

УТВЕРЖДАЮ

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



СОГЛАСОВАНО

Индивидуальный предприниматель

Галоненко О.И.



Примерное цикличное двухнедельное меню для обучающихся в общеобразовательных учреждениях (горячих завтраков и обедов) категории детей с 7 до 11 лет на зимне-весенний период 2025-2026г.

(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	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																		
181-183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУП (МАННОЙ, ГРЕЧНЕВОЙ,ПШЕННОЙ)	220/10	9,84	8,45	38,00	245,50	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	6,00	8,30	14,83	169,00	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	
Итого за завтрак:		502	15,97	16,77	68,03	476,50	0,26	5,03	72,50	0,96	0,24	375,00	91,45	415,80	2,95	325,54	11,70	
Обед																		
70/71	ОВОЩИ 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	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	
268	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛЫ РУБЛЕННЫЕ (МЯСНЫЕ)	90	6,97	15,93	16,46	208,00	0,40	0,13	27,00	0,45	0,12	38,55	24,45	118,20	1,48	174,60	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	
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:		770	23,1	25,7	116,5	821,42	0,6	21,4	27,2	3,0	0,2	136,0	112,0	362,9	4,9	949,1	9,5	
Итого за день:		1272	39,08	42,42	184,50	1297,92	0,84	26,38	99,68	3,91	0,41	511,01	203,40	778,69	7,84	1274,63	21,16	

2

Неделя №1

2 день Вторник

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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																		
70/71	ОВОЩИ 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	
265/291	ПЛОВ (МЯСО ИЛИ КУРА)	200	14,03	16,98	36,42	330,40	0,11	6,88	22,24	0,11	0,15	52,96	61,76	200,37	2,25	325,40	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: 515 17,97 17,5 68,5 488,0 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 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	
96	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,62	6,80	14,58	104,80	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	90	14,15	13,33	19,80	211,10	0,05	3,11	19,91	3,20	0,04	49,15	21,78	138,75	1,86	199,32	98,00	
310/312	КАРТОФЛЮРЕ (КАРТОФ. ОТВАРНОЙ)	150	3,90	3,70	24,49	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	КОМПЛОТ 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	24,7	24,6	104,9	774,6	0,3	30,5	20,5	5,2	0,2	141,5	106,8	405,4	6,0	1575,42	116,4	
	Итого за день:	1275	42,68	42,07	173,39	1262,62	0,52	50,72	42,75	5,87	0,37	226,23	196,18	724,80	9,59	2145,18	127,86	

Неделя №1

3 день Среда

5 день Среда																		
№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	
Завтрак																		
223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СТУШЕННЫМ (СОУС ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ)	150/30	11,60	12,91	35,51	325,00	0,10	0,89	123,88	1,51	0,56	372,70	50,61	410,05	1,22	372,47	3,60	
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	0,32	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	
		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:		520	19,24	17,17	82,94	584,12	0,23	12,48	148,3	2,25	0,77	550,12	94,15	580,41	2,27	784,21	4,60	
Обед																		
70/71	ОВОЩИ 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	1,3	5,2	20,5	76,20	0,05	8,3	0,0	0,2	0,03	27,9	16,6	39,42	0,62	307,2	0,0	
290	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	10,28	12,84	2,90	189,00	0,04	0,35	30,10	2,40	0,08	29,52	14,06	76,93	0,61	139,30	0,00	
302	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	6,60	6,09	32,64	200,75	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	135,83	203,93	4,56	259,62	0,00	
492	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМ. ПЛОДОВ	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 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:		770	23,41	24,79	114,37	778,65	0,42	21,55	30,10	3,70	0,12	102,2	187,35	435,2	6,97	790,02	3,5	
Итого за день:		1290	42,65	41,96	197,31	1362,77	0,65	34,03	178,38	5,95	0,89	652,29	281,50	1022,2	9,24	1574,2	8,14	

Неделя №1

4 день Четверг

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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																	
297/331	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР С ТОМАТ.-СМЕТАН. СОУСОМ	90/30	8,96	12,9	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
302	КАША РАССЫПЧАТАЯ "АРТЕК" (ИЛИ ПШЕНИЧНАЯ)	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 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 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 18,54 17,82 70,45 522,32 0,16 1,50 0,10 1,14 0,60 69,55 62,72 305,97 4,53 408,28 5,70															
Обед																	
70/71	ОВОЩИ 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
109	СУП-ХАРЧО	200	9,6	9,3	11,50	80,56	0,01	1,18	0,00	0,24	0,01	17,10	4,14	9,82	0,22	54,72	5,12
395	ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ С М/СЛИВ	200/10	9,44	13,86	45,77	373,29	0,10	0,10	0,10	0,55	0,07	33,58	0,00	0,00	0,00	0,00	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:	730	24,5	24,1	101,0	708,2	0,2	111,8	0,1	1,9	0,2	94,2	37,8	149,1	2,5	306,52	8,7
	Итого за день:	1240	43,0	41,9	171,4	1230,5	0,4	113,3	0,2	3,0	0,8	163,8	100,50	455,0	7,0	714,8	14,4

Неделя №1

5 день Пятница

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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 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
204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	12,36	16,21	40,12	318,80	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
377	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 :	515	16,30	16,71	72,20	476,42	0,15	13,52	89,20	3,59	1,02	266,81	45,15	279,72	2,28	297,89	3,1
Обед																	
70/71	ОВОЩИ 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	4,56	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
357/330	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО - КУНЦЕВСКИ СО СМЕТ. СОУСОМ	90/30	10,28	15,45	8,25	218,36	0,21	77,94	6484,90	1,50	1,60	19,65	15,08	223,38	11,47	248,56	4,20
302	КАША РАССЫПЧАТАЯ "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	КОМПЛОТ 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:	790	26,2	24,3	103,2	755,7	0,7	93,1	6485,1	4,7	2,1	98,5	107,3	582,9	17,9	1069,64	10,0
	Итого за день:	1305	42,50	41,02	175,36	1232,08	0,82	106,64	6574,26	8,33	3,14	365,27	152,45	862,61	20,14	1367,53	13,06

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	Mг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	
Завтрак																		
171-173	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУП (ГЕРКУЛЕСОВОЙ, РИСОВОЙ, ЯЧНЕВОЙ)	220/10	9,84	8,45	38,00	245,50	0,22	2,08	32,00	0,86	0,17	221,60	79,60	315,40	2,10	261,64	11,20	
2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	6,70	7,95	15,60	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	
Итого за завтрак :		507	16,67	16,42	68,80	489,50	0,3	5,0	52,0	1,3	0,2	245,8	87,6	342,6	3,1	338,1	11,2	
Обед																		
70/71	ОВОЩИ 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	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	17,03	16,98	33,42	330,40	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 СВЕЖЕЗАМОРОЖ ПЛОДОВ	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 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:		730	26,8	23,8	105,0	751,8	0,2	29,8	22,4	1,4	0,2	135,5	117,9	394,0	4,1	989,38	17,7	
Итого за день:		1237	43,48	40,26	173,83	1241,32	0,49	34,79	74,40	2,74	0,38	381,34	205,54	736,55	7,11	1327,52	28,88	

7

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	Mг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	
Завтрак																		
239/331	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ТОМАТ-СМЕТАН. СОУСОМ	90/30	9,60	12,60	12,30	143,40	0,00	0,50	0,10	0,10	32,30	13,50	109,70	0,90	154,80	5,20		
305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,64	4,30	25,60	197,15	0,02	0,00	0,00	0,40	0,01	2,41	19,02	60,66	0,51	40,28	1,40	
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	
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	16,5	17,3	73,2	499,1	0,1	1,5	0,1	1,2	0,1	47,9	47,5	207,7	2,4	315,8	7,1	
Обед																		
70/71	ОВОЩИ 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	4,56	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	
294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	10,30	18,70	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	
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:		760	26,8	26,0	103,5	818,70	0,6	114,9	0,2	59,9	0,3	125,9	99,0	304,2	7,9	826,35	6,1	
Итого за день:		1270	43,3	43,3	176,7	1317,8	0,6	116,4	0,3	61,2	0,4	173,8	146,5	511,8	10,3	1142,2	13,2	

8

Неделя №2

8 день Среда

№ р.сц.	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	Mг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	
Завтрак																		
70/71	ОВОЩИ 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	
210-211	ОМЛЕТ	150	11,53	12,8	21,64	275,7	0,11	0,26	0,33	0,56	0,51	0,26	16,14	225,78	2,64	198,90	0,00	
378	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	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	
ПР	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	ВЕС/35	1,2	1,2	10,0	40,64	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:			500	18,07	15,8	67,2	504,0	0,2	12,1	10,3	1,2	0,7	151,2	58,44	436,5	4,33	576,6	2,4
Обед																		
70/71	ОВОЩИ 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	
88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ ИЛИ КВАШЕН. КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200/10	2,42	6,96	9,32	71,80	0,04	12,62	0,00	0,60	0,04	39,40	17,70	39,20	0,66	306,60	3,00	
259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	17,69	18,71	30,94	437,71	0,38	7,10	75,60	0,10	0,17	29,31	43,90	190,20	3,56	856,00	8,42	
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	
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:			730	25,2	26,4	795,01	0,5	30,9	75,6	1,8	0,2	123,4	109,3	397,6	6,52	1 633,9	15,0	
Итого за день			1230	43,28	42,22	1299,02	0,77	43,03	85,95	2,92	0,92	274,55	167,70	834,12	10,85	2210,42	17,36	

Неделя №2

9 день Четверг

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	Mг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	
Завтрак																		
279/331	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СМЕТ.- ТОМАТ. СОУСОМ	90/30	8,00	11,50	7,15	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 РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	6,60	6,09	32,64	200,75	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	135,83	203,93	4,56	259,62	0,00	
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 :			525	17,9	18,0	69,6	492,2	0,5	4,3	19,3	2,0	0,1	68,9	181,4	335,7	10,5	544,6	4,2
Обед																		
70/71	ОВОЩИ 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 ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/25	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	
401	ОЛАДЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ ИЛИ ДЖЕМОМ	200/25	11,64	14,73	41,67	402,00	0,09	0,07	18,51	0,27	0,22	62,09	19,20	80,87	0,84	115,88	4,60	
492	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖ. ПЛОДОВ	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 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:			770	26,7	116,4	811,50	0,2	21,8	18,5	2,5	0,3	130,5	80,40	281,4	3,4	1004,88	8,1	
Итого за день :			1295	44,54	44,68	185,94	1303,67	0,67	26,14	37,80	4,53	0,40	199,40	261,75	617,09	13,95	1549,46	12,34

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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	
Завтрак																		
70/71	ОВОЩИ 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	
204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	12,36	16,21	40,12	318,80	0,07	0,19	89,20	2,99	1,00	235,01	17,55	160,72	0,94	53,53	0,70	
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:		522	16,31	16,7	75,0	487,5	0,2	13,5	89,2	3,6	1,0	266,8	45,2	279,7	2,28	297,9	3,1	
Обед																		
70/71	ОВОЩИ 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	
83	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ (СВЕКОЛЬНИК)	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	
287/331	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	КАРТОФЛЮРЕ (КАРТОФ. ОТВАРНОЙ)	150	3,90	3,70	24,49	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	КОМПЛОТ 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:		800	26,3	26,8	106,8	789,5	0,6	34,5	70,7	2,9	0,3	129,9	129,9	445,6	7,4	1174,4	22,4	
Итого за день :		1322	42,6	43,5	181,8	1277,0	0,8	48,0	159,9	6,5	1,3	396,7	175,0	725,3	9,7	1472,3	25,5	

44

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

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

12

Пропишено и пронумеровано
Галоненко
Ольга Ивановна
Подпись _____ Галоненко О.И.

