

УТВЕРЖДАЮ

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



2025г.

СОГЛАСОВАНО

Индивидуальный предприниматель

Гапоненко О.И.



«13» января 2025 г.

**Примерное цикличное двухнедельное меню для обучающихся в
общеобразовательных учреждениях (горячих завтраков и обедов) категории
детей с 7 до 11 лет на зимне-весенний период 2025г.**

(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).

2025г.

Неделя №1

1 День Понедельник

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	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																	
173-175	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУП (ПШЕННАЯ, МАННАЯ, ЯЧНЕВАЯ)	220	10,05	8,75	32,71	220,50	0,23	2,08	33,52	0,90	0,17	232,15	83,39	330,00	2,10	261,64	11,20
2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	4,70	6,95	13,60	182,00	0,04	0,10	20,00	0,47	0,02	10,00	5,60	22,80	0,60	55,20	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
ГР	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	ВЕС/15	0,72	0,72	6,00	24,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,02	1,02	1,98	0,18	0,00	0,00
Итого за завтрак:		512	15,60	16,44	67,51	488,86	0,27	5,01	53,52	1,37	0,19	260,37	92,41	359,18	3,24	338,14	11,20
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
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТ.	200/10	4,5	6,2	13,24	108,72	0,00	10,00	0,16	0,24	0,00	37,92	18,72	39,28	0,96	272,88	5,12
265/291	ПЛОВ (МЯСО ИЛИ КУРА)	200	15,19	18,52	35,75	400,00	0,11	6,88	22,24	0,11	0,15	52,96	61,76	200,37	2,25	325,40	9,02
492	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	0,32	0,00	30,25	160,00	0,02	2,40	0,00	0,00	0,02	22,46	7,26	18,50	0,20	149,64	0,00
ГР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	8,44	45,98	0,02	0,00	0,00	0,46	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14
ГР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	17,40	93,52	0,04	0,00	0,00	0,54	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
	Итого за обед:	730	24,97	25,38	107,36	821,42	0,23	29,78	22,40	1,41	0,19	135,54	117,94	393,95	4,05	989,38	17,68
	Итого за день:	1242	40,57	41,82	174,87	1310,28	0,50	34,79	75,92	2,78	0,38	395,91	210,35	753,13	7,29	1327,52	28,88

Неделя №1

2 день Вторник

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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																		
297/331	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР В ТОМАТНО-СМЕТАННОМ СОУСЕ	90/30	8,96	11,9	6,30	155,40	0,00	0,50	0,10	0,10	0,10	32,30	13,50	109,70	0,90	154,80	5,20	
303	КАША ПШЕНИЧНАЯ "АРТЕК"	150	6,32	4,50	28,85	158,40	0,12	0,00	0,00	0,30	0,50	24,05	34,22	158,97	2,69	132,72	0,00	
492	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	0,32	0,00	30,25	160,00	0,02	2,40	0,00	0,00	0,02	22,46	7,26	18,50	0,20	149,64	0,00	
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	17,40	93,52	0,04	0,00	0,00	0,54	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00	
Итого за завтрак:		510	18,8	16,7	82,8	567,3	0,2	2,9	0,1	0,9	0,6	88,0	68,2	322,0	4,23	486,2	5,2	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40	
102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	3,56	3,60	20,04	111,20	0,24	3,68	0,16	1,68	0,00	28,56	26,00	62,24	1,60	375,20	1,72	
284	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С СУБПРОДУКТАМИ	200	16,72	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	
388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ 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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	8,44	45,98	0,02	0,00	0,00	0,46	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14	
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	17,40	93,52	0,04	0,00	0,00	0,54	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00	
Итого за обед:		720	25,7	24,5	109,2	790,2	0,7	120,3	0,2	5,1	0,4	130,9	188,0	543,2	5,3	2301,1	5,3	
Итого за день:		1230	44,49	41,21	191,95	1357,52	0,83	123,18	0,28	6,08	1,00	218,95	256,16	865,15	9,52	2787,32	10,46	

Неделя №1

3 день Среда

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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																	
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
213	ОМЛЕТ С КАРТОФЕЛЕМ ЖАРЕНЫМ	180/5	12,80	19,00	35,00	420,00	0,16	5,63	0,23	6,30	0,43	89,50	30,80	224,00	2,81	663,00	9,02
376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,12	0,06	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
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	17,40	93,52	0,04	0,00	0,00	0,54	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
	Итого за завтрак:	500	16,74	19,50	67,08	577,62	0,24	18,96	0,2	6,90	0,45	121,3	58,40	343,00	4,15	907,36	11,42
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
112	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,10	7,10	16,60	87,20	0,10	4,90	0,00	1,50	0,00	23,10	19,40	46,20	0,80	288,50	0,00
279/331	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНО-СМЕТАНЫМ СОУСОМ	90/30	11,17	13,50	9,15	147,00	0,20	1,48	19,29	1,50	0,09	45,38	29,92	92,61	5,15	214,60	4,20
302	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	5,60	6,09	29,64	243,75	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	135,83	203,93	4,56	259,62	0,00
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,16	0,08	32,20	132,80	0,02	0,72	0,02	0,00	0,00	32,48	17,46	32,44	0,70	229,80	0,00
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	8,44	45,98	0,02	0,00	0,00	0,46	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	17,40	93,52	0,04	0,00	0,00	0,54	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
	Итого за обед:	790	23,97	27,43	115,71	763,45	0,63	17,60	19,31	4,06	0,11	123,3	232,81	511,0	12,81	1233,98	7,7
	Итого за день:	1290	40,71	46,93	182,79	1341,07	0,87	36,56	19,54	10,96	0,56	244,57	291,21	853,98	16,96	2141,34	19,16

Неделя №1

4 день Четверг

№ п/п, наименование блюда	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции и	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																		
230/331	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНО-СМЕТАНЫМ СОУСОМ	90/30	9,60	12,60	12,30	143,40	0,00	0,50	0,10	0,10	0,10	32,30	13,50	109,70	0,90	154,80	5,20	
305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	4,64	4,30	27,60	197,15	0,02	0,00	0,00	0,40	0,01	2,41	19,02	60,66	0,51	40,28	1,40	
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	0,32	17,40	93,52	0,04	0,00	0,00	0,54	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00	
Итого за завтрак:		532	17,53	17,24	72,50	496,07	0,06	3,33	0,10	1,04	0,11	58,11	48,12	209,56	2,21	265,44	6,60	
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	
99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,27	5,20	20,46	76,20	0,05	8,30	0,00	0,24	0,03	27,88	16,6	39,42	0,62	307,2	0,00	
204	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	10,30	15,70	13,30	234,00	0,16	0,73	0,04	56,00	0,14	48,90	18,20	65,50	2,96	169,00	0,00	
309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6,52	2,78	26,45	219,20	0,06	0,00	0,00	1,20	0,03	4,86	21,12	37,17	1,11	30,35	0,80	
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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	8,44	45,98	0,02	0,00	0,00	0,46	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14	
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	17,40	93,52	0,04	0,00	0,00	0,54	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00	
Итого за обед:		760	23,13	24,44	106,23	797,10	0,37	20,53	0,04	56,70	0,19	107,84	71,32	240,97	6,17	512,51	4,84	
Итого за день:		1292	40,66	41,68	178,73	1293,17	0,43	23,86	0,14	59,74	0,30	165,95	119,44	450,53	8,38	777,95	11,44	

Неделя №1

5 день ПЯТНИЦА

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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																		
204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	12,36	15,51	38,12	330,80	0,07	0,19	89,20	2,99	1,00	235,01	17,55	160,72	0,94	53,53	0,70	
376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,12	0,06	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	
119	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	17,40	93,52	0,04	0,00	0,00	0,54	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00	
330	ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	12,45	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	16,04	16,29	80,37	522,22	0,14	13,02	89,20	3,73	1,02	274,41	42,15	210,92	1,87	270,23	1,70	
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	
403	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ (СВЕКОЛЬНИК) СО СМЕТ.	200/10	1,62	6,12	18,75	93,60	0,05	7,34	0,00	0,06	0,04	33,58	23,86	52,64	1,10	396,54	1,68	
207/331	ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ С ТОМАТНО-СМЕТАННЫМ СОУСОМ	90/30	15,69	16,26	17,58	237,17	0,35	6,43	70,09	1,17	0,14	27,33	40,30	171,63	2,88	749,23	8,42	
310/312	КАРТОФ. ПЮРЕ (КАРТОФ. ОТВАРНОЙ)	150	3,90	3,70	20,49	191,00	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 СУХОФРУКТОВ	200	0,16	0,08	32,20	132,80	0,02	0,72	0,02	0,00	0,00	32,48	17,46	32,44	0,70	229,80	0,00	
119	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	8,44	45,98	0,02	0,00	0,00	0,46	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14	
119	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	17,40	93,52	0,04	0,00	0,00	0,54	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00	
Итого за обед:		800	26,31	26,82	117,14	807,27	0,62	34,19	70,71	2,69	0,30	158,39	145,52	475,51	7,58	2298,73	21,94	
Итого за день:		1355	42,35	43,11	197,51	1329,49	0,76	47,21	159,91	6,42	1,32	432,80	187,67	686,43	9,45	2568,96	23,64	

Неделя №2

6 день Понедельник

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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																		
173,175	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУП (РИСОВАЯ, ГРЕЧНЕВАЯ, ГЕРКУЛЕС)	220	10,05	8,75	32,71	220,50	0,23	2,08	33,52	0,90	0,17	232,15	83,39	330,00	2,10	261,64	11,20	
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,00	8,30	15,83	167,00	0,04	0,12	40,50	0,10	0,07	139,20	9,45	96,00	0,49	42,60	0,50	
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	
119	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	ВЕС/15	0,72	0,72	6,00	24,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,02	1,02	1,98	0,18	0,00	0,00	
Итого за завтрак :		507	15,9	17,8	69,7	473,9	0,3	5,0	74,0	1,0	0,2	389,6	96,3	432,4	3,1	325,5	11,7	
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	
02	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТ.	200/10	4,5	6,2	13,24	108,72	0,00	10,00	0,16	0,24	0,00	37,92	18,72	39,28	0,96	272,88	5,12	
208	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЛИ РУБЛЕННЫЕ (МЯСНЫЕ)	90	9,31	14,30	9,89	147,00	0,04	0,19	0,02	2,00	0,09	32,10	33,20	112,00	2,25	325,40	9,02	
309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6,52	2,78	26,45	219,20	0,06	0,00	0,00	1,20	0,03	4,86	21,12	37,17	1,63	122,00	0,80	
492	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	0,32	0,00	30,25	160,00	0,02	2,40	0,00	0,00	0,02	22,46	7,26	18,50	0,20	149,64	0,00	
119	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	8,44	45,98	0,02	0,00	0,00	0,46	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14	
119	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	17,40	93,52	0,04	0,00	0,00	0,54	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00	
Итого за обед:		770	25,6	23,9	108,0	787,6	0,2	23,1	0,2	4,5	0,2	119,5	110,5	342,8	5,7	1111,38	18,5	
Итого за день:		1277	41,51	41,73	177,69	1261,48	0,49	28,12	74,20	5,50	0,40	509,11	206,76	775,13	8,81	1436,92	30,18	

Неделя №2

7 день Вторник

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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																	
208/331	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ (МЯСНЫЕ) С ТОМАТНО-СМЕТАНЫМ СОУСОМ	90/30	9,31	13,00	9,89	147,00	0,04	0,19	0,02	2,00	0,09	32,10	33,20	112,00	2,25	325,40	9,02
302	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	6,60	6,09	29,64	243,75	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	17,90	65,00	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	17,40	93,52	0,04	0,00	0,00	0,54	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
	Итого за завтрак:	510	19,2	19,5	74,8	549,3	0,3	1,2	0,0	2,7	0,1	45,4	184,0	353,2	7,8	705,8	9,5
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
96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТ. ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНО-СМЕТАНЫМ СОУСОМ	200/10	3,62	6,80	16,58	110,80	0,08	6,70	0,00	0,30	0,04	23,32	19,34	45,38	0,74	381,24	6,10
239/331		90/30	9,60	12,60	14,30	143,40	0,00	0,50	0,10	0,10	0,10	32,30	13,50	109,70	0,90	154,80	5,20
305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	4,64	4,30	27,60	197,15	0,02	0,00	0,00	0,40	0,01	2,41	19,02	60,66	0,51	40,28	1,40
388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА	200	0,51	0,21	15,57	101,60	0,01	100,00	0,00	0,00	0,06	21,34	3,44	3,44	0,63	10,34	0,00
ПП	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	8,44	45,98	0,02	0,00	0,00	0,46	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14
ПП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	17,40	93,52	0,04	0,00	0,00	0,54	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
	Итого за обед:	800	23,31	24,57	102,17	705,65	0,21	117,70	0,10	1,86	0,23	101,57	85,50	354,98	4,38	828,12	16,24
	Итого за день:	1310	42,48	44,08	177,00	1254,92	0,50	118,89	0,12	4,60	0,32	146,98	269,53	708,21	12,13	1533,90	25,76

Неделя №2

8 день Среда

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	B2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	
Завтрак																		
120	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	150	6,75	6,75	26,25	156,18	0,17	1,56	24,00	0,86	0,17	166,20	60,00	236,25	1,57	196,23	8,40	
223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	100/20	9,10	10,91	27,51	280,00	0,10	0,89	123,88	1,51	0,56	372,70	50,61	410,05	1,22	372,47	3,60	
376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,12	0,06	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	
ГП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	17,40	93,52	0,04	0,00	0,00	0,54	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00	
Итого за завтрак:		525	19,1	18,0	83,6	580,6	0,3	5,3	147,9	2,9	0,7	562,3	126,21	685,5	3,59	639,1	12,0	
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	
102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	3,56	3,60	20,04	111,20	0,24	3,68	0,16	1,68	0,00	28,56	26,00	62,24	1,60	375,20	1,72	
289	РАТУ ИЗ ПТИЦЫ	200	14,55	19,39	36,00	309,00	0,08	12,94	16,68	2,99	0,17	42,05	44,22	123,65	1,92	750,85	0,70	
342	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,16	0,08	32,20	132,80	0,02	0,72	0,02	0,00	0,00	32,48	17,46	32,44	0,70	229,80	0,00	
ГП	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	8,44	45,98	0,02	0,00	0,00	0,46	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14	
ГП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	17,40	93,52	0,04	0,00	0,00	0,54	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00	
Итого за обед:		720	23,2	23,7	116,4	705,70	0,4	27,8	16,9	5,7	0,2	125,3	117,9	354,1	5,82	1 597,3	6,0	
Итого за день		1245	42,34	41,77	199,92	1286,30	0,75	33,12	164,74	8,64	0,92	687,59	244,09	1039,63	9,41	2236,37	17,96	

Неделя №2

9 день Четверг

№ п/п	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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																		
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	
266/291	ПЛОД (МЯСО ИЛИ КУРА)	200	15,19	18,52	35,75	400,00	0,11	6,88	22,24	0,11	0,15	52,96	61,76	200,37	2,25	325,40	9,02	
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	
119	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	17,40	93,52	0,04	0,00	0,00	0,54	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00	
	Итого за завтрак:	522	19,1	19,0	70,6	568,7	0,2	20,2	22,2	0,7	0,2	84,8	89,4	319,4	3,59	569,8	11,4	
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	
104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛКАМИ	200/15	9,76	11,32	16,31	96,80	0,01	8,86	0,00	1,16	0,05	23,76	23,74	46,18	0,80	497,90	0,00	
395	ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	180/10	9,44	13,86	40,77	365,29	0,10	0,10	0,10	0,55	0,07	33,58	0,00	0,00	ф мяс	0,00	0,00	
492	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	0,32	0,00	30,25	160,00	0,02	2,40	0,00	0,00	0,02	22,46	7,26	18,50	0,20	149,64	0,00	
119	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	8,44	45,98	0,02	0,00	0,00	0,46	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14	
119	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	17,40	93,52	0,04	0,00	0,00	0,54	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00	
	Итого за обед:	725	24,5	25,8	115,5	774,8	0,2	21,9	0,1	2,8	0,2	102,0	61,2	200,5	2,6	1174,4	3,5	
	Итого за день :	1247	43,6	44,8	186,1	1 343,5	0,4	42,1	22,3	3,5	0,3	186,8	150,6	519,9	6,2	1 744,2	15,0	

Неделя №2		10 день Пятница															
№ РЕЦ. 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																	
204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	12,36	15,51	38,12	330,80	0,07	0,19	89,20	2,99	1,00	235,01	17,55	160,72	0,94	53,53	0,70
376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,12	0,06	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
11Р	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	17,40	93,52	0,04	0,00	0,00	0,54	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
330	ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	12,45	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	16,0	16,3	80,4	522,2	0,1	13,0	89,2	3,7	1,0	274,4	42,2	210,9	1,9	270,2	1,7
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
00	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТ. ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНО-СМЕТАНЫМ СОУСОМ	200/10	2,42	6,96	9,32	110,80	0,04	12,62	0,00	0,60	0,04	39,40	17,70	39,20	0,66	306,60	3,00
279/331		90/30	10,17	14,90	17,15	169,00	0,20	1,48	19,29	1,50	0,09	45,38	29,92	92,61	5,15	214,60	4,20
303	КАША ПШЕНИЧНАЯ "АРТЕК"	150	6,32	4,50	28,85	158,40	0,12	0,00	0,00	0,30	0,50	24,05	34,22	158,97	2,69	132,72	0,00
342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПРОДОВ	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
11Р	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	8,44	45,98	0,02	0,00	0,00	0,46	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14
11Р	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	17,40	93,52	0,04	0,00	0,00	0,54	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
Итого за обед:		800	24,0	27,1	101,3	705,90	0,5	25,6	19,3	3,7	0,7	135,0	113,84	429,1	10,6	967,08	11,2
Итого за День :		1355	39,99	43,41	181,71	1228,12	0,60	38,62	108,49	7,39	1,67	409,44	155,99	640,00	12,47	1237,31	12,94

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.