 | 1,8 | 4,7 | 45,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 11,2 | 3,5 | 11,7 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 6,6 | 16 | Щи из свежей капусты с картофелем | 22,5 | 250 | 2,0 | 4,3 | 10,0 | 88,0 | 0,0 | 0,0 | 41,6 | 0,0 | 3,4 | 5,6 | 5,1 | 0,4 | 4,4 | 0,0 | 0,0 |
| 8,7 | 46 | Рагу из птицы | 45,5 | 260 | 15,6 | 14,6 | 25,2 | 301,6 | 0,1 | 0,0 | 30,6 | 0,0 | 39,9 | 117,2 | 20,3 | 0,3 | 41,3 | 0,0 | 0,0 |
| 0,0 | 7 | Чай фруктовый | 5 | 200 | 0,6 | 0,0 | 15,3 | 62,0 | 0,0 | 0,0 | 3,4 | 0,0 | 42,4 | 1,0 | 14,6 | 0,2 | 18,5 | 0,0 | 0,0 |
| 0,0 | | печенье пром.произ-ва | 3 | 25 | 1,6 | 2,1 | 11,0 | 61,3 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 10,0 | 41 | Фрукты свежие яблоки | 7 | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 45,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 36,0 | 61,2 | 12,0 | 0,2 | 45,0 | 0,0 | 0,0 |
| 0,0 | 4 | Хлеб пшеничный | 5 | 55 | 0,5 | 0,1 | 26,8 | 114,8 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 5,6 | 21,3 | 8,1 | 0,3 | 11,0 | 0,0 | 0,0 |
| 0,0 | 3 | Хлеб ржаной | 3 | 40 | 2,0 | 1,4 | 13,4 | 70,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,7 | 35,3 | 8,3 | 1,0 | 9,3 | 0,0 | 0,0 |
| **28,7** | | **ИТОГО** | **113,5** | **935** | **23,6** | **24,7** | **116,8** | **787,7** | **0,5** | **0,6** | **75,6** | **0,0** | **146,2** | **245,1** | **80,0** | **2,8** | **129,5** | **0,0** | **0,0** |
| | | | | | | | **Полдник** | | | | | | | | | | | | |
| 0,4 | 33 | Сырники из творога со сметаной или сгущенным молоком | 54 | 200 | 30,4 | 24,8 | 37,8 | 502,0 | 0,2 | 0,0 | 150,3 | 0,0 | 300,2 | 240,0 | 22,0 | 1,0 | 350,0 | 0,0 | 0,0 |
| 8,0 | 11 | Сок фруктовый (мультифрукт) | 28 | 200 | 1,0 | 0,0 | 21,2 | 88,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 0,2 | 25,0 | 0,0 | 0,0 |
| **8,4** | | **ИТОГО** | **82** | **400** | **31,4** | **24,8** | **59,0** | **590,0** | **0,2** | **0,0** | **150,3** | **0,0** | **314,2** | **254,0** | **30,0** | **1,2** | **375,0** | **0,0** | **0,0** |
| **66,0** | | **ВСЕГО 5 день** | **253** | **1915** | **74,2** | **70,5** | **263,1** | **2012,2** | **1,1** | **1,0** | **243,1** | **1,2** | **576,0** | **727,4** | **171,5** | **8,3** | **751,8** | **0,0** | **0,3** |
| **429,0** | | **ВСЕГО ЗА 1 НЕДЕЛЮ** | **1296** | **9705** | **367,8** | **381,0** | **1410,2** | **10991,3** | **6,7** | **4,7** | **2430,9** | **22,9** | **3803,0** | **4190,7** | **942,6** | **43,6** | **3834,1** | **0,5** | **2,6** |

| С | № ТК | Прием пищи, наименование блюда | Цена | Масса порции г | Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Б | Ж | У | Ккал | В1 | В2 | А | D | Са | Р | Mg | Fe | К | I | Се |
| | **Неделя 2 День 6** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0,0 | 36 | Яйца вареные | 8,5 | 50 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 0,0 | 0,0 | 100,0 | 0,0 | 22,0 | 76,8 | 4,8 | 0,5 | 19,5 | 0,0 | 0,0 |
| 1,2 | 1 | Каша манная молочная жидкая | 19 | 250 | 3,8 | 10,3 | 25,0 | 215,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,9 | 18,8 | 46,3 | 0,6 | 1,5 | 0,0 | 0,0 |
| 0,3 | 59 | Кофейный напиток | 12 | 200 | 2,5 | 1,8 | 24,8 | 121,7 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 82,4 | 45,5 | 8,7 | 0,3 | 73,0 | 0,0 | 0,0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 0,0 | | печенье пром.произ-ва | 3 | 25 | 1,6 | 2,1 | 11,0 | 61,3 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 10,0 | 11 | Фрукты свежие яблоки | 7 | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 45,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 36,0 | 61,2 | 12,0 | 0,2 | 45,0 | 0,0 | 0,0 |
| 0,0 | 4 | Хлеб пшеничный | 4,5 | 50 | 0,4 | 0,1 | 24,3 | 104,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 6,6 | 24,9 | 9,4 | 0,3 | 11,4 | 0,0 | 0,0 |
| 0,0 | 3 | Хлеб ржаной | 2,5 | 35 | 1,8 | 1,2 | 11,7 | 61,3 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 10,1 | 46,4 | 10,9 | 1,4 | 10,5 | 0,0 | 0,0 |
| **11,5** | | **ИТОГО** | **56,5** | **625** | **15,6** | **20,5** | **107,5** | **671,6** | **0,3** | **0,9** | **100,0** | **0,0** | **158,9** | **273,5** | **92,1** | **3,3** | **160,9** | **0,0** | **0,0** |
| | | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1,4 | 28 | Икра кабачковая консервированная (промышл.производства) | 7 | 100 | 0,6 | 7,0 | 7,3 | 97,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 38,7 | 50,7 | 16,8 | 0,8 | 42,2 | 0,0 | 0,0 |
| 4,2 | 17 | Суп из овощей | 16,5 | 250 | 2,2 | 4,4 | 12,4 | 99,0 | 0,1 | 0,0 | 41,6 | 2,6 | 43,6 | 61,6 | 22,6 | 1,0 | 34,8 | 0,0 | 0,0 |
| 0,9 | | Котлеты рыбные | 23,5 | 100 | 9,7 | 8,8 | 15,2 | 195,6 | 0,1 | 0,0 | 14,8 | 0,0 | 49,3 | 56,1 | 9,1 | 0,9 | 40,2 | 0,0 | 0,0 |
| 0,0 | 24 | Рис отварной | 11,5 | 180 | 4,3 | 10,8 | 42,8 | 293,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 76,9 | 130,7 | 10,0 | 0,6 | 90,2 | 0,0 | 0,0 |
| 8,0 | | Напиток фруктово-ягодный пром.производства | 8,5 | 200 | 2,0 | 0,2 | 3,8 | 24,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 0,2 | 25,0 | 0,0 | 0,0 |
| 0,0 | 4 | Хлеб пшеничный | 5 | 55 | 0,5 | 0,1 | 26,8 | 114,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,6 | 21,3 | 8,1 | 0,3 | 11,0 | 0,0 | 0,0 |
| 0,0 | 3 | Хлеб ржаной | 3 | 40 | 2,0 | 1,4 | 13,4 | 70,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,7 | 35,3 | 8,3 | 1,0 | 9,3 | 0,0 | 0,0 |
| 0,0 | | Слойка с начинкой фруктовой пром.произ-ва | 8,4 | 60 | 0,5 | 1,2 | 13,6 | 92,0 | 0,5 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 3,1 | 10,1 | 7,1 | 6,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **14,5** | | **ИТОГО** | **83,4** | **890** | **21,8** | **33,9** | **135,3** | **986,6** | **1,0** | **0,0** | **60,4** | **7,6** | **238,9** | **379,7** | **90,0** | **10,9** | **252,7** | **0,0** | **0,0** |
| | | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2,2 | 37 | Шарлотка с яблоками | 42 | 200 | 5,6 | 7,1 | 59,4 | 209,8 | 0,1 | 2,4 | 0,1 | 0,0 | 57,4 | 88,5 | 26,0 | 2,5 | 22,5 | 0,0 | 0,0 |
| 0,0 | 12 | Йогурт м.д.ж. 2,5% в пром.упаковке | 33 | 200 | 10,0 | 5,0 | 7,0 | 118,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 212,2 | 112,0 | 24,3 | 0,2 | 54,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | Печенье пром.произ-ва | 3 | 18 | 1,2 | 1,5 | 7,9 | 44,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **2,2** | | **ИТОГО** | **78** | **418** | **16,8** | **13,6** | **74,3** | **371,9** | **0,1** | **2,7** | **0,2** | **0,0** | **269,6** | **200,5** | **50,3** | **2,7** | **76,5** | **0,0** | **0,0** |
| **28,2** | | **ВСЕГО 7 день** | **218** | **1933** | **54,1** | **68,0** | **317,1** | **2030,1** | **1,4** | **3,6** | **160,6** | **7,6** | **667,4** | **853,7** | **232,4** | **16,9** | **490,1** | **0,0** | **0,0** |

| | № ТК | Прием пищи, наименование блюда | Цена | Масса порции г | Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| С | | | | | Б | Ж | У | Ккал | В1 | В2 | А | D | Са | Р | Mg | Fe | К | I | Се |
| | **Неделя 2 День 7** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 21,0 | 32 | Салат из белокачанной капусты | 4 | 100 | 1,4 | 5,1 | 8,9 | 88,0 | 0,0 | 0,0 | 309,3 | 2,5 | 43,5 | 28,2 | 13,3 | 0,6 | 58,3 | 0,0 | 0,0 |
| 12,1 | 51 | Печень по-строгановски | 52 | 100/50 | 20,4 | 20,4 | 5,9 | 295,5 | 0,1 | 0,0 | 579,2 | 0,8 | 49,2 | 100,0 | 13,6 | 0,4 | 20,0 | 0,0 | 0,0 |
| 15,3 | 26 | Картофель отварной | 11 | 180 | 3,6 | 7,7 | 23,9 | 181,5 | 0,0 | 0,0 | 2,4 | 1,2 | 16,4 | 66,9 | 12,4 | 1,0 | 19,2 | 0,0 | 0,0 |
| 1,5 | | Напиток фруктово-ягодный пром производства | 8,5 | 200 | 2,0 | 0,2 | 3,8 | 24,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 0,2 | 25,0 | 0,0 | 0,0 |
| 0,0 | 4 | Хлеб пшеничный | 4,5 | 50 | 0,4 | 0,1 | 24,3 | 104,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 6,6 | 24,9 | 9,4 | 0,3 | 11,4 | 0,0 | 0,0 |
| 0,0 | 3 | Хлеб ржаной | 2,5 | 35 | 1,8 | 1,2 | 11,7 | 61,3 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 10,1 | 46,4 | 10,9 | 1,4 | 10,5 | 0,0 | 0,0 |
| **49,9** | | **ИТОГО** | **82,5** | **630** | **29,6** | **34,7** | **78,5** | **755,5** | **0,3** | **0,4** | **890,9** | **4,5** | **139,8** | **280,4** | **67,6** | **3,9** | **144,5** | **0,0** | **0,0** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3,4 | 43 | Кукуруза консервированная (пром. произ-ва) | 22,5 | 100 | 0,9 | 1,8 | 4,7 | 45,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 11,2 | 3,5 | 11,7 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 4,4 | 14 | Борщ с капустой и картофелем | 22,5 | 250 | 2,0 | 5,2 | 13,1 | 106,0 | 0,0 | 0,0 | 41,6 | 0,0 | 3,4 | 5,6 | 3,9 | 0,6 | 4,0 | 0,0 | 0,0 |
| 8,7 | 46 | Рагу из птицы | 45,5 | 260 | 15,6 | 14,6 | 25,2 | 301,6 | 0,1 | 0,0 | 30,6 | 0,0 | 39,9 | 117,2 | 20,3 | 0,3 | 41,3 | 0,0 | 0,0 |
| 2,4 | 13 | Чай с сахаром | 3 | 200 | 0,0 | 0,0 | 42,2 | 162,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 36,5 | 22,5 | 7,3 | 0,2 | 36,0 | 0,0 | 0,0 |
| 0,0 | 4 | Хлеб пшеничный | 5 | 55 | 0,5 | 0,1 | 26,8 | 114,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,6 | 21,3 | 8,1 | 0,3 | 11,0 | 0,0 | 0,0 |
| 0,0 | 3 | Хлеб ржаной | 3 | 40 | 2,0 | 1,4 | 13,4 | 70,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,7 | 35,3 | 8,3 | 1,0 | 9,3 | 0,0 | 0,0 |
| **18,9** | | **ИТОГО** | **101,5** | **810** | **21,0** | **23,1** | **125,4** | **799,4** | **0,4** | **0,0** | **72,2** | **0,0** | **104,3** | **205,4** | **59,5** | **2,8** | **101,6** | **0,0** | **0,0** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0,1 | 52/53 | Оладьи со сметаной | 32 | 200 | 11,0 | 10,5 | 61,3 | 280,0 | 0,6 | 0,0 | 6,1 | 0,0 | 4,8 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 15,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2,4 | 13 | Чай с сахаром | 3 | 200 | 0,0 | 0,0 | 42,2 | 162,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 36,5 | 22,5 | 7,3 | 0,2 | 36,0 | 0,0 | 0,0 |
| 10,0 | 41 | Фрукты свежие яблоки | 7 | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 45,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 36,0 | 61,2 | 12,0 | 0,2 | 45,0 | 0,0 | 0,0 |
| **12,5** | | **ИТОГО** | **42** | **500** | **11,4** | **10,9** | **113,9** | **487,0** | **0,7** | **0,0** | **6,1** | **0,0** | **77,3** | **83,7** | **19,3** | **0,8** | **96,0** | **0,0** | **0,0** |
| **81,3** | | **ВСЕГО 8 день** | **226** | **1940** | **62,0** | **68,7** | **317,7** | **2041,9** | **1,5** | **0,4** | **969,2** | **4,5** | **321,3** | **569,4** | **146,4** | **7,5** | **342,0** | **0,0** | **0,0** |

| | № ТК | Прием пищи, наименование блюда | Цена | Масса порции г | Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| С | | | | | Б | Ж | У | Ккал | В1 | В2 | А | D | Са | Р | Mg | Fe | К | I | Се |
| | **Неделя 2 День 8** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1,4 | 28 | Икра кабачковая консервированная (промышленного производства) | 7 | 100 | 0,6 | 7,0 | 7,3 | 97,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 38,7 | 50,7 | 16,8 | 0,8 | 42,2 | 0,0 | 0,0 |
| 4,7 | 49 | Плов из мяса птицы | 60 | 260 | 19,3 | 19,3 | 35,3 | 400,4 | 0,1 | 0,0 | 25,4 | 0,0 | 20,5 | 93,2 | 8,7 | 0,5 | 13,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2,4 | 13 | Кисель | 11 | 200 | 0,0 | 0,0 | 42,2 | 162,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 36,5 | 22,5 | 7,3 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 0,0 | | печенье пром. произ-ва | 3 | 25 | 1,6 | 2,1 | 11,0 | 61,3 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 0,0 | 4 | Хлеб пшеничный | 4,5 | 50 | 0,4 | 0,1 | 24,3 | 104,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 6,6 | 24,9 | 9,4 | 0,3 | 11,4 | 0,0 | 0,0 |
| 0,0 | 3 | Хлеб ржаной | 2,5 | 35 | 1,8 | 1,2 | 11,7 | 61,3 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 10,1 | 46,4 | 10,9 | 1,4 | 10,5 | 0,0 | 0,0 |
| **8,5** | | **ИТОГО** | **88** | **585** | **23,7** | **29,7** | **131,8** | **886,3** | **0,3** | **0,7** | **25,4** | **5,0** | **112,3** | **237,6** | **53,1** | **3,3** | **77,1** | **0,0** | **0,0** |
| | | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6,0 | 44 | Зеленый горошек консервированный пром. произ-ва | 14 | 100 | 0,9 | 0,2 | 6,5 | 40,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 20,0 | 62,0 | 21,0 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 3,7 | 18 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 12,5 | 250 | 2,9 | 2,5 | 21,0 | 120,0 | 0,0 | 0,0 | 83,9 | 1,3 | 66,0 | 38,5 | 10,7 | 1,4 | 31,6 | 0,0 | 0,0 |
| 0,1 | 39 | Биточек мясной | 18 | 100 | 14,3 | 7,1 | 14,4 | 189,0 | 0,0 | 0,0 | 49,0 | 0,0 | 25,3 | 61,4 | 10,0 | 1,4 | 93,3 | 0,0 | 0,0 |
| 26,5 | 42 | Капуста тушеная | 11 | 180 | 4,5 | 8,3 | 19,3 | 169,2 | 0,1 | 0,0 | 55,0 | 0,0 | 380,4 | 60,0 | 21,0 | 1,6 | 270,0 | 0,0 | 0,0 |
| 0,1 | 8 | Компот из смеси сухофруктов | 5,5 | 200 | 0,3 | 0,0 | 31,4 | 124,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 32,5 | 23,4 | 17,5 | 0,7 | 78,0 | 0,0 | 0,0 |
| 0,0 | 4 | Хлеб пшеничный | 5 | 55 | 0,5 | 0,1 | 26,8 | 114,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,6 | 21,3 | 8,1 | 0,3 | 11,0 | 0,0 | 0,0 |
| 0,0 | 3 | Хлеб ржаной | 3 | 40 | 2,0 | 1,4 | 13,4 | 70,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,7 | 35,3 | 8,3 | 1,0 | 9,3 | 0,0 | 0,0 |
| 90,0 | 41 | Фрукты свежие апельсин | 28 | 200 | 1,0 | 0,0 | 54,8 | 218,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 36,0 | 61,2 | 10,8 | 0,3 | 85,0 | 0,0 | 0,0 |
| **126,4** | | **ИТОГО** | **97** | **1030** | **26,4** | **19,6** | **187,5** | **1045,0** | **0,6** | **0,0** | **188,1** | **1,3** | **573,5** | **363,1** | **107,3** | **7,4** | **578,3** | **0,0** | **0,0** |
| | | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0,2 | 47 | Пудинг из творога (запеченный) | 27 | 200 | 21,4 | 17,4 | 33,1 | 189,6 | 0,1 | 0,0 | 65,2 | 0,0 | 104,0 | 291,5 | 32,4 | 0,7 | 264,0 | 0,0 | 0,0 |
| 0,0 | 12 | Йогурт м.д.ж. 2,5% в пром.упаковке | 33 | 200 | 10,0 | 5,0 | 7,0 | 118,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 212,2 | 112,0 | 24,3 | 0,2 | 54,0 | 0,0 | 0,0 |
| **0,2** | | **ИТОГО** | **60** | **400** | **31,4** | **22,4** | **40,1** | **307,6** | **0,1** | **0,0** | **65,3** | **0,0** | **316,2** | **403,5** | **56,7** | **0,9** | **318,0** | **0,0** | **0,0** |
| **135,1** | | **ВСЕГО 9 день** | **245** | **2015** | **81,5** | **71,7** | **359,4** | **2238,9** | **1,0** | **0,8** | **278,7** | **6,3** | **1002,1** | **1004,2** | **217,1** | **11,5** | **973,4** | **0,0** | **0,0** |

| | № ТК | Прием пищи, наименование | Цена | Масса | Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества |
|---|---|---|---|---|---|

| С | № ТК | наименование блюда | Цена | порции г | Б | Ж | У | Ккал | В1 | В2 | А | D | Са | Р | Mg | Fe | К | I | Се |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **Неделя 2 День 9** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3,4 | 43 | Кукуруза консервированная пром.произ-ва | 22,5 | 100 | 0,9 | 1,8 | 4,7 | 45,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 11,2 | 3,5 | 11,7 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 0,7 | 57 | Рыба припущенная | 23,5 | 105 | 10,3 | 10,1 | 1,0 | 88,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 15,3 | 26 | Картофель отварной | 11 | 180 | 3,6 | 7,7 | 23,9 | 181,5 | 0,0 | 0,0 | 2,4 | 1,2 | 16,4 | 66,9 | 12,4 | 1,0 | 19,2 | 0,0 | 0,0 |
| 8,0 | 11 | Сок фруктовый (мультифрукт) | 28 | 200 | 1,0 | 0,0 | 11,2 | 88,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 0,2 | 25,0 | 0,0 | 0,0 |
| 0,0 | 4 | Хлеб пшеничный | 4,5 | 50 | 0,4 | 0,0 | 24,3 | 104,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 6,6 | 24,9 | 9,4 | 0,3 | 11,4 | 0,0 | 0,0 |
| 0,0 | 3 | Хлеб ржаной | 2,5 | 35 | 4,1 | 2,8 | 17,5 | 108,5 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 10,1 | 46,4 | 10,9 | 1,4 | 10,5 | 0,0 | 0,0 |
| 0,0 | 41 | Фрукты свежие яблоки | 7 | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 45,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 36,0 | 61,2 | 12,0 | 0,2 | 45,0 | 0,0 | 0,0 |
| **27,4** | | **ИТОГО** | **99** | **685** | **20,7** | **22,8** | **93,0** | **660,5** | **0,4** | **0,4** | **2,4** | **1,2** | **94,3** | **216,9** | **64,4** | **3,5** | **111,1** | **0,0** | **0,0** |
| | | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9,6 | 31 | Салат витаминный | 4,5 | 100 | 1,2 | 3,3 | 11,7 | 82,0 | 0,0 | 0,0 | 290,8 | 0,0 | 3,5 | 3,8 | 4,5 | 0,3 | 5,3 | 0,0 | 0,0 |
| 2,5 | 19 | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 15 | 250 | 6,2 | 5,6 | 22,3 | 167,0 | 0,0 | 0,0 | 42,0 | 2,3 | 61,6 | 67,5 | 10,0 | 0,6 | 66,3 | 0,0 | 0,0 |
| 1,7 | 50 | Курица в соусе с томатом | 58 | 100 | 8,8 | 7,5 | 4,3 | 120,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 112,0 | 60,2 | 11,1 | 1,2 | 97,8 | 0,0 | 0,0 |
| 0,0 | 25 | Макароны отварные | 11 | 180 | 6,1 | 9,2 | 34,2 | 244,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 21,7 | 57,0 | 12,0 | 0,6 | 19,6 | 0,0 | 0,0 |
| 0,0 | 5 | Чай с сахаром | 3 | 200 | 0,0 | 0,0 | 10,3 | 41,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 11,1 | 2,8 | 0,3 | 0,3 | 27,0 | 0,0 | 0,0 |
| 0,0 | 4 | Хлеб пшеничный | 5 | 55 | 0,5 | 0,1 | 26,8 | 114,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,6 | 21,3 | 8,1 | 0,3 | 11,0 | 0,0 | 0,0 |
| 0,0 | 3 | Хлеб ржаной | 3 | 40 | 2,0 | 1,4 | 13,4 | 70,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,7 | 35,3 | 8,3 | 1,0 | 9,3 | 0,0 | 0,0 |
| **13,8** | | **ИТОГО** | **99,5** | **830** | **24,8** | **27,1** | **123,0** | **839,5** | **0,4** | **0,0** | **333,0** | **2,3** | **223,2** | **247,9** | **54,3** | **4,3** | **236,2** | **0,0** | **0,0** |
| | | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0,9 | 2 | Каша рисовая молочная жидкая | 15 | 200 | 2,2 | 8,2 | 21,0 | 172,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,0 | 20,0 | 12,0 | 1,4 | 16,0 | 0,0 | 0,0 |
| 0,0 | | печенье пром.произ-ва | 3 | 25 | 1,6 | 2,1 | 11,0 | 61,3 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 0,0 | 7 | Чай фруктовый | 3 | 200 | 0,6 | 0,0 | 15,3 | 62,0 | 0,0 | 0,0 | 3,4 | 0,0 | 42,4 | 1,0 | 14,6 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 0,0 | 4 | Хлеб пшеничный | 3 | 50 | 4,4 | 1,5 | 23,0 | 110,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 6,6 | 24,9 | 9,4 | 0,3 | 11,4 | 0,0 | 0,0 |
| **0,9** | | **ИТОГО** | **24** | **425** | **8,8** | **11,8** | **70,3** | **405,3** | **0,0** | **0,8** | **3,4** | **0,0** | **51,0** | **45,9** | **36,0** | **1,9** | **27,4** | **0,0** | **0,0** |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **42,1** | | **ВСЕГО 10 день** | **223** | **1940** | **54,4** | **61,8** | **286,3** | **1905,3** | **0,9** | **1,2** | **338,9** | **3,5** | **368,5** | **510,6** | **154,7** | **9,8** | **374,8** | **0,0** | **0,0** |

| | № ТК | Прием пищи, наименование блюда | Цена | Масса порции г | Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| С | | | | | Б | Ж | У | Ккал | В1 | В2 | А | D | Са | Р | Mg | Fe | К | I | Се |
| | | **Неделя 2 День 10** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0,2 | 45 | Сыр порционный | 25 | 40 | 7,6 | 10,0 | 0,1 | 121,3 | 0,0 | 0,0 | 13,2 | 0,0 | 368,9 | 169,3 | 13,3 | 0,5 | 320,0 | 0,0 | 0,0 |
| 0,3 | 34 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 69,5 | 200 | 22,5 | 20,0 | 20,6 | 358,5 | 0,1 | 0,0 | 234,3 | 0,0 | 350,0 | 100,1 | 13,7 | 0,7 | 165,1 | 0,0 | 0,0 |
| 0,7 | 10 | Какао с молоком | 11 | 200 | 4,9 | 5,0 | 32,5 | 190,0 | 0,1 | 0,0 | 24,4 | 0,0 | 201,0 | 86,3 | 12,0 | 0,5 | 136,0 | 0,0 | 0,0 |
| 90,0 | 41 | Фрукты свежие апельсин | 28 | 200 | 1,0 | 0,0 | 54,8 | 218,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 36,0 | 61,2 | 10,8 | 0,3 | 85,0 | 0,0 | 0,0 |
| 0,0 | 4 | Хлеб пшеничный | 4,5 | 50 | 0,4 | 0,1 | 24,3 | 104,3 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 6,6 | 24,9 | 9,4 | 0,3 | 11,4 | 0,0 | 0,0 |
| 0,0 | 3 | Хлеб ржаной | 2,5 | 35 | 1,8 | 1,2 | 11,7 | 61,3 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 10,1 | 46,4 | 10,9 | 1,4 | 10,5 | 0,0 | 0,0 |
| **91,2** | | **ИТОГО** | **140,5** | **640** | **38,2** | **36,3** | **144,0** | **1053,4** | **0,5** | **0,1** | **272,0** | **0,0** | **972,6** | **488,2** | **70,2** | **3,7** | **728,0** | **0,0** | **0,0** |
| | | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4,7 | 55 | Салат из свеклы | 7 | 100 | 1,7 | 3,0 | 8,4 | 67,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 19,2 | 20,0 | 11,7 | 0,5 | 141,0 | 0,0 | 0,3 |
| 6,6 | 16 | Щи из свежей капусты с картофелем | 22,5 | 250 | 2,0 | 4,3 | 10,0 | 88,0 | 0,0 | 0,0 | 41,6 | 0,0 | 3,4 | 5,6 | 5,1 | 0,4 | 4,4 | 0,0 | 0,0 |
| 0,0 | 48 | Тефтели мясные с рисом | 39 | 100 | 9,3 | 11,1 | 11,2 | 184,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,2 | 63,1 | 97,8 | 12,0 | 1,8 | 16,7 | 0,0 | 0,0 |
| 0,0 | 23 | Каша пшеничная расыпчатая | 13 | 180 | 7,4 | 12,4 | 44,6 | 322,2 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 0,0 | 11,8 | 60,4 | 18,0 | 0,6 | 1,4 | 0,0 | 0,0 |
| 0,0 | 5 | Чай с сахаром | 3 | 200 | 0,0 | 0,0 | 10,3 | 41,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 11,1 | 2,8 | 0,3 | 0,3 | 27,0 | 0,0 | 0,0 |
| 0,0 | 4 | Хлеб пшеничный | 5 | 55 | 0,5 | 0,1 | 26,8 | 114,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,6 | 21,3 | 8,1 | 0,6 | 11,0 | 0,0 | 0,0 |
| 0,0 | 3 | Хлеб ржаной | 3 | 40 | 2,0 | 1,4 | 13,4 | 70,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,7 | 35,3 | 8,3 | 1,0 | 9,3 | 0,0 | 0,0 |
| **11,3** | | **ИТОГО** | **92,5** | **830** | **22,9** | **32,3** | **124,7** | **887,2** | **0,3** | **0,0** | **49,7** | **2,2** | **121,9** | **243,1** | **63,4** | **5,2** | **210,8** | **0,0** | **0,3** |
| | | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0,4 | 33 | Сырники из творога со сметаной или сгущенным молоком | 54 | 120 | 18,2 | 14,9 | 22,7 | 251,0 | 0,1 | 0,0 | 90,2 | 0,0 | 180,1 | 144,0 | 13,2 | 0,6 | 210,0 | 0,0 | 0,0 |
| 8,0 | 11 | Сок фруктовый (яблоко) | 28 | 200 | 1,0 | 0,0 | 11,2 | 88,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 0,2 | 25,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | Слойка с начинкой фруктовой пром.произ-ва | 8,4 | 60 | 0,5 | 1,2 | 13,6 | 92,0 | 0,2 | 0,0 | 64,0 | 0,0 | 3,1 | 10,1 | 7,1 | 12,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8,4 | | ИТОГО | 90,4 | 380 | 19,7 | 16,1 | 47,5 | 431,0 | 0,3 | 0,0 | 154,2 | 0,0 | 197,2 | 168,1 | 28,3 | 13,0 | 235,0 | 0,0 | 0,0 |
| 110,9 | | ВСЕГО 11 день | 323 | 1850 | 80,9 | 84,7 | 316,2 | 2371,6 | 1,1 | 0,2 | 475,8 | 2,2 | 1291,7 | 899,4 | 161,9 | 21,9 | 1173,8 | 0,0 | 0,3 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 397,5 | | ВСЕГО ЗА 2 НЕДЕЛЮ | 1235 | 9678 | 332,8 | 354,9 | 1596,8 | 10587,7 | 5,9 | 6,1 | 2223,3 | 24,0 | 3650,9 | 3837,4 | 912,4 | 67,7 | 3354,1 | 0,0 | 0,3 |
| 826,4 | | ВСЕГО за 10 дней | 2530 | 19383 | 700,7 | 735,9 | 3007,0 | 21579,0 | 12,6 | 10,8 | 4654,1 | 47,0 | 7453,9 | 8028,0 | 1855,1 | 111,3 | 7188,2 | 0,5 | 2,9 |
| 82,6 | | СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ | 253 | 1938 | 70,1 | 73,6 | 300,7 | 2157,9 | 1,3 | 1,1 | 465,4 | 4,7 | 745,4 | 802,8 | 185,5 | 11,1 | 718,8 | 0,0 | 0,3 |