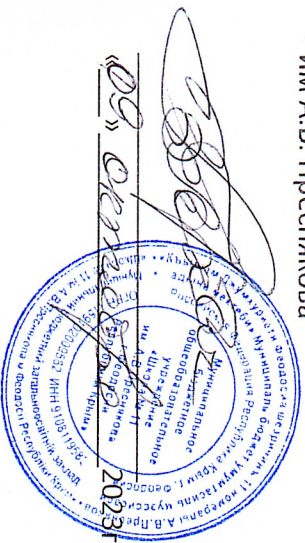
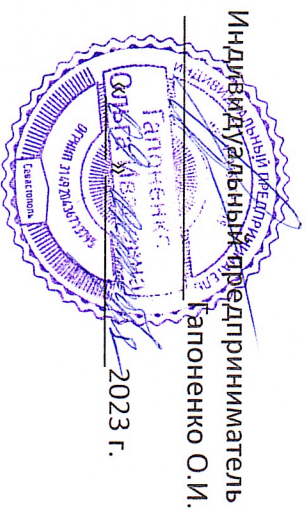


СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ школа № 11
им А.В. Преснякова



УТВЕРЖДАЮ



**Примерное цикличное двухнедельное меню для обучающихся в
общеобразовательных учреждениях (горячих завтраков и обедов) категории
детей с 12 лет и старше на осенне-зимний период 2023 -2024г.**

(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.

День: 1-понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория : с 12 лет и старше

№ РЕЦ	Принем 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг			
Завтрак																				
1/3-1/5	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУП С М/С	250	10,76	12,04	42,81	247,90	0,25	1,14	65,24	0,87	0,21	118,87	85,77	315,31	2,49	389,56	13,33			
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,80	6,82	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,47	0,07	139,20	9,45	96,00	0,49	42,80	0,00			
3/8	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	0,16	126,60	15,40	92,80	0,41	154,60	0,00			
ПР	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	ВЕС/35	2,9	2,1	21,1	129,9	0,0	0,0	25,2	0,4	0,0	14,4	5,3	30,5	0,4	43,8	0,0			
Итого за завтрак:			20,98	22,35	94,64	615,80	0,35	2,58	159,44	1,76	0,46	399,09	74,10	534,63	4,30	630,58	13,33			
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	0,80	0,20	3,80	22,00	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 (СВЕКОЛЫНИК)	250	2,05	5,10	27,44	117,00	0,08	9,18	0,00	0,06	0,06	41,98	29,83	65,80	1,38	495,68	1,68			
287	ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ	200	19,69	23,26	46,58	437,17	0,42	7,72	84,11	1,40	0,17	32,79	48,36	205,96	3,45	899,08	10,10			
388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,98	0,29	19,57	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	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00			
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14			
Итого за обед:			27,8	29,4	113,2	817,27	0,6	120,4	84,1	2,6	0,4	132,9	113,8	355,2	7,1	1 613,6	16,9			
Итого за день:			1360	48,78	51,74	207,83	1433,07	0,56	124,12	121,1	6,16	0,44	486,3	164,1	732,2	9,5	1205,04	16,7		

День: 2-вторник
Неделя: первая

Возрастная категория : с 12 лет и старше

№ п/п	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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	
200	КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	10,48	12,58	11,43	280,28	0,07	0,71	15,62	0,34	0,11	36,42	38,53	127,13	1,88	160,38	2,84	
003	КАША ПШЕНИЧНАЯ	180	7,58	5,40	44,02	182,50	0,12	0,00	0,00	0,30	0,50	24,05	34,22	158,97	2,69	132,72	0,00	
177	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	
119	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,65	0,65	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	38,63	0,00	
Итого за завтрак:			552	22,14	18,50	94,80	641,68	0,24	3,54	16,27	1,29	86,17	91,65	334,00	5,48	353,03	2,84	
Обед																		
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	0,80	0,20	3,80	22,00	0,02	3,50	0,00	0,10	0,10	23,00	14,00	24,00	0,60	141,00	4,00	
06	РАССОЛЫ ИЛИ ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,11	6,20	19,26	191,38	0,09	8,38	0,00	2,35	0,06	29,15	24,18	56,73	0,93	476,55	7,63	
229	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	100	17,68	16,36	9,92	158,38	0,13	1,04	44,55	2,70	0,11	51,16	15,78	154,18	0,98	173,73	25,90	
110/312	КАРТОФ. ПОРЕ (КАРТОФ. ОТВАРНОЙ)	180	4,92	4,97	29,32	189,40	0,10	9,20	0,60	0,40	0,10	42,80	33,70	83,00	1,30	681,70	8,30	
342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,12	0,10	37,90	117,90	0,00	1,00	0,00	0,20	0,00	4,00	1,80	2,50	0,50	71,70	0,50	
119	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00	
119	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14	
Итого за обед:			890	29,91	28,4	116,0	818,56	0,4	23,1	45,2	6,7	0,4	163,9	107,7	376,4	5,4	1612,1	47,5
Итого за день:			1442	52,05	46,89	210,80	1460,24	0,78	113,63	269,1	6,82	0,92	236,26	188,2	891,09	21,80	2258,76	129,40

День: 3-среда

Неделя: первая

Возрастная категория : с 12 лет и старше

№ п/п	Приним 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг					
Завтрак																						
101	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СЛУЩЕНЫМ ИЛИ ДЖЕМОМ	200	15,23	18,5	46,00	361,9	0,12	0,94	130,00	1,60	0,60	391,17	53,11	430,31	1,29	390,89	3,78					
102	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,48	3,04	102,60	118,60	0,06	1,59	24,40	0,00	0,19	152,22	21,34	124,56	0,48	216,34	0,00					
103	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,65	0,65	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	38,63	0,00					
104	ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	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	22,06	22,39	182,55	644,40	0,26	12,53	155,1	2,45	0,81	570,89	99,95	609,37	2,45	792,2	4,78					
Обед																						
107/1	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	0,80	0,20	3,80	22,00	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	5,78	9,50	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					
204	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	12,42	13,31	13,51	202,50	0,08	0,57	46,38	1,96	0,12	46,68	15,10	58,52	1,16	143,33	2,84					
302	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	4,30	5,50	45,24	292,50	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	135,8	203,93	4,56	259,62	0,00					
309	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,00	0,27	17,73	122,40	0,00	1,00	0,00	0,20	0,00	4,00	1,80	2,50	0,50	71,70	0,50					
103	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00					
103	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14					
	Итого за обед:	890	28,58	29,3	114,9	917,90	0,6	8,8	46,54	4,9	0,2	116,2	210,9	407,2	9,48	1058,31	10,2					
	Итого за день:	1440	50,64	51,71	208,41	1562,30	0,42	36,73	110,5	4,55	0,91	310,3	178	770,23	9,97	1891,2	22,45					

День: 4-четверг
Неделя: первая

Возрастная категория : с 12 лет и старше

№ п/п	Принем 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг			
Завтрак																				
1/1/7/6	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУП С МС	250	10,76	12,04	42,81	247,80	0,25	1,14	65,24	0,87	0,21	118,87	65,77	315,31	2,49	389,56	13,33			
1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,80	6,82	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			
1/7/6	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	8,60	0,00			
1/7/6	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	ВЕС/35	2,1	2,1	2,1	129,9	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: 590			19,53	21,02	93,74	594,7	0,3	1,3	142,2	1,6	0,3	279,4	###	435,9	3,51	472,0	13,3			
Обед																				
1/1/7/1	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	0,80	0,20	3,80	22,00	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	2,97	11,71	22,11	119,00	0,09	8,25	0,00	0,30	0,05	26,70	22,78	55,98	0,88	464,15	0,00			
1/1/1/2/91	ПЛОВ (МЯСО, КУРА)	200	17,92	16,98	41,42	432,00	0,62	2,05	0,00	4,37	0,14	19,87	63,42	210,37	2,89	486,24	9,47			
1/1/1/9	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ ФРУКТОВ)	200	1,66	0,09	32,91	132,80	0,02	0,73	0,00	0,51	0,02	32,48	17,46	23,44	0,70	229,80	0,00			
1/1/1/9	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00			
1/1/1/9	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14			
Итого за обед:			27,6	29,5	116,0	845,3	0,8	14,5	0,0	6,3	0,3	115,9	135,9	369,8	6,1	1388,7	14,6			
Итого за день:			1360	47,16	50,54	209,78	1440,0	0,7	30,8	38,9	6,3	0,3	176,6	179,8	579,9	13,33	1357,0	21,0		

День: 5-пятница
Неделя: первая

Возрастная категория : с 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	
Завтрак																		
004	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	14,82	15,88	33,25	348,40	0,07	0,19	100,80	2,28	0,11	258,30	17,78	176,82	1,08	61,18	0,80	
004	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,98	0,29	19,57	101,60	0,01	100	0,00	0,76	0,01	21,34	3,44	3,44	0,63	10,34	0,00	
004	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,65	0,65	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	38,63	0,00	
004	ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	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	20,15	17,07	86,77	613,90	0,16	110,19	101,45	3,89	0,14	307,14	46,72	234,76	2,39	256,49	1,8	
Обед																		
007/1	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	0,80	0,20	3,80	22,00	0,02	3,50	0,00	0,10	0,10	23,00	14,00	24,00	0,60	141,00	4,00	
002	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,48	9,9	18,94	107,75	0,05	10,88	0,00	2,40	0,05	49,73	26,13	54,60	1,23	385,30	6,40	
008	КОТЛЕТЫ БИТОЧКИ ШНИЦЕЛЯ	100	12,48	13,72	16,46	280,28	0,07	0,71	15,62	0,34	0,11	36,42	38,53	127,13	1,88	160,38	2,84	
003	КАША ПШЕНИЧНАЯ(АРТЕК)	180	9,58	5,40	46,62	182,50	0,12	0,00	0,00	0,30	0,50	24,05	34,22	158,97	2,69	132,72	0,00	
042	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,10	0,10	30,90	117,90	0,00	1,00	0,00	0,20	0,00	4,00	1,80	2,50	0,50	71,70	0,50	
004	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00	
004	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14	
	Итого за обед:	890	29,72	29,86	132,52	849,93	0,3	15,9	15,6	4,3	0,8	151,0	132,9	423,2	8,0	958,6	14,9	
	Итого за день:	1440	52,06	49,56	215,67	1462,83	0,53	49,34	141,60	3,43	1,05	700,77	194,7	560,36	7,70	2145,88	16,0	

День: 6-понедельник
Неделя: вторая

Возрастная категория : с 12 лет и старше

№ п/п	Примем пищу, 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	С, мг					
Завтрак																						
1/0	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	10,26	11,25	29,60	302,07	0,26	2,48	38,10	1,02	0,20	263,81	94,76	375,48	2,50	311,48	13,33					
1	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					
1/0	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	8,60	0,00					
1/0	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	ВЕС/35	2,9	2,1	21,1	129,9	0,0	0,0	25,2	0,4	0,0	14,4	5,3	30,5	0,4	43,8	0,0					
Итого за завтрак : 550			19,03	21,71	80,53	648,97	0,3	2,6	122,3	1,91	0,3	428,5	110,9	504,8	3,7	406,5	13,33					
Обед																						
1/0/1	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ЛИБИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	0,80	0,20	3,80	22,00	0,02	3,50	0,00	0,10	0,10	23,00	14,00	24,00	0,60	141,00	4,00					
02	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,5	9,9	18,94	107,75	0,05	10,68	0,00	2,40	0,05	49,73	26,13	54,60	1,23	385,30	6,40					
204	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С СУБПРОДУКТАМИ	200	18,22	20,02	59,42	424,70	0,36	7,32	0,02	2,88	0,36	70,61	153,6	410,04	1,75	2008,92	0,00					
389	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,00	0,27	17,73	122,40	0,00	1,00	0,00	0,20	0,00	4,00	1,80	2,50	0,50	71,70	0,50					
1/0	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00					
1/0	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14					
Итого за обед:			26,78	30,93	115,69	816,35	0,5	22,5	0,0	6,6	0,5	161,1	213,7	547,1	5,1	2 674,4	12,0					
Итого за День: 1360			45,81	52,64	196,22	1465,32	0,8	25,1	122,3	8,48	0,8	589,7	324,7	1 051,9	8,8	3 080,9	25,37					

День: 7-вторник
Неделя: вторая
Возрастная категория : с 12 лет и старше

№ РЕЦ.	Прим. 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг			
Завтрак																				
204/332	КОТЛЕТЫ РУБЦЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	100	10,48	12,92	10,43	202,50	0,07	0,04	15,62	0,34	0,11	36,42	38,53	127,13	1,88	160,38	2,84			
302	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	4,30	5,50	45,24	292,50	0,21	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	0,19	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			
ПП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,65	0,65	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	38,63	0,00			
	Итого за завтрак:	552	18,86	18,94	95,02	673,7	0,3	2,9	16,3	1,0	0,1	62,2	193,3	379,0	7,4	479,9	2,8			
Обед																				
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	0,80	0,20	3,80	22,00	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 С КАРТОФЕЛЕМ	250	8,76	10,92	16,90	89,75	0,05	15,78	0,00	0,75	0,05	49,25	22,13	49,00	0,83	383,25	3,75			
234	КОТЛЕТЫ(БИТОЧКИ)РЫБНЫЕ	100	10,60	15,02	15,90	280,28	0,06	0,42	18,50	3,22	0,10	55,17	27,91	124,43	0,99	206,13	4,67			
110/312	КАРТОФ. ПОРЕ ИЛИ КАРТОФ. ОТВАРНОЙ	180	4,92	4,97	29,32	189,40	0,10	9,20	0,60	0,40	0,10	42,80	33,70	83,00	1,30	681,70	8,30			
142	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,12	0,10	37,90	117,90	0,00	1,00	0,00	0,20	0,00	4,00	1,80	2,50	0,50	71,70	0,50			
ПП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00			
ПП	ХЛЕБ ГРЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14			
	Итого за обед:	890	27,88	31,75	119,62	838,83	0,3	29,9	19,1	5,7	0,4	188,0	117,7	338,9	5,3	1551,2	22,4			
	Итого за день:	1442	46,74	50,69	211,54	1512,53	0,6	40,0	109,0	5,5	0,4	261,4	178,7	621,8	11,70	2144,4	141,3			

День: 10-пятница
Неделя: вторник

Возрастная категория : с 12 лет и старше

№	РЕЦ	Примем 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			
188		ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ С ПШЕНИЧНЫМ ИЛИ ДЖЕМОМ	200	12,51	20,06	42,98	355,33	0,07	0,40	40,00	1,63	0,18	166,53	42,18	218,47	1,01	221,57	0,89			
378		ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	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	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,65	0,65	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	38,63	0,00			
338		ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	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 :	565	18,38	22,31	92,83	600,23	0,2	12,0	65,1	2,5	0,4	346,3	89,0	397,5	2,2	622,9	1,9			
		Обед																			
707/1		ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	0,80	0,20	3,80	22,00	0,02	3,50	0,00	0,10	0,10	23,00	14,00	24,00	0,60	141,00	4,00			
112		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТФЕЛЕМ	250	3,56	4,76	14,69	158,10	0,09	6,08	0,00	1,45	0,05	29,50	23,80	57,73	1,00	360,63	0,00			
290/331		КУРИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	11,66	21,20	10,51	196,00	0,04	0,68	75,50	0,50	0,09	30,32	16,19	79,00	0,70	171,16	8,77			
303		КАША ПШЕНИЧНАЯ(АРТЕК)	180	9,58	5,40	46,62	182,50	0,12	0,00	0,00	0,30	0,50	24,05	34,22	158,97	2,69	132,72	0,00			
342		КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,12	0,10	37,90	117,90	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	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00			
ПР		ХЛЕБ БУЛАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14			
		Итого за обед:	890	30,0	32,2	129,32	816,00	0,3	11,3	75,5	3,5	0,7	124,7	108,2	378,2	6,6	944,7	14,4			
		Итого за День :	1455	48,38	54,49	222,15	1416,23	0,6	37	120,8	7,1	0,7	520,7	220,7	814,6	6,1	2624,2	16,00			

ПРИМЕЧАНИЕ

Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

Овощи урожая прошлого года, в период после первого марта допускается использовать только после термической обработки.

Пропну ровано и пропну меровано
12 апрель 2019
Ольга Леандровна
Тимошенко О.И.
Подпись

