

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ школа № 11

Им. А. В. Преснякова

2023г.

А. В. Преснякова

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Галоненко О.И.

2023 г.



Примерное перспективное двухнедельное меню для обучающихся в общеобразовательных учреждениях (горячих завтраков и обедов) категории детей 7-11 лет на зимне-весенний период 2023 г.

(обучающихся осваивающих программы общего образования, а так же детей-сирот, детей оставшихся без попечения родителей, детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов, а также детей из семей имеющих среднедушевой доход ниже величины прожиточного минимума установленного в городе Феодосии).

2023г.

Неделя №1

1 день Понедельник

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг
Завтрак																	
173-175	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУП С М/С	200/10	9,04	10,85	22,88	250,00	0,21	0,96	54,80	0,73	0,18	158,65	72,05	264,86	2,09	326,98	11,20
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,47	0,07	139,20	9,45	96,00	0,49	42,60	0,00
376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,12	0,02	12,40	50,90	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	8,60	0,00
ПР	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	ВЕС/25	2,1	0,0	17,4	103,5	0,0	0,0	18,0	0,3	0,0	10,3	3,8	21,8	0,3	31,3	0,0
	Итого за завтрак:	500	17,06	19,17	67,51	561,40	0,27	1,10	131,80	1,50	0,27	319,20	74,10	385,41	4,30	409,43	11,20
Обед																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	0,01	2,10	0,00	0,06	0,06	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	2,40
101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	6,60	0,00	0,98	0,04	21,36	18,22	44,78	0,70	371,32	0,00
290	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	11,65	11,66	3,51	166,00	0,04	0,68	75,50	0,50	0,09	30,32	16,19	79,00	0,70	171,16	0,00
309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,97	0,03	4,86	21,12	37,17	1,11	30,35	0,80
388	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100	0,00	0,76	0,01	21,34	3,44	3,44	0,63	10,34	0,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,16	7,73	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	24,53	0,00
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,24	0,44	0,68	91,96	0,04	0,00	0,00	0,93	0,00	9,20	10,00	42,40	1,24	36,80	2,27
	Итого за обед:	770	23,7	19,3	69,8	635,97	0,3	109,4	75,5	4,5	0,2	105,5	84,0	238,6	5,0	729,1	5,5
	Итого за день:	1277	37,89	31,32	105,87	1288,6	0,56	124,1	121,1	6,16	0,44	486,3	164,1	732,2	9,5	1205,04	16,7

Неделя №1

2 день Вторник

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг
Завтрак																	
299	СУФЛЕ ИЗ КУРИЦЫ СО СЛМ	90	8,12	10,09	12,45	215,00	0,03	0,57	0,03	0,27	0,15	62,24	12,00	98,93	1,10	96,82	0,00
303	КАША ПШЕНИЧНАЯ	150	6,82	9,24	24,56	207,00	0,08	0,00	0,00	0,67	0,03	15,65	21,60	100,95	1,70	84,39	0,00
377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	21,30	0,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	30,90	0,00
Итого за завтрак:		502	18,23	19,75	71,53	577,52	0,15	3,40	0,03	1,46	0,18	101,29	49,20	239,08	3,60	233,41	0,00
Обед																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	0,01	2,10	0,00	0,06	0,06	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	2,40
96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТ.	200/10	1,69	4,28	10,06	90,09	0,08	7,04	0,00	1,97	0,05	24,49	20,31	47,65	0,78	400,302	6,10
235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ	90	8,18	6,45	7,17	119,25	0,04	2,71	19,91	3,32	0,04	44,60	24,06	129,75	1,86	225,73	98,00
310/312	КАРТОФ.ПЮРЕ (КАРТОФ. ОТВАРНОЙ)	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	0,00	0,18	0,11	36,98	27,75	86,60	1,01	648,45	8,30
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ ФРУКТОВ)	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,51	0,02	32,48	17,46	23,44	0,70	229,80	0,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,16	7,73	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	24,53	0,00
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,24	0,44	0,68	91,96	0,04	0,00	0,00	0,93	0,00	9,20	10,00	42,40	1,24	36,80	2,27
Итого за обед:		770	17,9	16,3	79,1	624,11	0,3	30,7	19,9	7,2	0,3	166,1	114,6	361,6	6,2	1 650,2	117,1
Итого за день:		1285	108,62	27,19	142,31	1166,66	0,78	113,6	269,1	6,82	0,92	236,26	188,2	891,09	21,80	2258,76	129,40

Неделя №1

3 день Среда

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг
Завтрак																	
ПР	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,06	2,9	8,73	41,53	0,02	2,80	0,0	8,9	0,02	54,55	10,86	33,48	0,44	219,12	0,05
210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	12,13	13,26	4,12	249,7	0,11	0,26	0,33	0,56	0,51	0,26	16,14	225,78	2,64	198,90	0,00
379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,16	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	0,16	125,78	14,00	90,00	0,13	190,70	9,0
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	6,90	9,90	26,10	0,33	36,80	0,00
338	ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	21,00	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	0,02	16,00	9,00	11,00	2,20	278,00	1,00
	Итого за завтрак:	550	18,91	19,65	69,12	532,35	0,23	14,36	20,3	10,03	0,71	203,49	59,90	386,36	5,74	923,52	10,05
Обед																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	0,01	2,10	0,00	0,06	0,06	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	2,40
82	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1,5	4,1	9,18	87,15	0,04	8,97	0,00	2,02	0,04	41,77	21,95	45,86	1,03	323,65	5,12
296	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР ЗАПЕЧ. С МОЛОЧ. СОУСОМ	90	8,55	11,38	8,76	171,90	0,06	0,46	73,26	0,10	0,13	70,38	14,50	70,67	26,07	130,55	2,56
302	КАША ГРЕЧЕВАЯ	150	8,6	6,1	38,64	243,75	0,21	0,00	0,00	0,60	0,11	14,82	136	203,93	4,56	259,62	0,00
389	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180	0,90	0,00	18,18	76,32	0,02	3,60	0,00	0,18	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	0,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,16	7,73	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	24,53	0,00
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,24	0,44	0,68	91,96	0,04	0,00	0,00	0,93	0,00	9,20	10,00	42,40	1,24	36,80	2,27
	Итого за обед:	750	23,9	22,3	84,2	723,84	0,4	15,1	73,26	4,1	0,4	167,2	204,5	407,3	36,00	1075,756	12,4
	Итого за день:	1270	39,95	59,29	127,25	1485,83	0,42	36,73	110,5	4,55	0,91	310,3	178	770,23	9,97	1891,2	22,45

Неделя №1

5 день Пятница

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг
Завтрак																	
223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЙОГУРТОМ	150/20	12,11	13,00	22,10	296,00	0,11	0,66	91,59	0,53	0,38	236,32	33,98	284,98	0,94	224,84	3,40
382/383	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,00	0,19	152,22	21,34	124,56	0,48	216,34	0,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (БАТОН)	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	6,90	9,90	26,10	0,33	36,80	0,00
338	ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	21,00	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	0,02	16,00	9,00	11,00	0,13	146,34	1,00
	Итого за завтрак :	510	19,75	17,34	80,00	555,12	0,23	12,25	115,99	1,12	0,59	411,44	74,22	446,64	1,88	624,32	4,4
Обед																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	0,01	2,10	0,00	0,06	0,06	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	2,40
83	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ (СВЕКОЛЬНИК) СО СМЕТ.	200/10	1,70	4,21	11,29	98,28	0,07	7,71	0,00	2,02	0,05	35,26	25,05	55,27	1,16	416,37	1,68
297	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ	90	11,2	16,8	6,62	222,54	0,03	0,83	65,29	0,26	0,10	39,62	11,80	87,63	0,93	93,55	0,00
143	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,5	15,7	12,28	202,86	0,09	17,86	0,06	0,00	0,09	53,08	23,23	64,29	0,85	378,09	0,00
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ ФРУКТОВ)	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,51	0,02	32,48	17,46	23,44	0,70	229,80	0,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,16	7,73	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	24,53	0,00
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,24	0,44	0,68	91,96	0,04	0,00	0,00	0,93	0,00	9,20	10,00	42,40	1,24	36,80	2,27
	Итого за обед:	770	20,4	37,4	71,6	801,2	0,3	29,2	65,4	4,0	0,3	188,0	102,5	304,8	5,5	1 263,7	6,4
	Итого за день:	1270	120,76	56,09	163,58	1367,34	0,53	49,34	141,60	3,43	1,05	700,77	194,7	560,36	7,70	2145,88	16,0

Неделя №2

6 день Понедельник

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг
Завтрак																	
173-175	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУП С М/С	200/10	9,04	10,85	22,88	250,00	0,21	0,96	54,80	0,73	0,18	158,65	72,05	264,86	2,09	326,98	11,20
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,47	0,07	139,20	9,45	96,00	0,49	42,60	0,00
376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,12	0,02	12,40	50,90	0,00	2,83	0,00	0,01	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	21,30	0,00
ПР	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	ВЕС/25	2,1	0,0	17,4	103,5	0,0	0,0	18,0	0,3	0,0	10,3	3,8	21,8	0,3	31,3	0,0
Итого за завтрак : 500			17,06	19,17	67,51	561,4	0,3	3,9	131,8	1,51	0,3	322,3	87,7	387,0	3,2	422,1	11,20
Обед																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	50	0,48	0,06	1,02	6,00	0,01	2,10	0,00	0,06	0,05	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	2,40
103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,2	2,3	14,0	95,00	0,1	4,9	0,0	1,5	0,0	23,1	19,4	46,2	0,8	288,5	0,0
260	ГУЛЯШ	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92	0,00	0,11	0,10	21,81	22,03	154,15	3,06	311,50	0,00
303	КАША ПШЕНИЧНАЯ	150	4,00	4,24	24,56	152,40	0,08	0,00	0,00	0,67	0,03	15,65	21,60	100,95	1,70	84,39	0,00
388	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100	0,00	0,76	0,01	21,34	3,44	3,44	0,63	10,34	0,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,16	7,73	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	24,53	0,00
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,24	0,44	0,68	91,96	0,04	0,00	0,00	0,93	0,00	9,20	10,00	42,40	1,24	36,80	2,27
Итого за обед:		770	25,7	24,2	71,6	701,3	0,3	107,9	0,0	4,3	0,2	109,5	91,5	378,9	8,0	840,7	4,7
Итого за день:		1277	4,1	36,7	118,8	1 222,0	0,6	121,4	0,0	3,96	0,9	493,9	200,9	921,4	12,5	1 303,9	15,90

7 день Вторник

Неделя №2

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг
Завтрак																	
332	ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ	90	10,35	11,28	9,54	192,00	0,05	0,44	0,05	0,50	0,11	48,47	19,04	126,72	0,62	38,03	117,00
310/312	КАРТОФ ПЮРЕ (КАРТОФ. ОТВАРНОЙ)	150	3,14	4,92	20,96	161,00	0,14	18,16	0,00	0,18	0,11	36,98	27,75	86,60	1,01	648,45	8,30
377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	8,60	0,00
ГР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,40	19,34	93,52	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	6,90	9,90	26,10	0,33	36,80	0,00
	Итого за завтрак:	502	16,78	16,62	65,04	508,52	0,2	18,6	0,1	1,1	0,2	103,4	58,1	242,2	2,2	731,9	125,3
Обед																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	0,01	2,10	0,00	0,06	0,06	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	2,40
82	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1,5	4,1	9,18	87,15	0,04	8,97	0,00	2,02	0,04	41,77	21,95	45,86	1,03	323,65	5,12
278	ТЕФТЕЛИ С ТОМАТ. СОУСОМ	110		15,61	12,85	157,00	0,20	1,48	19,29	1,50	0,09	45,38	29,92	92,61	5,15	214,60	4,20
309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,97	0,03	4,86	21,12	37,17	1,11	30,35	0,80
309	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180	0,90	0,00	18,18	76,32	0,02	3,60	0,00	0,18	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	0,00
ГР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,16	7,73	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	24,53	0,00
ГР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,24	0,44	0,68	91,96	0,04	0,00	0,00	0,93	0,00	9,20	10,00	42,40	1,24	36,80	2,27
	Итого за обед:	770	12,2	24,9	76,1	633,64	0,4	16,1	19,3	5,9	0,2	132,2	105,2	262,4	11,6	930,5	14,8
	Итого за день:	1285	44,4	40,4	129,2	1 207,8	0,6	40,0	109,0	5,5	0,4	261,4	178,7	621,8	11,70	2 144,4	141,3

Неделя №2

8 день Среда

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг
Завтрак																		
188	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ (ПШЕННАЯ) С ТВОРОГОМ, ДЖЕМОМ ФРУКТ.ИЛИ СГУЩ.	150/20	8,63	11,46	27,47	276,00	0,16	0,13	0,16	1,44	0,00	77,99	36,00	188,41	1,44	0,00	0,00	
382/383	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,00	0,19	152,22	21,34	124,56	0,48	216,34	0,00	
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	6,90	9,90	26,10	0,33	36,80	0,00	
338	ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	21,00	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	0,02	16,00	9,00	11,00	0,13	146,34	1,00	
	Итого за завтрак:	510	16,27	15,8	85,37	535,12	0,3	11,7	24,6	2,0	0,2	253,1	76,2	350,1	2,38	399,5	1,0	
Обед																		
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	0,01	2,10	0,00	0,06	0,06	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	2,40	
102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	4,66	0,00	1,94	0,06	34,14	28,46	70,48	1,64	378,26	1,72	
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	14,36	13,40	17,38	348,0	0,08	12,94	0,02	1,40	0,18	42,06	44,22	123,66	2,20	750,86	0,00	
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ ФРУКТОВ)	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,51	0,02	32,48	17,46	23,44	0,70	229,80	0,00	
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,16	7,73	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	24,53	0,00	
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,24	0,44	0,68	91,96	0,04	0,00	0,00	0,93	0,00	9,20	10,00	42,40	1,24	36,80	2,27	
	Итого за обед:	720	23,7	18,4	72,1	744,12	0,4	20,4	0,0	5,1	0,3	136,3	115,1	291,8	6,36	1 504,9	6,4	
	Итого за день	1220	110,3	37,0	144,8	1 292,8	0,7	39,5	24,8	6,3	0,4	378,4	192,5	708,0	7,88	1 990,7	7,4	

Неделя №2

9 день Четверг

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг
Завтрак																	
297	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ	90	11,0	11,4	18,30	264,40	0,00	0,50	0,10	0,10	0,10	32,30	13,50	109,70	0,90	154,80	5,20
302	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	4,69	6,09	21,05	149,23	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	135,8	203,93	4,56	259,62	0,00
377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	21,30	0,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	6,90	9,90	26,10	0,33	36,80	0,00
	Итого за завтрак:	502	18,98	17,91	73,87	569,15	0,2	3,3	0,1	0,5	0,1	53,5	161,6	344,1	6,2	472,5	5,2
Обед																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40
80	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1,41	3,96	6,32	71,80	0,04	12,62	0,00	0,60	0,04	39,40	17,70	39,20	0,66	306,60	3,00
227/30	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	90	16,56	11,44	0,84	136,36	0,13	1,04	44,55	2,70	0,11	51,13	15,78	154,18	0,98	173,73	26,90
306	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,64	4,30	36,67	199,50	0,02	0,00	0,00	0,60	0,12	16,10	19,01	60,60	0,51	40,25	0,80
366	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,51	0,21	15,57	101,60	0,01	100	0,00	0,00	0,06	21,34	3,44	3,44	0,63	10,34	0,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,16	7,73	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	24,53	0,00
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,24	0,44	0,68	91,96	0,04	0,00	0,00	0,93	0,00	9,20	10,00	42,40	1,24	36,80	2,27
	Итого за обед:	770	26,6	20,6	70,1	661,2	0,3	124,2	44,6	5,2	0,4	150,2	84,5	397,0	4,8	766,3	35,4
	Итого за день :	1291	51,0	38,4	145,0	1 208,1	0,6	132,8	44,7	5,7	0,5	207,9	252,1	781,0	11,2	1 325,8	41,8

Неделя №2

10 день Пятница

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг
Завтрак																	
204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150//20/5	11,84	13,93	26,86	308,40	0,07	0,19	100,80	2,28	0,11	258,30	17,78	176,82	1,08	61,18	0,80
379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,16	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	0,16	125,78	14,00	90,00	0,13	190,70	9,0
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	6,90	9,90	26,10	0,33	36,80	0,00
338	ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	21,00	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	0,02	16,00	9,00	11,00	0,13	146,34	1,00
Итого за завтрак :		515	18,56	17,41	83,13	549,52	0,2	11,5	120,8	2,9	0,3	407,0	50,7	303,9	1,7	435,0	10,8
Обед																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40
98	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ СО СМЕТ.	200/10	1,18	3,94	4,88	91,00	0,04	7,90	0,00	0,30	0,04	28,70	11,34	26,86	0,46	208,10	0,00
204	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	200	19,72	22,12	24,52	370,58	0,3	6,1	0,02	2,4	0,3	58,84	128,3	341,7	1,46	1674,1	0,00
342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,10	0,10	17,90	115,00	0,00	1,00	0,00	0,20	0,00	4,00	1,80	2,50	0,50	71,70	0,50
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,16	7,73	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	24,53	0,00
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,24	0,44	0,68	91,96	0,04	0,00	0,00	0,93	0,00	9,20	10,00	42,40	1,24	36,80	2,27
Итого за обед:		730	25,5	26,9	58,0	728,50	0,4	25,5	0,0	4,2	0,4	113,7	170,1	510,7	4,4	2 189,2	5,2
Итого за день :		1235	43,3	44,2	125,2	1294,6	0,6	37	120,8	7,1	0,7	520,7	220,7	814,6	6,1	2624,2	16,00