

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ школа № 11
им. А.В Преснякова

Преснякова
«03» сентября 2023г.



УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный предприниматель
Галюненко О.И.
«03» сентября 2023 г.



Примерное перспективное двухнедельное меню для обучающихся в общеобразовательных учреждениях (горячих завтраков и обедов) категории детей 12 лет и старше 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	250/10	11,30	13,56	28,60	312,50	0,26	1,19	67,85	0,90	0,21	196,42	89,20	327,92	2,59	404,83	13,87
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 30	2,4	0,0	20,88	124,2	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:	555	19,62	21,88	76,71	644,60	0,32	1,33	144,85	1,67	0,30	356,97	74,10	448,47	4,30	487,28	13,87
Обед																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	0,02	3,50	0,00	0,10	0,10	23,00	14,00	24,00	0,60	141,00	4,00
101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	1,97	2,71	12,11	119,00	0,09	8,25	0,00	0,30	0,05	26,70	22,78	55,98	0,88	464,15	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	180	6,62	5,42	31,74	263,04	0,06	0,00	0,00	1,20	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:	870	25,5	20,8	78,2	784,96	0,3	112,4	75,5	4,1	0,3	120,0	94,1	259,4	5,4	878,3	7,1
	Итого за день:	1417	43,54	39,33	148,48	1534,38	0,56	124,1	121,1	6,16	0,44	486,3	164,1	732,2	9,5	1205	16,7

2 день Вторник

Неделя №1

№ 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	100	9,02	11,21	13,86	0,03	0,63	0,03	0,30	0,17	69,16	13,33	109,92	1,22	107,57	0,00	
303	КАША ПШЕНИЧНАЯ	200	9,08	12,32	32,74	0,12	0,00	0,00	0,30	0,50	24,05	34,22	158,97	2,69	132,72	0,00	
377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,13	0,02	15,20	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	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:		562	21,39	23,95	81,12	0,19	3,46	0,03	1,12	0,67	116,61	63,15	308,09	4,71	292,49	0,00	
Обед																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	0,80	0,10	1,70	0,02	3,50	0,00	0,10	0,10	23,00	14,00	24,00	0,60	141,00	4,00	
96	РАССОЛЕННИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТ.	250/10	2,50	6,20	14,80	0,08	6,70	0,00	0,30	0,04	23,32	19,34	45,38	0,74	381,24	6,10	
235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ	100	12,96	11,28	6,54	0,05	3,11	19,91	3,20	0,04	49,15	21,78	138,75	1,86	199,32	98,00	
310/312	КАРТОФ. ПЮРЕ (КАРТОФ. ОТВАРНОЙ)	180	3,48	2,78	23,40	0,10	9,20	0,60	0,40	0,10	42,80	33,70	83,00	1,30	681,70	8,30	
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ ФРУКТОВ)	200	0,66	0,09	32,01	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	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	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:	870	24,2	21,1	86,9	0,3	23,2	20,5	5,7	0,3	184,6	122,9	374,4	6,7	1 694,4	118,7	
	Итого за день:	1420	49,14	34,41	143,38	0,78	113,6	269,1	6,82	0,92	236,26	188,2	891,09	21,80	2258,8	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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	
Завтрак																		
ПР	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,06	2,91	8,73	41,53	0,03	4,66	0,0	14,8	0,03	18,10	90,92	18,10	55,80	0,73	365,20	0,08
210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	12,13	13,26	4,12	249,7	0,11	0,26	0,33	0,56	0,51	16,14	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	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	13,20	9,20	13,20	34,80	0,44	30,90	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	0,25	16,22	20,3	16,11	0,72	70,44	242,16	70,44	417,38	6,14	1063,7	10,08
Обед																		
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	0,02	3,50	0,00	0,10	0,10	14,00	23,00	14,00	24,00	0,60	141,00	4,00
82	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/10	1,9	6,5	12,80	98,40	0,00	10,00	0,16	0,24	0,00	18,72	37,92	18,72	39,28	0,96	272,88	5,12
296	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР ЗАПЕЧ. С МОЛОЧ. СОУСОМ	100	9,50	12,64	9,73	191,00	0,07	0,51	81,40	0,11	0,14	78,20	11,00	16,11	78,52	28,97	145,05	2,84
302	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	4,3	5,5	45,24	292,50	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	26	11,00	26	78,00	0,60	0,00	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	7,20	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	6,60	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	10,00	9,20	10,00	42,40	1,24	36,80	2,27
	Итого за обед:	870	21,2	25,3	96,1	806,94	0,2	17,6	81,56	2,1	0,3	98,63	176,5	98,63	292,2	34,15	836,26	14,2
	Итого за день:	1420	45,36	63,75	139,15	1571,11	0,42	36,73	110,5	4,55	0,91	178	310,3	178	770,23	9,97	1891	22,45

Неделя №1

4 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг
Завтрак																	
278	ТЕФТЕЛИ С ТОМАТ. СОУСОМ	110	7,83	10,75	10,25	176,00	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	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,06	0,00	0,00	1,20	0,03	4,86	21,12	37,17	1,11	30,35	0,80
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:	572	18,48	17,19	80,03	556,12	0,3	4,3	19,3	3,2	0,1	73,6	66,64	169,0	7,06	297,2	5,0
Обед																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	0,02	3,50	0,00	0,10	0,10	23,00	14,00	24,00	0,60	141,00	4,00
102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,70	4,50	18,80	139,00	0,24	3,68	0,16	1,68	0,00	28,56	26,00	62,24	1,60	375,20	1,72
265/291	ПЛОВ (МЯСО, КУРА)	200	13,27	6,68	34,52	544,00	0,52	1,71	0,00	3,64	0,12	16,56	52,85	175,32	2,41	405,20	7,89
342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,12	0,90	0,00	0,08	0,01	14,18	5,14	4,40	0,95	112,44	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:	790	23,7	12,0	91,3	946,3	1,0	9,8	0,2	6,7	0,2	96,1	114,6	325,8	7,0	1 095,2	16,4
	Итого за день:	1340	48,6	36,3	121,5	1 407,4	0,7	30,8	38,9	6,3	0,3	176,6	179,8	579,9	13,33	1 357,0	21,0

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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг
Завтрак																	
223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЙОГУРТОМ	200/20	16,14	17,33	29,46	394,66	0,09	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	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 :	560	23,78	21,67	87,36	653,78	0,21	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)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	0,02	3,50	0,00	0,10	0,10	23,00	14,00	24,00	0,60	141,00	4,00
83	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ (СВЕКОЛЬНИК) СО СМЕТ.	250/10	1,90	6,50	12,80	98,40	0,05	7,34	0,00	0,06	0,04	33,58	23,86	52,64	1,10	396,54	1,68
297	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ	100	13,0	12,4	9,28	239,15	0,00	0,50	0,10	0,10	0,10	32,30	13,50	109,70	0,90	154,80	5,20
143	РАГУ ОВОЩНОЕ	180	3,0	17,2	14,08	212,86	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:	870	23,1	36,9	78,3	831,9	0,2	29,9	0,2	2,0	0,4	188,2	108,7	333,9	5,6	1 361,6	13,2
	Итого за день:	1370	56,84	61,85	153,87	1417,87	0,53	49,34	141,60	3,43	1,05	700,77	194,7	560,36	7,70	2145,9	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	250/10	11,31	13,56	28,60	312,50	0,22	2,08	32,00	0,86	0,17	221,60	79,60	315,40	2,10	261,64	11,20	
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,10	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	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	21,30	0,00	
ГР	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	ВЕС/30	2,4	0,0	20,88	124,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,7	1,7	3,3	0,3	0,0	0,0	
Итого за завтрак : 555			19,63	21,88	76,71	644,6	0,3	5,0	91,0	0,96	0,2	381,7	93,2	419,1	3,3	325,5	11,20	
Обед																		
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	0,02	3,50	0,00	0,10	0,10	23,00	14,00	24,00	0,60	141,00	4,00	
103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,8	20,2	118,25	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	180	7,58	5,40	46,62	265,50	0,12	0,00	0,00	0,30	0,50	24,05	34,22	158,97	2,69	132,72	0,00	
398	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	
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:			30,2	26,0	100,6	841,7	0,3	109,3	0,0	4,0	0,8	127,1	109,7	446,5	9,2	945,4	6,3	
Итого за день:			46,6	44,4	171,4	1 568,1	0,6	121,4	0,0	3,96	0,9	493,9	200,9	921,4	12,5	1 303,9	15,90	

Неделя №2

7 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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг
Завтрак																	
238/234	ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ	100	11,05	12,53	10,60	213,33	0,08	0,37	52,89	0,50	0,11	53,38	12,39	131,57	0,78	119,51	117,00
310/312	КАРТОФ.ПЮРЕ (КАРТОФ. ОТВАРНОЙ)	200	4,18	6,56	27,94	214,66	0,10	9,20	0,60	0,40	0,10	42,80	33,70	83,00	1,30	681,70	8,30
377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	11,46	2,10	3,54	0,44	26,28	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:	562	18,52	19,51	73,06	583,51	0,2	9,8	53,5	1,4	0,2	116,8	61,4	252,9	3,0	858,4	125,3
Обед																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	0,02	3,50	0,00	0,10	0,10	23,00	14,00	24,00	0,60	141,00	4,00
82	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/10	1,9	6,5	12,80	98,40	0,00	10,00	0,16	0,24	0,00	37,92	18,72	39,28	0,96	272,88	5,12
278	ТЕФТЕЛИ С ТОМАТ. СОУСОМ	110	13,17	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	180	6,62	5,42	31,74	263,04	0,06	0,00	0,00	1,20	0,03	4,86	21,12	37,17	1,11	30,35	0,80
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:	790	27,2	28,2	85,7	743,48	0,4	18,6	19,5	4,4	0,2	137,6	107,6	265,5	10,8	936,2	16,4
	Итого за день:	1345	47,9	44,0	143,4	1 290,4	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

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																		
315	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ (ПШЕННАЯ) С ТВОРОГОМ, ДЖЕМОМ ФРУКТ. ИЛИ СГУЩ.	200/20	11,50	15,28	36,62	368,00	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	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	30,90	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:		560	19,14	19,62	94,52	627,12	0,3	11,7	24,6	2,2	0,2	255,4	79,5	358,8	2,49	393,6	1,0	
Обед																		
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	0,02	3,50	0,00	0,10	0,10	23,00	14,00	24,00	0,60	141,00	4,00	
102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,70	4,50	18,80	139,00	0,24	3,68	0,16	1,68	0,00	28,56	26,00	62,24	1,60	375,20	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:		810	25,3	18,7	78,3	768,52	0,4	20,8	0,2	4,9	0,3	139,9	118,3	293,1	6,56	1 558,2	8,0	
Итого за день		1310	111,9	38,0	150,1	1 330,4	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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг
Завтрак																	
297	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ	100	12,22	12,66	20,33	293,77	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	200	6,25	8,12	28,00	198,97	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	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	30,90	0,00
	Итого за завтрак:	562	21,76	21,2	82,85	648,26	0,3	3,3	0,1	0,6	0,1	55,8	164,9	352,8	6,3	466,6	5,2
Обед																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	0,02	3,50	0,00	0,10	0,10	23,00	14,00	24,00	0,60	141,00	4,00
88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/10	1,71	4,37	7,12	79,80	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	100	17,68	12,84	0,98	138,38	0,13	1,04	44,55	2,70	0,11	51,16	15,78	154,18	0,98	173,73	26,90
305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,88	5,70	38,90	232,80	0,02	0,00	0,00	0,60	0,12	16,10	19,01	60,60	0,51	40,25	0,80
388	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:	870	29,4	23,8	72,7	701,3	0,3	117,2	44,6	5,2	0,4	164,8	86,5	341,2	4,8	733,3	37,0
	Итого за день :	1432	51,7	42,1	156,7	1 314,3	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	185/20/5	13,81	16,25	31,32	359,80	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
ГР	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
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 :		550	20,53	19,73	87,59	600,92	0,2	11,5	120,8	3,0	0,3	409,3	54,0	312,6	1,8	429,1	10,8
Обед																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	0,02	3,50	0,00	0,10	0,10	23,00	14,00	24,00	0,60	141,00	4,00
98	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ СО СМЕТ.	250/10	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
264	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
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:		810	25,6	26,9	57,4	725,30	0,4	18,5	0,0	4,2	0,4	128,3	172,1	454,9	4,5	2 156,2	6,8
Итого за день :		1340	49,2	44,92	144,83	1261,04	0,6	37	120,8	7,1	0,7	520,7	220,7	814,6	6,1	2624,2	16,00