

**СОГЛАСОВАНО**

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



Горбач В.П.

2024г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Индивидуальный предприниматель

Гапоненко О.И.



2024 г.

## Примерное циклическое двухнедельное меню для обучающихся в общеобразовательных учреждениях (горячих завтраков и обедов) категории детей с 12 лет и старше на зимне-весенний период 2024г.

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

2024г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201197

Владелец Горбач Валентина Павловна

Действителен с 13.09.2023 по 12.09.2024

День: 1-понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 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	К, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																	
175	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУП С М/С	250	10,76	11,04	38,20	247,90	0,25	1,14	65,24	0,87	0,21	118,87	85,77	315,31	2,49	389,56	13,33
5	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	4,90	0,00	95,00	0,01	0,14	52,00	0,10	0,06	176,90	7,00	100,00	0,20	17,60	0,00
14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	6,25	0,13	58,00	0,00	0,00	40,00	0,10	0,01	2,40	0,00	3,00	0,02	3,00	0,00
77	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	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>552</b>	<b>19,56</b>	<b>22,71</b>	<b>77,68</b>	<b>579,80</b>	<b>0,31</b>	<b>4,11</b>	<b>157,89</b>	<b>1,72</b>	<b>0,28</b>	<b>323,87</b>	<b>111,67</b>	<b>466,21</b>	<b>3,62</b>	<b>470,09</b>	<b>13,33</b>
<b>Обед</b>																	
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 (СВЕКОЛЬНИК) СО СМЕТАННОЙ	250/10	2,05	5,10	27,44	120,00	0,08	9,18	0,00	0,06	0,06	41,98	29,83	65,80	1,38	495,68	1,68
392	ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	21,10	22,40	38,04	416,60	0,16	0,40	38,00	0,19	0,16	22,30	34,10	116,20	0,90	207,19	1,20
342	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
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
<b>Итого за обед:</b>		<b>820</b>	<b>28,33</b>	<b>28,34</b>	<b>115,98</b>	<b>816,00</b>	<b>0,32</b>	<b>14,08</b>	<b>38,00</b>	<b>1,54</b>	<b>0,32</b>	<b>105,08</b>	<b>97,93</b>	<b>264,50</b>	<b>4,44</b>	<b>983,03</b>	<b>8,52</b>
<b>Итого за день: 1342</b>			<b>47,89</b>	<b>51,05</b>	<b>193,66</b>	<b>1395,80</b>	<b>0,63</b>	<b>18,19</b>	<b>195,89</b>	<b>3,26</b>	<b>0,60</b>	<b>428,95</b>	<b>209,60</b>	<b>730,71</b>	<b>8,06</b>	<b>1453,12</b>	<b>21,85</b>

День: 2-вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг
<b>Завтрак</b>																	
297	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР	100	10,30	14,30	20,70	200,60	0,00	0,60	0,20	0,20	0,20	33,30	14,50	110,70	0,99	155,80	6,20
330/331	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,42	1,49	1,76	30,20	0,01	0,01	10,1	0,21	0,01	8,19	1,58	6,82	0,06	11,82	1,89
303	КАША ПШЕНИЧНАЯ "АРТЕК"	180	7,58	5,40	35,02	245,50	0,12	0,00	0,00	0,30	0,50	24,05	34,22	158,97	2,69	132,72	0,00
461	ЧАЙ "КАРКАДЕ"	200	0,00	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,04	0,12	0,00	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>560</b>	<b>22,25</b>	<b>21,69</b>	<b>95,63</b>	<b>649,20</b>	<b>0,17</b>	<b>0,61</b>	<b>10,95</b>	<b>1,36</b>	<b>0,71</b>	<b>77,54</b>	<b>66,80</b>	<b>320,03</b>	<b>4,41</b>	<b>338,97</b>	<b>8,09</b>
<b>Обед</b>																	
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
96	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
234	КОТЛЕТЫ(БИТОЧКИ)РЫБНЫЕ	100	10,60	15,02	15,90	230,28	0,06	0,42	18,50	3,22	0,10	55,17	27,91	124,43	0,99	206,13	4,67
312/321	ГАРНИР СЛОЖНЫЙ (КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ+ КАПУСТА ТУШЕННАЯ)	180	8,16	10,30	36,57	240,00	0,09	15,52	0,03	1,68	0,19	50,47	53,06	148,39	2,64	750,86	0,00
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ ФРУКТОВ)	200	1,66	0,09	32,91	112,80	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	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>890</b>	<b>27,61</b>	<b>32,35</b>	<b>124,24</b>	<b>935,96</b>	<b>0,33</b>	<b>28,55</b>	<b>18,53</b>	<b>8,85</b>	<b>0,47</b>	<b>204,07</b>	<b>154,81</b>	<b>432,99</b>	<b>6,92</b>	<b>1871,80</b>	<b>17,44</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1450</b>	<b>49,86</b>	<b>54,04</b>	<b>219,87</b>	<b>1585,16</b>	<b>0,50</b>	<b>29,16</b>	<b>29,48</b>	<b>10,21</b>	<b>1,18</b>	<b>281,61</b>	<b>221,61</b>	<b>753,02</b>	<b>11,33</b>	<b>2210,77</b>	<b>25,53</b>

День: 3-среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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	К, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																	
221	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ДЖЕМОМ	200	15,23	18,5	45,00	361,9	0,12	0,94	130,00	1,60	0,60	391,17	53,11	430,31	1,29	390,89	3,78
370	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	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
330	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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>565</b>	<b>21,10</b>	<b>20,70</b>	<b>94,85</b>	<b>606,80</b>	<b>0,24</b>	<b>12,27</b>	<b>140,65</b>	<b>2,45</b>	<b>0,78</b>	<b>545,27</b>	<b>94,01</b>	<b>577,61</b>	<b>2,38</b>	<b>730,46</b>	<b>4,78</b>
<b>Обед</b>																	
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
99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	2,62	8,5	45,1	105,20	0,62	10,37	0,0	0,3	0,04	34,9	20,75	49,27	0,77	384	0,0
205/291	ПЛОВ (МЯСО ИЛИ КУРА)	200	19,92	18,98	45,42	467,00	0,52	1,71	0,00	3,64	0,12	16,56	52,85	175,32	2,41	405,20	7,89
308	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
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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>810</b>	<b>28,60</b>	<b>28,51</b>	<b>114,78</b>	<b>819,30</b>	<b>1,23</b>	<b>115,58</b>	<b>0,00</b>	<b>5,74</b>	<b>0,23</b>	<b>109,57</b>	<b>88,49</b>	<b>258,76</b>	<b>4,71</b>	<b>624,00</b>	<b>13,03</b>
	<b>Итого за день: 1375</b>		<b>49,70</b>	<b>49,21</b>	<b>209,63</b>	<b>1426,10</b>	<b>1,47</b>	<b>127,85</b>	<b>140,65</b>	<b>8,19</b>	<b>1,01</b>	<b>654,84</b>	<b>182,50</b>	<b>836,37</b>	<b>7,09</b>	<b>1354,46</b>	<b>17,81</b>

День: 4-четверг

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																	
3-178	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУП С М/С	250	10,76	11,04	38,20	247,90	0,25	1,14	65,24	0,87	0,21	118,87	85,77	315,31	2,49	389,56	13,33
300	БЛИНЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ ИЛИ ДЖЕМОМ	80	5,39	8,20	17,11	146,74	0,09	0,07	18,51	0,27	0,22	62,09	19,20	80,87	0,84	115,88	4,60
370	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
ГР	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>595</b>	<b>20,17</b>	<b>19,76</b>	<b>94,46</b>	<b>571,54</b>	<b>0,39</b>	<b>1,24</b>	<b>84,40</b>	<b>1,79</b>	<b>0,43</b>	<b>203,56</b>	<b>122,87</b>	<b>442,48</b>	<b>4,16</b>	<b>552,67</b>	<b>17,93</b>
<b>Обед</b>																	
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
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
294	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 РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	4,30	5,50	44,24	292,50	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	135,83	203,93	4,56	259,62	0,00
342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,10	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
ГР	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
ГР	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>890</b>	<b>27,68</b>	<b>29,15</b>	<b>134,05</b>	<b>913,40</b>	<b>0,61</b>	<b>8,75</b>	<b>46,54</b>	<b>4,93</b>	<b>0,22</b>	<b>116,15</b>	<b>210,93</b>	<b>407,19</b>	<b>9,48</b>	<b>1058,31</b>	<b>10,20</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1485</b>	<b>47,85</b>	<b>48,91</b>	<b>228,51</b>	<b>1484,94</b>	<b>1,00</b>	<b>9,99</b>	<b>130,94</b>	<b>6,72</b>	<b>0,65</b>	<b>319,71</b>	<b>333,80</b>	<b>849,67</b>	<b>13,64</b>	<b>1610,98</b>	<b>28,13</b>

День: 5-пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 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
<b>Завтрак</b>																	
771	ОВОЦЫ 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
104	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	220	15,10	15,30	59,50	420,20	0,09	0,23	127,38	2,86	0,13	324,72	22,35	221,50	1,73	69,41	0,88
102	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
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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>570</b>	<b>18,38</b>	<b>18,54</b>	<b>76,88</b>	<b>544,80</b>	<b>0,17</b>	<b>5,32</b>	<b>151,78</b>	<b>2,96</b>	<b>0,42</b>	<b>499,94</b>	<b>57,69</b>	<b>370,06</b>	<b>2,81</b>	<b>426,75</b>	<b>4,88</b>
<b>Обед</b>																	
70/71	ОВОЦЫ 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
02	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАННОЙ	250/10	2,48	9,9	18,94	117,75	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	18,72	20,02	45,42	424,70	0,3	6,1	0,02	2,4	0,3	58,84	128,34	341,7	1,46	1674,1	0,00
340	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ ФРУКТОВ)	200	1,66	0,09	32,91	112,80	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	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>820</b>	<b>27,94</b>	<b>30,75</b>	<b>116,87</b>	<b>816,75</b>	<b>0,44</b>	<b>21,01</b>	<b>0,02</b>	<b>6,40</b>	<b>0,47</b>	<b>177,85</b>	<b>204,13</b>	<b>499,74</b>	<b>5,05</b>	<b>2497,66</b>	<b>11,54</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1640</b>	<b>46,32</b>	<b>49,29</b>	<b>193,75</b>	<b>1361,55</b>	<b>0,61</b>	<b>26,33</b>	<b>151,80</b>	<b>9,36</b>	<b>0,89</b>	<b>677,79</b>	<b>261,82</b>	<b>869,80</b>	<b>7,86</b>	<b>2924,41</b>	<b>16,42</b>

День: 6 - понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Код	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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг
<b>Завтрак</b>																	
178	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУП С М/С	250	10,76	11,04	38,20	247,90	0,25	1,14	65,24	0,87	0,21	118,87	85,77	315,31	2,49	389,56	13,33
9	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	4,40	5,95	17,60	156,00	0,04	0,10	20,00	0,47	0,02	10,00	5,60	22,80	0,60	55,20	0,00
178	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
119	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
<b>Итого за завтрак : 555</b>			<b>18,17</b>	<b>19,15</b>	<b>91,90</b>	<b>593,80</b>	<b>0,31</b>	<b>1,27</b>	<b>110,44</b>	<b>1,76</b>	<b>0,25</b>	<b>154,39</b>	<b>98,09</b>	<b>371,43</b>	<b>3,79</b>	<b>497,18</b>	<b>13,33</b>
<b>Обед</b>																	
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
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
979	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
348	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	1,16	4,20	8,02	74,50	0,02	2,38	0,02	0,76	0,02	15,88	11,52	22,24	0,48	125,47	0,00
903	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,45	6,78	36,50	234,00	0,06	0,00	123,42	0,00	0,04	14,56	21,76	45,08	0,97	44,73	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
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
<b>Итого за обед:</b>			<b>920</b>	<b>28,26</b>	<b>30,02</b>	<b>119,23</b>	<b>0,44</b>	<b>10,94</b>	<b>153,60</b>	<b>4,14</b>	<b>0,23</b>	<b>121,30</b>	<b>108,28</b>	<b>287,64</b>	<b>5,83</b>	<b>963,38</b>	<b>7,36</b>
<b>Итого за день: 1475</b>			<b>46,43</b>	<b>49,17</b>	<b>211,13</b>	<b>1454,29</b>	<b>0,75</b>	<b>12,21</b>	<b>264,04</b>	<b>5,90</b>	<b>0,48</b>	<b>275,69</b>	<b>206,37</b>	<b>659,07</b>	<b>9,62</b>	<b>1460,56</b>	<b>20,69</b>

Даны: 7-вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 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
<b>Завтрак</b>																	
И	КОТЛЕТЫ(БИТОЧКИ)РЫБНЫЕ	100	10,60	15,02	15,90	230,28	0,06	0,42	18,50	3,22	0,10	55,17	27,91	124,43	0,99	206,13	4,67
И13	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
И7	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
ИР	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>552</b>	<b>19,60</b>	<b>20,51</b>	<b>84,57</b>	<b>598,58</b>	<b>0,21</b>	<b>12,45</b>	<b>19,75</b>	<b>4,27</b>	<b>0,20</b>	<b>123,67</b>	<b>80,51</b>	<b>255,33</b>	<b>3,20</b>	<b>947,76</b>	<b>12,97</b>
<b>Обед</b>																	
И71	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
И2	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
И97	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР	100	11,30	14,30	29,70	200,60	0,00	0,60	0,20	0,20	0,20	33,30	14,50	110,70	0,99	155,80	6,20
И0/И31	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,42	1,49	1,76	30,20	0,01	0,01	10,1	0,21	0,01	8,19	1,58	6,82	0,06	11,82	1,89
И03	КАША ПШЕНИЧНАЯ "АРТЕК"	180	7,58	5,40	40,02	245,50	0,12	0,00	0,00	0,30	0,50	24,05	34,22	158,97	2,69	132,72	0,00
И00	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
ИР	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
ИР	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>920</b>	<b>27,84</b>	<b>32,12</b>	<b>114,66</b>	<b>831,15</b>	<b>0,26</b>	<b>114,79</b>	<b>10,30</b>	<b>4,96</b>	<b>0,87</b>	<b>173,41</b>	<b>112,07</b>	<b>414,53</b>	<b>7,26</b>	<b>904,44</b>	<b>19,63</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1472</b>	<b>47,44</b>	<b>52,63</b>	<b>199,23</b>	<b>1429,73</b>	<b>0,47</b>	<b>127,24</b>	<b>30,05</b>	<b>9,23</b>	<b>1,07</b>	<b>297,08</b>	<b>192,58</b>	<b>669,86</b>	<b>10,46</b>	<b>1852,20</b>	<b>32,60</b>



Даны В-среда  
Неделя: вторая

Возрастная категория: 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
<b>Завтрак</b>																	
703	ВАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ ИЛИ ДЖЕМОМ	200	15,23	18,5	45,00	361,9	0,12	0,94	130,00	1,60	0,60	391,17	53,11	430,31	1,29	390,89	3,78
778	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
779	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
780	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>565</b>	<b>21,10</b>	<b>20,70</b>	<b>94,85</b>	<b>606,80</b>	<b>0,12</b>	<b>11,33</b>	<b>10,65</b>	<b>0,85</b>	<b>0,18</b>	<b>154,10</b>	<b>40,90</b>	<b>147,30</b>	<b>2,38</b>	<b>730,46</b>	<b>4,78</b>
<b>Обед</b>																	
7071	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	250	3,18	3,97	20,40	172,83	0,08	6,07	0,00	1,45	0,05	29,50	23,80	57,72	1,00	360,62	0,00
960	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	18,52	23,68	45,94	355,1	0,14	7,72	0,14	0,27	0,20	34,86	48,54	235,14	4,42	949,10	0,00
840	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
779	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
779	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>810</b>	<b>28,44</b>	<b>28,48</b>	<b>118,85</b>	<b>822,27</b>	<b>0,31</b>	<b>18,02</b>	<b>0,14</b>	<b>3,32</b>	<b>0,37</b>	<b>133,64</b>	<b>122,00</b>	<b>396,30</b>	<b>7,78</b>	<b>1747,98</b>	<b>5,14</b>
<b>Итого за день 1375</b>			<b>49,54</b>	<b>49,18</b>	<b>213,70</b>	<b>1429,07</b>	<b>0,43</b>	<b>29,35</b>	<b>10,79</b>	<b>4,17</b>	<b>0,55</b>	<b>287,74</b>	<b>162,90</b>	<b>543,60</b>	<b>10,16</b>	<b>2478,44</b>	<b>9,92</b>

День: 9-четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Код	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
			Воздух, 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
<b>Завтрак</b>																	
179	ТЕФТЕЛИ 2-й ВАРИАНТ	100	8,70	6,53	14,50	120,09	0,04	0,38	30,00	0,41	0,07	21,50	15,00	75,58	0,62	137,82	0,00
131	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	2,30	5,20	4,35	78,90	0,02	2,38	0,02	0,76	0,02	15,88	11,52	22,24	0,48	125,47	0,00
302	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	100	4,30	5,50	30,24	292,50	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	135,83	203,93	4,56	259,62	0,00
401	ЧАЙ "КАРКАДЕ"	200	0,00	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,04	0,12	0,00	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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>19,34</b>	<b>19,73</b>	<b>95,32</b>	<b>673,39</b>	<b>0,32</b>	<b>2,76</b>	<b>30,67</b>	<b>1,82</b>	<b>0,09</b>	<b>49,49</b>	<b>178,85</b>	<b>345,29</b>	<b>6,33</b>	<b>561,54</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>																	
1071	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
08	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
229	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	50/50	11,78	13,46	6,42	180,50	0,05	3,36	5,24	2,27	0,05	35,16	43,68	145,97	0,77	292,69	25,90
305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,36	5,16	35,24	274,18	0,03	0,00	0,00	0,50	0,02	2,89	22,82	72,79	0,61	48,33	1,68
342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,10	0,12	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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,52	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14
	<b>Итого за обед:</b>	<b>890</b>	<b>30,08</b>	<b>30,40</b>	<b>116,06</b>	<b>823,37</b>	<b>0,21</b>	<b>23,64</b>	<b>5,24</b>	<b>4,81</b>	<b>0,22</b>	<b>128,10</b>	<b>122,63</b>	<b>350,26</b>	<b>4,37</b>	<b>1004,43</b>	<b>36,97</b>
	<b>Итого за день :</b>	<b>1450</b>	<b>49,42</b>	<b>50,13</b>	<b>211,38</b>	<b>1496,76</b>	<b>0,53</b>	<b>26,40</b>	<b>35,91</b>	<b>6,63</b>	<b>0,31</b>	<b>177,59</b>	<b>301,48</b>	<b>695,55</b>	<b>10,70</b>	<b>1565,97</b>	<b>36,97</b>

День: 10-пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	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
<b>Завтрак</b>																	
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
210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	9,93	14,02	24,74	230,70	0,11	0,26	0,33	0,56	0,51	0,26	16,14	225,78	2,64	198,90	0,00
382	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
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
428	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	50	3,00	1,80	25,20	140,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,03	12,30	19,00	45,10	0,00	68,20	0,00
<b>Итого за завтрак :</b>		<b>550</b>	<b>20,16</b>	<b>19,56</b>	<b>91,47</b>	<b>612,20</b>	<b>0,32</b>	<b>13,04</b>	<b>25,38</b>	<b>1,31</b>	<b>0,83</b>	<b>199,28</b>	<b>86,98</b>	<b>462,94</b>	<b>4,27</b>	<b>663,07</b>	<b>4,00</b>
<b>Обед</b>																	
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
104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/20	12,20	14,15	20,38	131,00	0,02	11,07	0,00	1,45	0,06	29,70	29,67	57,72	0,90	622,37	0,00
394	ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ	200	10,30	12,95	44,85	410,65	0,09	0,10	0,10	0,50	0,06	36,20	0,00	0,00	0,85	0,00	0,00
342	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
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
<b>Итого за обед:</b>		<b>830</b>	<b>27,68</b>	<b>27,94</b>	<b>115,73</b>	<b>821,05</b>	<b>0,19</b>	<b>15,67</b>	<b>0,10</b>	<b>3,24</b>	<b>0,22</b>	<b>106,70</b>	<b>63,67</b>	<b>140,22</b>	<b>3,91</b>	<b>902,53</b>	<b>5,64</b>
<b>Итого за день :</b>		<b>1380</b>	<b>47,84</b>	<b>47,50</b>	<b>207,20</b>	<b>1433,25</b>	<b>0,50</b>	<b>28,71</b>	<b>25,48</b>	<b>4,55</b>	<b>1,05</b>	<b>305,98</b>	<b>150,65</b>	<b>603,16</b>	<b>8,18</b>	<b>1565,60</b>	<b>9,64</b>

### ПРИМЕЧАНИЕ

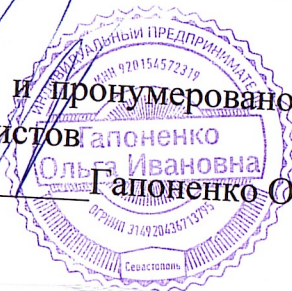
Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение № 11 к СанПин 2.3/2.4.3590-20).

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

Прошнуровано и пронумеровано

12 листов

Подпись



Галоненко О.И