

СОГЛАСОВАНО

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



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель
Галоненко О.И.

«7» ноября 2023 г.

Примерное циклическое 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: 3 - понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 1 : с 12 лет и старше

№	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
Завтрак																	
170	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
	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
	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
	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	21,02	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
Обед																	
171	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
172	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ (СВЕКОЛЬНИК)	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
173	ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ	200	19,69	23,26	56,58	437,17	0,42	7,72	84,11	1,40	0,17	32,79	48,36	205,96	3,45	899,08	10,10
174	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,98	0,29	4,64	85,60	0,01	100	0,00	0,00	0,06	21,34	3,44	3,44	0,63	10,34	0,00
175	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
176	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:		810	27,8	29,4	108,3	801,27	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			48,82	51,74	202,90	1417,07	1,52	122,98	243,55	4,31	0,85	532,00	187,9	889,83	11,42	2244,14	30,25

День: 2-вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 1: 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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг
Завтрак																	
071	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
008	КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ,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 "АРТЕК"	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
070	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
009	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:		652	22,88	18,70	98,40	661,68	0,26	4,24	16,27	1,39	0,71	106,07	104,7	356,40	6,00	481,33	6,84
Обед																	
071	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
006	РАССОЛЬНИК 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
009	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
0012	КАРТОФ.ПЮРЕ (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
042	КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ 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
009	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
009	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	1 612,1	47,5
Итого за день:		1542	52,79	47,07	214,40	1480,24	0,65	27,36	61,42	8,13	1,08	269,98	212,3	732,81	11,37	2093,47	54,31

День: 3-среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 1: с 12 лет и старше

Прямая пища, 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																
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	100	1,74	1,06	6,89	49,02	0,03	2,02	0,00	8,04	0,04	15,46	21,63	31,66	0,40	113,94	0,00
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 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
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
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
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:	650	23,80	23,45	189,44	693,42	0,29	14,55	155,1	10,49	0,85	586,35	121,6	641,03	2,85	906,14	4,78
Обед																
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
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С ГРЕНКАМИ	250/10	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
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
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
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
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
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:	900	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: 1550		52,38	52,77	304,32	1611,32	0,90	23,30	201,6	15,42	1,07	702,50	333	#####	9,48	1964,45	14,98

День: 4-четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 1: с 12 лет и старше

Пример 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																
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	210	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
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	4,80	0,18	22,00	4,80	76,80	1,00	56,00	0,00
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
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
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: 557		26,98	23,14	93,98	720,2	0,2	3,0	226,7	8,2	0,3	320,4	46,80	332,0	3,41	220,9	0,8
Обед																
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
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,48	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
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
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
КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ 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
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
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	29,7	29,9	132,5	845,3	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:	1447	56,70	53,00	226,50	1 565,5	0,5	18,9	242,3	12,5	1,1	471,4	179,7	755,2	11,37	1 179,5	15,7

Листы в пятница

Неделя первая

Возрастная категория: 1: с 12 лет и старше

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																
БЛАНШЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ ИЛИ ДЖЕМОМ	240	14,15	16,30	56,10	385,20	0,24	0,20	48,60	0,73	0,22	163,00	50,40	212,30	2,22	304,20	12,10
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
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 :	555	16,07	18,05	81,80	513,20	0,31	11,53	58,60	0,93	0,40	305,60	74,80	316,10	2,76	605,14	13,1
Обед																
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
БУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,6	6,5	13,1	95,25	0,62	10,37	0,0	0,3	0,04	34,9	20,75	49,27	0,77	384	0,0
ПЛОВ (МЯСО ИЛИ 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
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
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
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:	810	26,28	24,31	107,05	821,55	1,3	16,6	0,0	6,2	0,3	124,0	113,1	313,8	5,2	924,5	14,6
Итого за день:	1365	42,35	42,36	188,85	1334,75	1,64	28,18	58,60	7,15	0,66	429,62	187,9	629,91	8,01	1529,64	27,7

пн - понедельник

неделя: вторая

возрастная категория: 1: с 12 лет и старше

Пример 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																
НАША 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
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
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
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		19,57	22,5	93,74	594,80	0,3	1,3	149,4	1,76	0,3	283,6	101,9	444,6	3,7	484,6	13,33
Обед																
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
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
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
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,98	0,29	4,64	85,60	0,01	100	0,00	0,76	0,01	21,34	3,44	3,44	0,63	10,34	0,00
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
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:	810	26,76	30,95	102,60	779,55	0,5	121,5	0,0	7,1	0,5	178,5	215,4	548,1	5,3	2 613,0	11,5
Итого за день: 1360		46,33	53,45	196,34	1374,35	0,8	122,8	149,5	8,89	0,8	462,1	317,3	992,7	9,0	3 097,6	24,87

День: 7-вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1: с 12 лет и старше

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																
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
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ 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
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
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
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:	652	19,72	19,14	98,82	695,9	0,3	6,4	16,3	1,1	0,2	85,2	207,3	403,0	8,0	620,9	6,8
Обед																
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
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ ИЛИ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	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
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
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,36	5,16	29,24	234,18	0,03	0,00	0,00	0,50	0,02	2,89	22,82	72,79	0,61	48,33	1,68
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
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
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	28,92	31,94	119,54	883,61	0,2	20,7	18,5	5,8	0,3	148,1	106,9	328,7	4,6	917,9	15,7
Итого за день:	1542	48,64	51,08	218,36	1 579,5	0,6	27,1	34,8	6,9	0,5	233,3	314,1	731,7	12,54	1 538,8	22,6

День: 8-среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1: с 12 лет и старше

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																
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
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	11,93	16,02	23,74	289,70	0,11	0,26	0,33	0,56	0,51	0,26	16,14	225,78	2,64	198,90	0,00
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,48	3,04	13,58	102,60	0,06	1,59	24,40	0,00	0,19	152,22	21,34	124,56	0,48	216,34	0,00
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
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:	600	19,56	20,16	75,07	578,20	0,27	15,35	25,38	1,51	0,82	202,98	77,0	428,8	4,40	741,2	5,0
Обед																
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
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С ГРЕНКАМИ	250/10	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
СУФЛЕ ИЗ КУР	100	13,01	13,53	28,83	238,3	0,03	0,63	93,83	0,30	0,17	69,16	13,33	109,91	1,21	107,58	0,00
КАША ПШЕНИЧНАЯ(АРТЕК)	180	7,58	7,34	32,11	260,02	0,12	0,00	0,00	0,30	0,50	24,05	34,22	158,97	2,69	132,72	0,00
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ ФРУКТОВ)	200	0,66	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
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
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	32,1	31,2	132,25	931,65	0,5	8,5	94,0	3,9	0,8	191,1	123,2	434,6	7,86	1 053,8	6,9
Итого за день	1490	51,67	51,36	207,32	1509,85	0,75	23,89	119,37	5,39	1,61	394,03	200,2	863,40	12,26	1794,97	11,86

День: 9-четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1: с 12 лет и старше

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	l, мкг
Завтрак																
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
КОТЛЕТЫ(БИТОЧКИ)РЫБНЫЕ	100	10,60	15,02	15,90	270,28	0,06	0,42	18,50	3,22	0,10	55,17	27,91	124,43	0,99	206,13	4,67
КАРТОФ.ПЮРЕ ИЛИ КАРТОФ. ОТВАРНОЙ	180	4,92	4,97	29,32	184,40	0,10	9,20	0,60	0,40	0,10	42,80	33,70	83,00	1,30	681,70	8,30
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,98	0,29	4,64	85,60	0,01	100	0,00	0,76	0,01	21,34	3,44	3,44	0,63	10,34	0,00
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:	630	21,25	20,98	77,81	679,18	0,2	113,1	19,8	5,1	0,3	153,8	95,6	278,4	4,1	1 077,8	17,0
Обед																
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
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,97	9,71	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
ТЕФТЕЛИ 2-Й ВАРИАНТ	100	8,79	8,53	18,58	129,09	0,04	0,38	30,00	0,41	0,07	21,50	15,00	75,58	0,62	137,82	0,00
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	9,96	12,84	39,60	318,18	0,10	51,84	0,00	2,64	0,12	183,12	142,8	68,64	5,52	51,12	0,00
КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ 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
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
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	26,9	31,9	130,8	845,7	0,3	65,0	30,0	4,6	0,3	272,1	71,8	282,7	9,2	933,3	5,6
Итого за день:	1520	48,2	52,9	208,6	1 524,9	0,5	178,1	49,8	9,8	0,7	425,9	167,3	561,1	13,3	2 011,1	22,6

День: 10-пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1: с 12 лет и старше

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																
ЙОГУРТ	125	2,6	2,6	4,00	50,00	0,04	0,7	20,00	1,20	0,14	120,00	14,00	140,00	0,10	190,00	0,00
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ ИЛИ ДЖЕМОМ	180	15,55	16,88	57,09	391,60	0,28	0,90	77,28	1,76	0,32	226,77	67,15	277,20	2,56	430,92	0,96
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
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 :	620	18,62	19,9	85,89	548,60	0,4	11,6	97,3	3,2	0,5	373,9	91,6	431,0	3,1	775,9	2,0
Обед																
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
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	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
ПТИЦА 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
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
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
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
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	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 :	1510	48,6	52,1	215,2	1 364,6	0,7	22,9	172,8	6,7	1,2	498,5	199,8	809,2	9,6	1 720,5	16,4

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.

Прощнуровано и пронумеровано
12 листов

Подпись _____ Гапоненко О.И

