



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "Комбинат Питания"

П. М. Зиновьева

2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор

" 01 "

2024 г.

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

№ 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				
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,24	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02				
54-ЭГ-2020	Макаронны 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				
414	Кофейный напиток	200	5,33	4,52	19,35	139,37	0,07	2,21	34,00	0,00	212,50	153,00	23,80	0,20				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78				
12.3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,58	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60				
338	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30				
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>17,40</b>	<b>20,08</b>	<b>87,24</b>	<b>599,25</b>	<b>0,25</b>	<b>17,25</b>	<b>112,30</b>	<b>0,49</b>	<b>378,80</b>	<b>330,20</b>	<b>67,60</b>	<b>5,70</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				
49	Понедельник - 1 (возраст 7 - 11 лет)																	
	<b>Обед</b>																	
49	Салат витаминный	60	0,94	3,61	5,28	57,39	0,03	11,89	0,00	0,00	19,18	20,32	9,98	0,34				
73	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,88	0,05	14,77	0,00	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64				
106	Тертелги мясо-крупяные	100	12,64	10,25	6,47	168,73	0,05	3,17	0,01	0,00	9,03	136,75	18,22	1,99				
302	Каша рассыпчатая гречневая	160	9,17	6,50	41,22	260,05	0,22	0,00	0,00	0,00	15,81	217,52	144,88	4,86				
608	Киселья плодово-ягодный	200	0,00	0,00	24,76	99,04	0,00	0,00	0,00	0,00	4,72	7,70	0,03	0,06				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98				
12.3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,30	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00				
	<b>Итого</b>	<b>795</b>	<b>29,50</b>	<b>25,05</b>	<b>121,16</b>	<b>828,07</b>	<b>0,48</b>	<b>29,83</b>	<b>0,01</b>	<b>0,65</b>	<b>103,65</b>	<b>503,39</b>	<b>219,16</b>	<b>9,87</b>				
	<b>Итого за день</b>	<b>1355</b>	<b>46,90</b>	<b>45,13</b>	<b>208,40</b>	<b>1427,32</b>	<b>0,73</b>	<b>47,08</b>	<b>112,31</b>	<b>1,14</b>	<b>482,45</b>	<b>833,59</b>	<b>286,76</b>	<b>15,57</b>				

No	Nama	Jenis Kelamin	Tempat, Tanggal Lahir	Agama	Pendidikan	Kategori	Kecamatan		Desa		RT/RW		No. Pendaftaran
							Kecamatan	Desa	RT	RW			
12.													
12F													
13													
18													
15													
20													

No	Nama	Jenis Kelamin	Tempat, Tanggal Lahir	Agama	Pendidikan	Kategori	Kecamatan		Desa		RT/RW		No. Pendaftaran
							Kecamatan	Desa	RT	RW			
52													
87													
54-													
39C													
11P													
12.:													
11P													



Среда - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак													
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
182	Каша молочная пшениная вязкая	150	7,37	9,47	28,71	229,52	0,15	1,49	52,80	0,00	148,79	186,36	44,96	1,07	
416	Какао	200	5,17	4,48	19,39	138,56	0,07	2,08	32,00	0,00	197,56	158,56	26,62	0,52	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	
12.3	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	17,01	82,25	0,06	0,00	0,00	0,46	8,05	30,45	11,55	0,70	
ПР	Йогурт 3,2% жирности	150	7,50	4,80	5,25	94,20	0,06	0,90	30,00	0,00	183,00	144,00	22,50	0,15	
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>23,94</b>	<b>19,31</b>	<b>80,24</b>	<b>590,51</b>	<b>0,38</b>	<b>4,47</b>	<b>114,80</b>	<b>0,46</b>	<b>544,40</b>	<b>550,97</b>	<b>115,03</b>	<b>3,22</b>	

Среда - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Обед													
№	Наименование	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,89	36,24	0,01	10,26	0,00	0,00	14,98	16,99	9,05	0,28	
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,88	0,11	8,25	0,00	0,00	24,60	66,55	27,00	1,08	
295	Котлеты рубленые из птицы	90	16,34	10,76	15,15	222,76	0,09	0,16	21,38	0,00	40,50	181,74	28,01	1,78	
334	Рис отварной с овощами	200	4,62	6,61	41,74	244,95	0,06	1,20	0,00	0,00	17,40	110,50	39,00	0,89	
54-ЭГН-2020	Чай с лимонном и сахаром	200	0,26	0,01	6,64	27,66	0,00	2,80	0,00	0,00	14,56	9,54	6,84	0,81	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	
12.3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,30	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00	
	<b>Итого</b>	<b>880</b>	<b>30,33</b>	<b>23,00</b>	<b>123,67</b>	<b>822,96</b>	<b>0,40</b>	<b>22,67</b>	<b>21,38</b>	<b>0,65</b>	<b>134,04</b>	<b>476,12</b>	<b>140,50</b>	<b>7,01</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1435</b>	<b>54,26</b>	<b>42,31</b>	<b>203,91</b>	<b>1413,47</b>	<b>0,78</b>	<b>27,14</b>	<b>136,18</b>	<b>1,11</b>	<b>678,44</b>	<b>1027,04</b>	<b>255,53</b>	<b>10,23</b>	



Четверг - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак															
№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,24	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02			
182	Каша молочная гречневая вязкая	200	10,35	12,62	33,87	290,48	0,20	1,98	70,40	0,00	195,16	278,69	114,48	3,30			
13.40	Чай витаминный	200	0,37	0,07	11,69	48,85	0,00	50,00	0,00	0,00	14,85	8,85	6,85	0,93			
12.3	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			
338	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,58	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60			
	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30			
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>14,89</b>	<b>21,05</b>	<b>84,85</b>	<b>588,41</b>	<b>0,33</b>	<b>66,98</b>	<b>110,40</b>	<b>0,49</b>	<b>250,31</b>	<b>364,74</b>	<b>154,13</b>	<b>8,93</b>			

Четверг - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Обед															
№	Икра из кабачков	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
63	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	4,91	12,74	102,43	0,05	10,29	0,00	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19			
348	Рыба в яйце запеченная	100	16,95	8,20	3,10	154,00	0,01	1,70	6,80	0,00	30,40	231,80	31,95	0,60			
312	Картофельное пюре	200	4,09	6,40	27,25	182,97	0,19	24,21	0,00	0,00	49,30	115,46	37,00	1,35			
394	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,01	0,00	0,40	0,00	0,00	31,82	15,40	6,00	1,25			
ГР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17			
12.3	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	29,16	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20			
	<b>Итого</b>	<b>900</b>	<b>30,85</b>	<b>25,80</b>	<b>119,46</b>	<b>833,48</b>	<b>0,41</b>	<b>40,80</b>	<b>6,80</b>	<b>0,78</b>	<b>204,80</b>	<b>537,69</b>	<b>144,10</b>	<b>7,18</b>			
	<b>ИТОГО за День</b>	<b>1510</b>	<b>45,74</b>	<b>46,85</b>	<b>204,31</b>	<b>1421,89</b>	<b>0,74</b>	<b>107,78</b>	<b>117,20</b>	<b>1,27</b>	<b>455,11</b>	<b>902,43</b>	<b>298,23</b>	<b>16,11</b>			



Пятница - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак														
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
190	Каша молочная овсяная с сухофруктами	200	9,36	13,01	43,55	328,73	0,20	2,26	67,06	0,00	213,98	276,96	83,68	2,19		
54-34гн-2020	Чай фруктовый с яблоками	200	0,24	0,05	10,45	43,21	0,00	1,20	0,00	0,00	13,77	9,32	7,08	1,04		
ГР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78		
12.3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,58	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60		
ГР	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	150	4,05	3,75	16,20	114,75	0,05	1,35	30,00	0,00	181,50	141,00	22,50	0,15		
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>17,14</b>	<b>17,33</b>	<b>94,66</b>	<b>603,17</b>	<b>0,33</b>	<b>4,81</b>	<b>97,06</b>	<b>0,39</b>	<b>423,15</b>	<b>484,98</b>	<b>132,56</b>	<b>4,76</b>		

Пятница - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Обед														
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1.60	Салат "Здоровье"	60	1,06	3,67	4,37	54,74	0,03	4,02	0,00	0,00	18,38	30,16	15,84	0,59		
73	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,88	0,05	14,77	0,00	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64		
54-28м-2020	Жаркое по-домашнему из филе птицы	200	13,35	11,66	20,88	241,86	0,15	20,21	34,00	0,00	40,36	148,66	39,98	2,06		
13.37	Напиток витаминный	200	0,48	0,15	18,59	77,63	0,02	80,00	0,00	0,00	13,10	14,26	5,56	0,57		
ГР	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98		
12.3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,30	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00		
ГР	Кондитерские изделия	50	4,19	5,65	34,85	207,00	0,05	1,15	32,50	0,00	20,50	43,50	7,50	0,50		
	<b>Итого</b>	<b>785</b>	<b>25,82</b>	<b>25,81</b>	<b>122,13</b>	<b>824,09</b>	<b>0,43</b>	<b>120,15</b>	<b>66,50</b>	<b>0,65</b>	<b>147,25</b>	<b>357,68</b>	<b>114,93</b>	<b>6,34</b>		
	<b>ИТОГО за День</b>	<b>1385</b>	<b>42,96</b>	<b>43,14</b>	<b>216,79</b>	<b>1427,26</b>	<b>0,76</b>	<b>124,94</b>	<b>163,56</b>	<b>1,04</b>	<b>570,40</b>	<b>842,66</b>	<b>247,49</b>	<b>11,10</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
209	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00
182	Каша молочная пшенная вязкая	150	7,37	9,47	28,71	229,52	0,15	1,49	52,80	0,00	148,79	186,36	44,96	1,07
414	Кофейный напиток	200	5,33	4,52	19,35	139,37	0,07	2,21	34,00	0,00	212,50	153,00	23,80	0,20
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,17	7,41	34,49	0,03	0,00	0,00	0,00	5,25	23,70	7,05	0,59
12.3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,58	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
338	Фрукты свежие	140	0,56	0,56	13,72	62,16	0,04	14,00	0,00	0,00	22,40	15,40	12,60	3,08
	<b>Итого</b>	<b>575</b>	<b>21,57</b>	<b>19,61</b>	<b>84,07</b>	<b>599,04</b>	<b>0,37</b>	<b>17,70</b>	<b>186,80</b>	<b>0,39</b>	<b>417,84</b>	<b>481,56</b>	<b>103,31</b>	<b>6,54</b>

Понедельник - 2 (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
49	Салат витаминный с кукурузой	60	1,56	3,73	13,29	92,98	0,03	11,89	0,00	0,00	19,18	25,89	11,05	0,58
98	Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,92	6,09	74,55	0,04	9,88	0,00	0,00	35,88	33,58	14,18	0,58
54-12м-2020	Плов из отварной птицы, с:	250	19,20	19,46	46,06	436,21	0,06	1,48	42,63	0,10	35,59	179,16	33,10	1,84
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,01	6,64	27,66	0,00	2,80	0,00	0,00	14,56	9,54	6,84	0,81
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,73	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
	<b>Итого</b>	<b>845</b>	<b>28,53</b>	<b>29,00</b>	<b>113,63</b>	<b>829,62</b>	<b>0,27</b>	<b>26,05</b>	<b>42,63</b>	<b>0,82</b>	<b>128,36</b>	<b>343,42</b>	<b>97,42</b>	<b>6,08</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1420</b>	<b>50,10</b>	<b>48,61</b>	<b>197,70</b>	<b>1428,66</b>	<b>0,64</b>	<b>43,75</b>	<b>229,43</b>	<b>1,21</b>	<b>546,20</b>	<b>824,98</b>	<b>200,73</b>	<b>12,62</b>



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

Вторник - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Обед																
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
49	Салат витаминный	60	0,94	3,61	5,28	57,39	0,03	11,89	0,00	0,00	19,18	20,32	9,98	0,34				
63	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	81,94	0,04	8,23	0,00	0,00	35,50	42,58	21,00	0,95				
54-22М-2020	Рагу из птицы	250	26,38	8,75	21,88	271,75	0,17	14,10	32,50	0,00	40,00	241,00	117,00	2,70				
608	Киселья плодово-ягодный	200	0,00	0,00	24,76	99,04	0,00	0,00	0,00	0,00	4,72	7,70	0,03	0,06				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17				
12.3	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,87	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90				
ПР	Кондитерские изделия	35	2,93	3,96	24,40	144,90	0,04	0,81	22,75	0,00	14,35	30,45	5,25	0,35				
	<b>Итого</b>	<b>820</b>	<b>36,94</b>	<b>21,03</b>	<b>123,18</b>	<b>829,74</b>	<b>0,40</b>	<b>35,03</b>	<b>55,25</b>	<b>0,59</b>	<b>134,60</b>	<b>428,60</b>	<b>182,21</b>	<b>6,47</b>				
	<b>Итого за День</b>	<b>1475</b>	<b>60,96</b>	<b>48,29</b>	<b>194,38</b>	<b>1455,93</b>	<b>0,61</b>	<b>36,28</b>	<b>206,32</b>	<b>1,26</b>	<b>571,16</b>	<b>801,23</b>	<b>246,08</b>	<b>9,34</b>				



Среда - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак													
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
175	Каша молочная "Дружба"	200	7,54	12,07	25,87	242,27	0,16	2,15	73,00	0,00	206,65	216,77	45,87	0,84	
416	Какао	200	5,17	4,48	19,39	138,56	0,07	2,08	32,00	0,00	197,56	158,56	26,62	0,52	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	
12.3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
338	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30	
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>17,59</b>	<b>17,77</b>	<b>89,28</b>	<b>587,41</b>	<b>0,38</b>	<b>19,23</b>	<b>105,00</b>	<b>0,52</b>	<b>444,41</b>	<b>458,23</b>	<b>108,59</b>	<b>6,24</b>	

Среда - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Обед													
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
67	Винегрет	60	0,84	6,02	4,37	75,08	0,03	5,78	0,00	0,00	18,74	25,96	11,72	0,50	
87	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	107,74	0,18	4,65	0,00	0,00	30,64	69,74	28,24	1,62	
274	Азу	125	7,72	7,78	6,08	125,18	0,08	4,63	0,00	0,00	18,20	92,76	19,08	1,19	
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,80	0,21	0,00	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56	
394	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,01	0,00	0,40	0,00	0,00	31,82	15,40	6,00	1,25	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	
12.3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
	<b>Итого</b>	<b>805</b>	<b>26,83</b>	<b>24,86</b>	<b>124,18</b>	<b>827,78</b>	<b>0,62</b>	<b>15,46</b>	<b>0,00</b>	<b>0,52</b>	<b>133,92</b>	<b>489,99</b>	<b>228,17</b>	<b>11,09</b>	
	<b>Итого за День</b>	<b>1415</b>	<b>44,42</b>	<b>42,63</b>	<b>213,46</b>	<b>1415,19</b>	<b>1,00</b>	<b>34,69</b>	<b>105,00</b>	<b>1,04</b>	<b>578,33</b>	<b>948,22</b>	<b>336,76</b>	<b>17,33</b>	



Четверг - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак															
№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
15	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,45	0,00	54,00	0,02	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15			
182	Каша молочная рисовая вязкая	200	7,50	11,57	38,03	286,22	0,09	2,03	71,16	0,00	193,64	205,45	42,52	0,60			
54-Затн-2020	Чай фруктовый с яблочками	200	0,24	0,05	10,45	43,21	0,00	1,20	0,00	0,00	13,77	9,32	7,08	1,04			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,17	7,41	34,49	0,03	0,00	0,00	0,00	5,25	23,70	7,05	0,59			
12.3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,58	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60			
ПР	Йогурт 3,2% жирности	200	10,00	6,40	7,00	125,60	0,08	1,20	40,00	0,00	244,00	192,00	30,00	0,20			
	<b>Итого</b>	<b>660</b>	<b>24,43</b>	<b>22,94</b>	<b>77,47</b>	<b>614,02</b>	<b>0,27</b>	<b>4,54</b>	<b>150,16</b>	<b>0,47</b>	<b>595,56</b>	<b>531,57</b>	<b>101,80</b>	<b>3,18</b>			

Четверг - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Обед															
№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
52	Салат из свежеты отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	0,00	21,28	24,38	12,42	0,79			
73	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,88	0,05	14,77	0,00	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64			
294	Биточки рубленые из птицы	90	16,34	10,76	15,15	222,76	0,09	0,16	21,38	0,00	40,50	181,24	28,01	1,78			
312	Картофельное пюре	200	4,09	6,40	27,25	182,97	0,19	24,21	0,00	0,00	49,30	115,46	37,00	1,35			
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17			
12.3	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,73	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10			
	<b>Итого</b>	<b>835</b>	<b>29,69</b>	<b>25,56</b>	<b>121,09</b>	<b>833,11</b>	<b>0,52</b>	<b>51,13</b>	<b>21,38</b>	<b>2,32</b>	<b>208,89</b>	<b>490,43</b>	<b>147,48</b>	<b>7,23</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>1495</b>	<b>54,12</b>	<b>48,49</b>	<b>198,56</b>	<b>1447,13</b>	<b>0,79</b>	<b>55,67</b>	<b>171,54</b>	<b>2,79</b>	<b>804,45</b>	<b>1022,00</b>	<b>249,28</b>	<b>10,41</b>			



Пятница - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак													
№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
190	Каша молочная овсяная с сухофруктами	200	9,36	13,01	43,55	328,73	0,20	2,26	67,06	0,00	213,98	276,96	83,68	2,19	
54-2Н-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,43	26,52	0,00	0,00	0,00	0,00	11,76	8,00	6,00	0,77	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	
12.3	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	17,01	82,25	0,06	0,00	0,00	0,46	8,05	30,45	11,55	0,70	
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке 0,2	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40	
	<b>Итого</b>	<b>655</b>	<b>14,45</b>	<b>13,58</b>	<b>102,27</b>	<b>589,08</b>	<b>0,34</b>	<b>10,26</b>	<b>67,06</b>	<b>2,06</b>	<b>280,79</b>	<b>383,01</b>	<b>130,63</b>	<b>4,84</b>	

Пятница - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Обед													
№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,89	36,24	0,01	10,26	0,00	0,00	14,98	16,99	9,05	0,28	
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	70,26	0,06	8,30	0,00	0,00	27,88	39,42	16,60	0,62	
325	Фрикадельки из птицы, тушеные в соусе	120	15,93	9,73	10,77	194,37	0,07	0,46	19,35	0,00	47,28	149,52	23,56	1,28	
304	Рис отварной	200	4,87	7,17	48,91	279,60	0,04	0,00	0,00	0,00	1,83	81,27	21,79	0,71	
54-13ХН-2020	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,28	65,30	0,01	80,00	98,04	0,00	11,00	3,00	3,00	0,50	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	
12.3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,58	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
	<b>Итого</b>	<b>860</b>	<b>28,63</b>	<b>23,89</b>	<b>125,44</b>	<b>831,22</b>	<b>0,33</b>	<b>99,02</b>	<b>117,39</b>	<b>0,39</b>	<b>127,37</b>	<b>395,30</b>	<b>107,40</b>	<b>5,94</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1515</b>	<b>43,08</b>	<b>37,47</b>	<b>227,70</b>	<b>1420,30</b>	<b>0,66</b>	<b>109,28</b>	<b>184,45</b>	<b>2,45</b>	<b>408,16</b>	<b>778,31</b>	<b>238,03</b>	<b>10,78</b>	



Понедельник - 1 (возраст 12 лет и старше) <b>Завтрак</b>																
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	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	7,24	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02		
54-3Г-2020	Макаронны отварные с сыром	200	10,53	9,60	38,13	281,07	0,07	0,05	51,07	0,00	168,00	133,33	14,67	1,07		
414	Кофейный напиток	200	5,33	4,52	19,35	139,37	0,07	2,21	34,00	0,00	212,50	153,00	23,80	0,20		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17		
12.3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,58	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60		
338	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30		
	<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>20,59</b>	<b>22,59</b>	<b>101,71</b>	<b>692,51</b>	<b>0,28</b>	<b>17,26</b>	<b>125,07</b>	<b>0,49</b>	<b>424,30</b>	<b>379,33</b>	<b>75,97</b>	<b>6,36</b>		

Понедельник - 1 (возраст 12 лет и старше) <b>Обед</b>																
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
49	Салат витаминный	100	1,57	6,02	8,79	95,65	0,05	19,81	0,00	0,00	31,96	33,86	16,64	0,57		
73	Ши из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,89	8,48	84,85	0,06	18,47	0,00	0,00	43,33	47,63	22,25	0,80		
106	Тефтели мясо-крупяные	100	12,64	10,25	6,47	168,73	0,05	3,17	0,01	0,00	9,03	136,75	18,22	1,99		
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,31	46,37	292,55	0,25	0,00	0,00	0,00	17,78	244,71	162,99	5,47		
608	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	24,76	99,04	0,00	0,00	0,00	0,00	4,72	7,70	0,03	0,06		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17		
12.3	Хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,59	152,75	0,10	0,00	0,00	0,85	14,95	56,55	21,45	1,30		
	<b>Итого</b>	<b>925</b>	<b>33,09</b>	<b>29,45</b>	<b>141,28</b>	<b>962,54</b>	<b>0,56</b>	<b>41,45</b>	<b>0,01</b>	<b>0,85</b>	<b>132,27</b>	<b>574,60</b>	<b>255,68</b>	<b>11,36</b>		
	<b>ИТОГО за День</b>	<b>1545</b>	<b>53,68</b>	<b>52,04</b>	<b>242,99</b>	<b>1655,05</b>	<b>0,85</b>	<b>58,71</b>	<b>125,08</b>	<b>1,34</b>	<b>556,57</b>	<b>953,93</b>	<b>331,65</b>	<b>17,72</b>		



Вторник - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак																
№ п/п	Наименование дней недели, блюда	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
209	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00		
15	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,45	0,00	54,00	0,02	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15		
182	Каша молочная рисовая вязкая	250	9,37	14,46	47,54	357,78	0,11	2,54	88,95	0,00	242,05	256,81	53,15	0,75		
13,39	Чай с сухофруктами	200	0,31	0,01	12,22	50,17	0,00	0,10	0,00	0,00	17,40	11,85	7,50	1,08		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17		
12,3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80		
	<b>Итого</b>	<b>575</b>	<b>23,10</b>	<b>24,25</b>	<b>94,32</b>	<b>687,92</b>	<b>0,27</b>	<b>2,75</b>	<b>227,95</b>	<b>0,60</b>	<b>433,15</b>	<b>502,86</b>	<b>98,20</b>	<b>4,95</b>		

Вторник - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед																
№ п/п	Наименование дней недели, блюда	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
52	Салат из свежклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	0,00	35,46	40,63	20,70	1,32		
87	Сул картофельный с горохом	300	6,59	6,32	19,59	161,62	0,27	6,98	0,00	0,00	45,96	104,61	42,36	2,43		
54-22М-2020	Рагу из птицы	280	29,54	9,80	24,50	304,36	0,19	15,79	36,40	0,00	44,80	269,92	131,04	3,02		
390	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,72	0,00	0,00	14,48	4,40	3,60	0,94		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17		
12,3	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,73	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10		
ПР	Кондитерские изделия	25	2,09	2,83	17,43	103,50	0,03	0,58	16,25	0,00	10,25	21,75	3,75	0,25		
	<b>Итого</b>	<b>990</b>	<b>45,82</b>	<b>26,00</b>	<b>135,20</b>	<b>958,10</b>	<b>0,65</b>	<b>31,72</b>	<b>52,65</b>	<b>0,72</b>	<b>174,10</b>	<b>536,56</b>	<b>233,70</b>	<b>10,23</b>		
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1565</b>	<b>68,92</b>	<b>50,26</b>	<b>229,52</b>	<b>1646,02</b>	<b>0,92</b>	<b>34,47</b>	<b>280,60</b>	<b>1,32</b>	<b>607,25</b>	<b>1039,41</b>	<b>331,90</b>	<b>15,18</b>		



Среда - 1 (возраст 12 лет и старше)		Завтрак														
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
182	Каша молочная пшеничная вязкая	200	9,83	12,62	38,28	306,02	0,20	1,98	70,40	0,00	198,39	248,48	59,95	1,43		
416	Какао	200	5,17	4,48	19,39	138,56	0,07	2,08	32,00	0,00	197,56	158,56	26,62	0,52		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17		
12.3	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	17,01	82,25	0,06	0,00	0,00	0,46	8,05	30,45	11,55	0,70		
ПР	Йогурт 3,2% жирности	150	7,50	4,80	5,25	94,20	0,06	0,90	30,00	0,00	183,00	144,00	22,50	0,15		
	<b>Итого</b>	<b>615</b>	<b>26,95</b>	<b>22,58</b>	<b>94,75</b>	<b>690,00</b>	<b>0,44</b>	<b>4,96</b>	<b>132,40</b>	<b>0,46</b>	<b>597,50</b>	<b>628,89</b>	<b>134,72</b>	<b>3,97</b>		

Среда - 1 (возраст 12 лет и старше)		Обед														
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,48	60,40	0,02	17,10	0,00	0,00	24,97	28,31	15,09	0,47		
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,88	0,11	8,25	0,00	0,00	24,60	66,65	27,00	1,08		
295	Котлеты рубленые из птицы	120	21,79	14,34	20,20	297,02	0,12	0,21	28,50	0,00	54,00	241,65	37,35	2,37		
334	Рис отварной с овощами	230	5,31	7,61	48,00	281,69	0,07	1,38	0,00	0,00	20,01	127,42	44,85	1,02		
54-Эпн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,01	6,64	27,66	0,00	2,80	0,00	0,00	14,56	9,54	6,84	0,81		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37		
12.3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,30	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00		
	<b>Итого</b>	<b>985</b>	<b>37,27</b>	<b>28,93</b>	<b>140,05</b>	<b>969,62</b>	<b>0,46</b>	<b>29,74</b>	<b>28,50</b>	<b>0,65</b>	<b>161,89</b>	<b>572,37</b>	<b>164,08</b>	<b>8,12</b>		
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1600</b>	<b>64,23</b>	<b>51,51</b>	<b>234,79</b>	<b>1659,62</b>	<b>0,89</b>	<b>34,70</b>	<b>160,90</b>	<b>1,11</b>	<b>759,39</b>	<b>1201,24</b>	<b>298,80</b>	<b>12,09</b>		



Четверг - 1 (возраст 12 лет и старше)														
№ рец.	Наименование дней недели, блюнд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,24	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02
182	Каша молочная гречневая вязкая	220	11,39	13,88	37,26	319,54	0,22	2,18	77,44	0,10	214,68	306,56	125,93	3,63
13,40	Чай витаминный	200	0,37	0,07	11,69	48,85	0,00	50,00	0,00	0,00	214,68	306,56	125,93	3,63
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	14,85	8,85	6,85	0,93
12,3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,30	117,50	0,08	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
338	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	1,00
	<b>Итого</b>	<b>660</b>	<b>18,07</b>	<b>22,62</b>	<b>102,90</b>	<b>687,46</b>	<b>0,40</b>	<b>67,18</b>	<b>117,44</b>	<b>0,00</b>	<b>24,00</b>	<b>16,50</b>	<b>13,50</b>	<b>3,30</b>

**75 277,93 425,81 176,88 10,05**

Четверг - 1 (возраст 12 лет и старше)														
№ рец.	Наименование дней недели, блюнд	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 из кабачков	120	2,28	10,68	9,24	142,20	0,02	8,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
63	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	4,91	12,74	102,43	0,05	10,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
348	Рыба в яйце запеченная	120	20,34	9,84	3,72	184,80	0,01	2,04	8,16	0,00	49,20	44,40	18,00	0,84
312	Картофельное пюре	230	4,70	7,36	31,34	210,42	0,21	27,85	0,00	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19
394	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,01	0,00	0,40	0,00	0,00	36,48	278,16	38,34	0,72
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	56,70	132,78	42,55	1,55
12,3	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	29,16	141,00	0,10	0,00	0,00	0,00	31,82	15,40	6,00	1,25
	<b>Итого</b>	<b>1010</b>	<b>36,00</b>	<b>33,74</b>	<b>128,79</b>	<b>962,83</b>	<b>0,44</b>	<b>48,98</b>	<b>8,16</b>	<b>0,00</b>	<b>10,50</b>	<b>47,40</b>	<b>14,10</b>	<b>1,17</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1670</b>	<b>54,06</b>	<b>56,37</b>	<b>231,69</b>	<b>1650,29</b>	<b>0,84</b>	<b>116,16</b>	<b>125,60</b>	<b>0,00</b>	<b>13,80</b>	<b>52,20</b>	<b>19,80</b>	<b>1,20</b>

**53 520,81 1049,34 341,92 17,97**



Пятница - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак																
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
190	Каша молочная овсяная с сухофруктами	230	10,76	14,96	50,08	378,04	0,23	2,60	77,12	0,00	246,08	318,50	96,23	2,52		
54-34гн-2020	Чай фруктовый с яблоками	200	0,24	0,05	10,45	43,21	0,00	1,20	0,00	0,00	13,77	9,32	7,08	1,04		
ГР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17		
12.3	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	17,01	82,25	0,06	0,00	0,00	0,46	8,05	30,45	11,55	0,70		
ГР	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	150	4,05	3,75	16,20	114,75	0,05	1,35	30,00	0,00	181,50	141,00	22,50	0,15		
	<b>Итого</b>	<b>645</b>	<b>19,50</b>	<b>19,44</b>	<b>108,56</b>	<b>687,22</b>	<b>0,38</b>	<b>5,15</b>	<b>107,12</b>	<b>0,46</b>	<b>459,90</b>	<b>546,67</b>	<b>151,46</b>	<b>5,58</b>		

Пятница - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед																
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1.60	Салат "Здоровье"	100	1,77	6,11	7,29	91,23	0,05	6,70	0,00	0,00	30,64	50,26	26,40	0,99		
73	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,89	8,48	84,85	0,06	18,47	0,00	0,00	43,33	47,63	22,25	0,80		
54-28м-2020	Жаркое по-домашнему из филе птицы	250	16,69	14,58	26,10	302,33	0,19	25,26	42,50	0,00	50,45	185,84	49,98	2,58		
13.37	Напиток витаминный	200	0,48	0,15	18,59	77,63	0,02	80,00	0,00	0,00	13,10	14,26	5,56	0,57		
ГР	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37		
12.3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,30	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00		
ГР	Кондитерские изделия	50	4,19	5,65	34,85	207,00	0,05	1,15	32,50	0,00	20,50	43,50	7,50	0,50		
	<b>Итого</b>	<b>935</b>	<b>30,78</b>	<b>32,26</b>	<b>136,90</b>	<b>961,01</b>	<b>0,51</b>	<b>131,58</b>	<b>75,00</b>	<b>0,65</b>	<b>181,77</b>	<b>440,29</b>	<b>144,64</b>	<b>7,81</b>		
	<b>ИТОГО за День</b>	<b>1580</b>	<b>50,28</b>	<b>51,70</b>	<b>245,46</b>	<b>1648,22</b>	<b>0,89</b>	<b>136,73</b>	<b>182,12</b>	<b>1,11</b>	<b>641,67</b>	<b>986,96</b>	<b>296,10</b>	<b>13,38</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	Мg	Fe	
209	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00	
182	Каша молочная пшеничная вязкая	200	9,83	12,62	38,28	306,02	0,20	1,98	70,40	0,00	198,39	248,48	5,95	1,43	
414	Кофейный напиток	200	5,33	4,52	19,35	139,37	0,07	2,21	34,00	0,00	212,50	153,00	2,3,80	0,20	
ГР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	1,4,10	1,17	
12.3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,58	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
338	Фрукты свежие	140	0,56	0,56	13,72	62,16	0,04	14,00	0,00	0,00	22,40	15,40	1,2,60	3,08	
	<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>24,87</b>	<b>22,93</b>	<b>101,05</b>	<b>710,02</b>	<b>0,44</b>	<b>18,19</b>	<b>204,40</b>	<b>0,39</b>	<b>472,69</b>	<b>567,38</b>	<b>12,5,35</b>	<b>7,48</b>	

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

49	Салат витаминный с кукурузой	100	2,60	6,22	22,15	154,97	0,06	19,81	0,00	0,00	31,96	43,15	1,8,42	0,97
98	Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,92	6,09	74,55	0,04	9,88	0,00	0,00	35,88	33,58	1,4,18	0,58
54-12М-2020	Плов из отварной пшеницы	280	21,50	21,80	51,59	488,56	0,07	1,65	47,74	0,11	39,86	200,66	3,7,07	2,06
54-3ГН-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,01	6,64	27,66	0,00	2,80	0,00	0,00	14,56	9,54	5,84	0,81
ГР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	1,4,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	29,16	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	1,3,80	1,20
	<b>Итого</b>	<b>920</b>	<b>32,27</b>	<b>33,87</b>	<b>130,45</b>	<b>955,71</b>	<b>0,32</b>	<b>34,14</b>	<b>47,74</b>	<b>0,89</b>	<b>146,56</b>	<b>386,53</b>	<b>11,5,41</b>	<b>6,79</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1560</b>	<b>57,14</b>	<b>56,80</b>	<b>231,50</b>	<b>1665,73</b>	<b>0,76</b>	<b>52,33</b>	<b>252,14</b>	<b>1,28</b>	<b>619,25</b>	<b>953,91</b>	<b>23,5,76</b>	<b>14,27</b>







Среда - 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		
175	Каша молочная "Дружба"	250	9,43	15,09	32,33	302,84	0,20	2,69	91,25	0,00	258,31	270,96	57,34	1,05		
416	Какао	200	5,17	4,48	19,39	138,56	0,07	2,08	32,00	0,00	197,56	158,56	26,62	0,52		
ГР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17		
12.3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,30	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00		
338	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30		
	<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>20,83</b>	<b>21,00</b>	<b>105,54</b>	<b>694,47</b>	<b>0,45</b>	<b>19,77</b>	<b>123,25</b>	<b>0,65</b>	<b>501,87</b>	<b>536,92</b>	<b>128,06</b>	<b>7,04</b>		

Среда - 2 (возраст 12 лет и старше)		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		
67	Винегрет	100	1,40	10,04	7,29	125,13	0,04	9,63	0,00	0,00	31,24	43,27	19,53	0,83		
87	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,32	134,68	0,23	5,81	0,00	0,00	38,30	87,18	35,30	2,03		
274	Азу	125	7,72	7,78	6,08	125,18	0,08	4,63	0,00	0,00	18,20	92,76	19,08	1,19		
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,31	46,37	292,55	0,25	0,00	0,00	0,00	17,78	244,71	162,99	5,47		
394	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,01	0,00	0,40	0,00	0,00	31,82	15,40	6,00	1,25		
ГР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17		
12.3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,30	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00		
	<b>Итого</b>	<b>935</b>	<b>31,00</b>	<b>31,25</b>	<b>142,95</b>	<b>977,02</b>	<b>0,73</b>	<b>20,47</b>	<b>0,00</b>	<b>0,65</b>	<b>159,34</b>	<b>574,22</b>	<b>273,50</b>	<b>12,94</b>		
	<b>ИТОГО за День</b>	<b>1615</b>	<b>51,83</b>	<b>52,25</b>	<b>248,49</b>	<b>1671,49</b>	<b>1,18</b>	<b>40,24</b>	<b>123,25</b>	<b>1,30</b>	<b>661,21</b>	<b>1111,14</b>	<b>401,56</b>	<b>19,98</b>		



Четверг - 2 (возраст 12 лет и старше)		Завтрак															
№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	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)	15	3,48	4,45	0,00	54,00	0,02	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15			
182	Каша молочная рисовая вязкая	250	9,37	14,46	47,54	357,78	0,11	2,54	88,95	0,00	242,05	256,81	53,15	0,75			
54-34гн-2020	Чай фруктовый с яблочками	200	0,24	0,05	10,45	43,21	0,00	1,20	0,00	0,00	13,77	9,32	7,08	1,04			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78			
12.3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,58	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60			
ПР	Йогурт 3,2% жирности	200	10,00	6,40	7,00	125,60	0,08	1,20	40,00	0,00	244,00	192,00	30,00	0,20			
	<b>Итого</b>	<b>715</b>	<b>26,58</b>	<b>25,88</b>	<b>89,45</b>	<b>697,07</b>	<b>0,30</b>	<b>5,05</b>	<b>167,95</b>	<b>0,47</b>	<b>645,72</b>	<b>590,83</b>	<b>114,78</b>	<b>3,52</b>			

Четверг - 2 (возраст 12 лет и старше)		Обед															
№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	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 свежлы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	0,00	35,46	40,63	20,70	1,32			
23	Ши из свежей капуста с картофелем	250	1,74	4,89	8,48	84,85	0,06	18,47	0,00	0,00	43,33	47,63	22,25	0,80			
294	Биточки рубленые из птицы	100	18,16	11,95	16,83	247,51	0,10	0,18	23,75	0,00	45,00	201,38	31,13	1,98			
312	Картофельное пюре	230	4,70	7,36	31,34	210,42	0,21	27,85	0,00	0,00	56,70	132,78	42,55	1,55			
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37			
12.3	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	29,16	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20			
	<b>Итого</b>	<b>975</b>	<b>33,71</b>	<b>31,20</b>	<b>136,76</b>	<b>962,65</b>	<b>0,58</b>	<b>61,15</b>	<b>23,75</b>	<b>2,38</b>	<b>246,54</b>	<b>565,92</b>	<b>172,88</b>	<b>8,62</b>			
	<b>ИТОГО за День</b>	<b>1690</b>	<b>60,29</b>	<b>57,08</b>	<b>226,21</b>	<b>1659,72</b>	<b>0,88</b>	<b>66,20</b>	<b>191,70</b>	<b>2,85</b>	<b>892,26</b>	<b>1156,71</b>	<b>287,66</b>	<b>12,14</b>			



Пятница - 2 (возраст 12 лет и старше)		Завтрак		Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	В1
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Б	Ж	У			
190	Каша молочная овсяная с сухофруктами	230	10,76	14,96	50,08	378,04	0,23	
54-2Гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,43	26,52	0,00	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,05	
12.3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,30	117,50	0,08	
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке 0,2	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	
	<b>Итого</b>	<b>705</b>	<b>17,31</b>	<b>15,74</b>	<b>118,56</b>	<b>685,13</b>	<b>0,40</b>	

Витамины			Минеральные вещества				
С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
2,60	77,12	0,00	246,08	318,50	96,23	2,52	
0,00	0,00	0,00	11,76	8,00	6,00	0,77	
0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98	
0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00	
8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40	

Пятница - 2 (возраст 12 лет и старше)		Обед		Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	В1
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Б	Ж	У			
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,48	60,40	0,02	
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	87,83	0,07	
325	Фрикадельки из птицы, тушеные в соусе	130	17,65	10,61	11,74	213,05	0,07	
304	Рис отварной	230	5,60	8,24	56,24	321,54	0,05	
54-13Хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,28	65,30	0,01	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,11	
12.3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,58	70,50	0,05	
	<b>Итого</b>	<b>1000</b>	<b>32,48</b>	<b>28,25</b>	<b>143,11</b>	<b>956,56</b>	<b>0,37</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1705</b>	<b>49,79</b>	<b>43,98</b>	<b>261,67</b>	<b>1641,69</b>	<b>0,77</b>	

Витамины			Минеральные вещества				
С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
10,60	77,12	2,25	318,09	445,50	150,48	5,66	
17,10	0,00	0,00	24,97	28,31	15,09	0,47	
10,38	0,00	0,00	34,85	49,28	20,75	0,78	
0,47	20,35	0,00	51,45	165,04	25,89	1,40	
0,00	0,00	0,00	2,10	93,46	25,05	0,81	
130,00	98,04	0,00	11,00	3,00	3,00	0,50	
0,00	0,00	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34	
0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
07,95	118,39	0,39	152,27	459,99	127,88	6,90	
18,55	195,51	2,64	470,36	905,49	278,37	12,57	