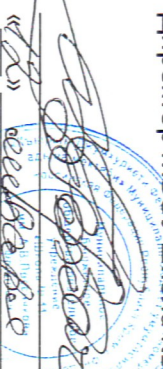


УТВЕРЖДАЮ

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

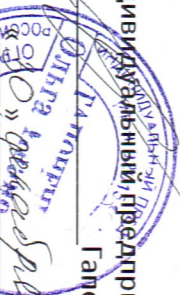

_____ 2026г.



СОГЛАСОВАНО

Индивидуальный предприниматель

Гапоненко О.И.


_____ 2025 г.



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

2026г.

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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	
Завтрак																		
181-183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУП (МАННОЙ, ГРЕЧНЕВОЙ,ПШЕННОЙ)	250/10	12,34	13,21	51,42	0,31	2,97	45,71	0,94	0,24	316,57	113,71	450,57	3,00	373,77	16,00		
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6,00	8,30	14,83	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	0,00	2,83	0,00	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	21,30	0,00		
ПР	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	ВЕС/25	1,2	1,2	10,0	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:		557	19,67	22,73	91,40	0,35	5,92	86,21	1,04	0,31	476,67	127,26	554,27	4,15	437,67	16,50		
Обед																		
70/71	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	1,09	0,20	3,08	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66		
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250/10	5,6	7,7	16,39	0,00	8,00	0,20	0,30	0,00	47,40	23,40	49,10	1,20	341,10	6,40		
268	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ (МЯСНЫЕ)	100	12,18	18,25	12,70	0,44	0,14	30,00	0,50	0,13	42,83	27,16	131,33	1,64	196,22	0,00		
309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,62	2,45	43,64	0,07	0,00	0,00	1,44	0,04	5,83	25,34	44,60	1,33	36,42	0,96		
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,16	0,08	32,20	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	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	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:		900	29,9	29,2	133,9	0,7	26,3	30,2	3,3	0,2	150,7	131,5	445,9	6,8	1 159,8	9,2		
Итого за день:		1457	49,6	51,9	225,3	1,0	32,2	116,4	4,4	0,5	627,4	258,74	1000,14	10,97	#####	25,66		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	
Завтрак																		
70/71	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	1,09	0,20	3,80	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66	
265/291	ПЛОВ (МЯСО ИЛИ КУРА)	200	14,03	18,98	39,42	373,40	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	50	3,95	0,40	21,75	116,90	0,05	0,00	0,00	0,67	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,30	0,00	
	Итого за завтрак:	565	19,2	19,6	77,4	545,0	0,2	27,1	22,2	0,9	0,2	87,1	100,6	380,7	4,05	696,8	9,7	
Обед																		
70/71	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	1,09	0,20	3,08	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66	
96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,50	6,20	18,05	132,10	0,10	10,50	0,20	0,30	0,10	41,10	27,30	63,80	1,20	533,9	6,10	
235	ЩИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ	100	15,60	19,35	21,90	245,55	0,05	3,45	22,12	3,55	0,04	54,61	24,20	154,16	2,06	221,46	108,80	
310/312	КАРТОФ. ПОРЕ (КАРТОФ. ОТВАРНОЙ)	180	3,88	5,44	30,90	271,20	0,12	11,04	0,72	0,48	0,12	51,36	40,44	99,60	1,56	818,04	9,96	
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:	890	27,5	31,8	117,7	907,13	0,4	43,4	23,0	5,6	0,3	173,3	131,9	508,5	7,3	2001,4	127,2	
	Итого за день:	1455	46,64	51,47	195,04	1452,11	0,61	70,56	45,28	6,49	0,47	260,33	232,44	889,13	11,32	2698,24	136,84	

Неделя №1

3 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг
Завтрак																	
223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СТУШЕННЫМ	180/30	13,46	17,21	42,34	396,33	0,13	1,18	165,17	2,01	0,66	496,00	67,48	547,33	1,62	496,10	4,80
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	50	3,95	0,40	21,75	116,90	0,05	0,00	0,00	0,67	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,30	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
338	Итого за завтрак:	560	21,89	21,55	94,12	678,83	0,27	12,77	189,6	2,88	0,87	675,72	114,32	726,39	2,78	920,08	5,80
Обед																	
70/71	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	1,09	0,20	3,08	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66
99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	2,62	8,5	35,1	105,20	0,62	10,37	0,0	0,3	0,04	34,9	20,75	49,27	0,77	384	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	180	7,58	5,40	45,62	182,88	0,14	0,00	0,00	0,36	0,59	28,85	41,06	190,76	3,22	159,26	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:	890	26,17	27,48	142,81	780,36	0,94	30,55	30,10	4,10	0,72	137,9	100,50	474,6	2,76	804,5	1,8
	Итого за день:	1450	48,06	49,03	236,93	1459,19	1,21	43,32	219,67	6,98	1,59	813,62	214,82	#####	5,54	1725	7,60

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	
Завтрак																		
297/331	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР С ТОМАТ.-СМЕТАН СОУСОМ	100/30	8,96	12,9	6,30	155,40	0,00	0,50	0,10	0,10	32,30	13,50	109,70	0,90	154,80	5,20		
302	КАША РАССЫПЧАТАЯ "АРТЕК" (ИЛИ ПШЕННАЯ)	180	7,58	5,40	45,62	182,88	0,14	0,00	0,00	0,36	0,59	28,85	41,06	190,76	3,22	159,26	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	50	3,95	0,40	21,75	116,90	0,05	0,00	0,00	0,67	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,30	0,00	
	Итого за завтрак:	560	20,59	18,80	91,57	570,18	0,19	1,50	0,10	1,33	0,69	76,65	72,86	346,46	1,95	447,06	5,70	
Обед																		
70/71	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	1,09	0,20	3,08	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66	
109	СУП-ХАРЧО	250	15,0	14,5	17,96	118,06	0,02	1,83	0,00	0,37	0,02	26,71	6,46	15,33	0,27	85,50	6,40	
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:	820	30,3	29,3	108,2	736,2	0,3	119,4	0,1	2,0	0,2	103,8	48,0	207,2	2,9	452,14	8,2	
	Итого за день:	1380	50,9	48,1	199,8	1306,4	0,4	120,9	0,2	3,3	0,9	180,5	120,88	553,6	4,8	899,2	13,9	

Неделя №1

5 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	
Завтрак																		
70/71	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	1,09	0,20	3,08	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66	
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	
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,40	21,75	116,90	0,05	0,00	0,00	0,67	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,30	0,00	
	Итого за завтрак :	565	17,52	16,87	77,35	490,38	0,18	20,45	89,20	3,75	1,03	269,11	56,37	341,02	2,74	424,97	1,4	
Обед																		
70/71	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	1,09	0,20	3,08	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66	
102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,70	6,50	24,91	139,00	0,30	4,60	0,20	2,10	0,00	35,70	32,50	77,8	2,00	469,00	4,30	
302	КАША РАССЫПЧАТАЯ "АРТЕК"	180	7,58	5,40	45,62	182,88	0,14	0,00	0,00	0,36	0,59	28,85	41,06	190,76	3,22	159,26	0,00	
357/330	ОПАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО - КУНЕВСКИ СО СМЕТ. СОУСОМ	100/30	12,43	18,24	10,00	250,43	0,18	7,20	61,56	5,24	1,55	28,46	16,44	248,10	5,24	222,55	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 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:	920	31,2	31,0	127,4	830,6	0,7	30,2	61,8	9,0	2,2	119,2	129,9	629,8	9,7	1278,8	6,6	
	Итого за день:	1485	48,70	47,85	204,70	1320,97	0,92	50,68	150,96	12,74	3,20	388,32	186,29	970,78	12,43	1703,78	7,96	

Неделя №2

6 день Понедельник

№ 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	
Завтрак																		
71-173	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУП (ГЕРКУЛЕСОВОЙ, РИСОВОЙ, ЯЧНЕВОЙ)	250/10	12,34	11,21	51,42	347,85	0,31	2,97	45,71	0,94	0,24	316,57	113,71	450,57	3,00	373,77	16,00	
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	
ПР	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	ВЕС/25	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 :		565	20,37	20,38	92,17	632,49	0,4	5,9	65,7	1,4	0,3	347,5	123,4	481,1	4,3	450,3	16,0	
Обед																		
70/71	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	1,09	0,20	3,08	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66	
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250/10	5,6	7,7	16,39	134,60	0,00	8,00	0,20	0,30	0,00	47,40	23,40	49,10	1,20	341,10	6,40	
15/291	ПЛОВ (МЯСО ИЛИ КУРА)	200	17,03	19,98	40,42	387,40	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	40,25	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:		820	28,3	28,4	126,0	825,3	0,3	34,7	22,4	1,5	0,2	145,0	130,5	456,4	5,6	1172,4	17,2	
Итого за день:		1382	48,66	48,77	218,15	1457,77	0,60	40,61	88,15	2,91	0,46	492,49	253,95	937,44	9,86	1622,71	33,22	

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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг
Завтрак																	
19/331	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ТОМАТ-СМЕТАН. СОУСОМ	100/30	10,60	14,60	14,30	176,40	0,00	0,60	0,20	0,20	0,20	34,30	15,50	115,70	0,90	164,80	7,20
305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,36	5,16	40,24	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	КОМПЛОТ 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	50	3,95	0,40	21,75	116,90	0,05	0,00	0,00	0,67	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,30	0,00
Итого за завтрак:		560	19,0	20,3	94,2	632,5	0,1	1,6	0,2	1,6	0,2	52,7	56,6	234,5	2,6	346,1	9,4
Обед																	
0/71	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	1,09	0,20	3,08	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66
102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,70	6,50	24,91	139,00	0,30	4,60	0,20	2,10	0,00	35,70	32,50	77,8	2,00	469,00	4,30
294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	11,44	20,77	14,77	260,00	0,17	0,83	0,05	62,22	0,17	54,33	20,22	72,77	3,28	187,77	0,00
309	МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,62	2,45	43,64	263,04	0,07	0,00	0,00	1,44	0,04	5,83	25,34	44,60	1,33	36,42	0,96
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:		890	29,6	30,7	127,8	906,92	0,7	122,9	0,3	66,9	0,3	139,4	119,6	309,2	9,2	1059,8	7,1
Итого за день:		1450	48,7	50,9	222,0	1 539,4	0,8	124,5	0,5	68,4	0,5	192,1	176,2	543,7	11,8	1 406,0	16,4

Неделя №2

8 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																		
0/71	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	1,09	0,20	3,08	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66	
0-211	ОМЛЕТ	150	13,90	17,1	39,52	367,6	0,14	0,34	0,44	0,74	0,68	0,34	21,52	301,04	3,52	265,20	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	
11Р	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,40	21,75	116,90	0,05	0,00	0,00	0,67	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,30	0,00	
11Р	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:		550	21,66	20,2	90,2	609,9	0,3	19,1	10,4	1,5	0,9	153,5	75,04	573,0	5,67	769,9	0,7	
Обед																		
0/71	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	1,09	0,20	3,08	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66	
00	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ ИЛИ КВАШЕН. КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	1,76	4,95	11,60	100,75	0,05	15,77	0,00	0,75	0,05	49,25	22,12	49,00	0,82	383,00	3,00	
250	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	
11Р	ХЛЕБ РУЖАНО-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:		820	25,0	24,5	103,7	814,54	0,6	41,0	75,6	1,9	0,3	133,2	121,6	460,0	7,03	1 825,1	13,2	
Итого за день		1385	46,64	44,69	193,86	1424,46	0,86	60,12	86,06	3,44	1,12	286,78	196,64	1033,08	12,70	2595,04	13,88	

Неделя №2

9 день Четверг

Итого за день :																	
Итого за день :		1435	49,09	52,50	212,76	1466,58	0,60	35,38	38,41	5,74	0,43	221,57	174,93	581,60	11,97	#####	10,60

Неделя №2		10 день Пятница																
Ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	
Завтрак																		
0/71	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	1,09	0,20	3,08	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66	
0/4	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	
0/77	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	
0/7	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,40	21,75	116,90	0,05	0,00	0,00	0,67	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,30	0,00	
Итого за завтрак:		572	17,53	16,8	80,2	501,5	0,2	20,5	89,2	3,8	1,0	269,1	56,4	341,0	2,74	425,0	1,4	
Обед																		
0/71	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	1,09	0,20	3,80	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66	
0/1	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ (СВЕКОЛЬНИК)	250/10	4,02	7,57	23,20	117,00	0,07	9,17	0,00	0,08	0,05	41,97	29,82	65,80	1,37	495,67	2,10	
0/331	ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ С ТОМАТНО-СМЕТАННЫМ СОУСОМ	100/30	17,43	18,06	19,53	263,52	0,38	7,14	77,87	1,30	0,15	30,36	44,77	190,70	2,98	832,47	9,42	
0/112	КАРТОФ. ПОРЕ (КАРТОФ. ОТВАРНОЙ)	180	3,88	5,44	30,90	271,20	0,12	11,04	0,72	0,48	0,12	51,36	40,44	99,60	1,56	818,04	9,96	
0/2	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	
0/7	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	
0/7	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:		930	30,8	31,9	121,2	910,0	0,7	45,8	78,6	3,2	0,4	149,9	155,0	547,0	8,4	1174,4	23,8	
Итого за день :		1502	48,3	48,7	201,3	1 411,5	0,9	66,2	167,8	6,9	1,4	419,0	211,3	888,0	11,1	1 599,4	25,1	

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.

Пропнуеровано и пронунеровано

0.12 листов

Подписан Гапоненко О.И.

