

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ "СОШ п. Оротукан"
 _____ О.Н. Акимова
 " _____ " _____ 2024г

Примерное 20-дневное меню МБОУ "СОШ пос.Оротукан"

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор. в грам.	Пищевые вещ. (г)				Энер. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		(мг)				(мкг)						
								В1	в2	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Zn	I
1	1 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Завтрак																	
№ 293	вареники ленивые с соусом	200/50		6,90	6,50	24,80	209,30	0,10	0,05	0,10	0,00	0,50	43,20	75,80	13,80	0,60	0,50	0,005
№1008	кофейный напиток	200		0,80	0,80	2,90	114,00	0,15	0,15	3,50	0,15	0,15	107,40	108,25	23,30	2,25	1,40	0,010
	Фрукты свежие	200		0,00	0,00	9,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	94,00	30,00	0,00	0,20	0,50	0,000
	Итого:			7,70	7,30	37,40	323,30	0,25	0,20	3,60	0,15	0,65	244,60	214,05	37,10	3,05	2,40	0,015
	Обед																	
№81	Салат из свежей капусты	100		1,10	1,12	19,20	42,70	0,02	0,40	6,80	0,06	1,20	38,00	30,30	52,00	3,20	2,60	0,020
№ 235	Суп-харчо	300/25		9,85	8,45	18,40	291,00	0,30	0,40	9,50	0,10	1,30	125,80	197,00	43,00	1,70	1,60	0,005
№ 48	Курица жареная	100	10	12,30	25,30	0,00	98,00	0,19	0,21	5,00	0,22	2,20	144,70	316,50	43,90	2,15	1,00	0,012
№ 948	Кисель фруктовый	200		0,00	0,00	0,90	103,00	0,00	0,03	11,10	0,00	0,00	48,30	74,50	3,50	0,20	1,90	0,000
№ 753	Каша пшеничная	200		9,00	8,46	38,00	577,80	0,07	0,06	3,60	0,26	3,46	152,00	321,60	51,80	2,09	1,76	0,005
	Хлеб пшеничный	60		4,60	4,80	30,20	142,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	16,20	19,80	1,20	1,00	0,000
	Хлеб ржаной	40		1,60	0,40	18,40	88,00	0,13	0,02	0,00	0,00	0,93	7,20	10,80	7,60	1,06	0,66	0,010
	Итого:			38,45	48,53	125,10	1342,50	0,71	1,12	36,00	0,635	9,09	526,80	966,90	221,60	11,60	10,52	0,052
				46,15	55,83	162,50	1665,80	0,96	1,32	39,60	0,79	9,74	771,40	1180,95	258,70	14,65	12,92	0,07

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		(мг)				(мг)						
								В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	2 день																	
	Завтрак																	
т№32	Огурец консервированный	60		0,00	0,00	9,60	0,00	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	92,00	27,80	0,00	2,00	0,80	0,005
№ 658	Котлета мясная	100	9,9	14,45	14,75	43,95	228,00	0,10	0,10	0,00	0,08	0,00	89,00	174,35	26,30	0,10	0,90	0,010
№482	Капуста тушеная	200		9,00	9,00	57,00	430,80	0,06	0,06	3,60	0,26	2,60	152,00	321,60	51,80	2,09	1,76	0,005
№1010	Чай с сахаром и лимоном	200/5		0,00	0,00	0,90	61,00	0,10	0,15	15,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	30		2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010
	Итого:			25,75	26,15	126,55	790,80	0,36	0,41	18,60	0,34	3,10	338,40	531,85	88,00	4,79	3,96	0,030
	Обед																	
№ 81	Салат овощной	100		0,00	0,10	9,90	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	95,00	28,70	0,00	0,60	0,50	0,007
№ 208	Рассольник ленинградский	300/25/10		4,20	3,00	17,04	225,60	0,12	0,10	6,00	0,00	0,10	141,24	170,58	17,64	0,36	0,06	0,000
№ 632	Гуляш	100/50		16,35	18,35	31,10	179,00	0,10	0,20	5,10	0,05	1,20	85,30	173,65	8,00	1,40	1,00	0,005
№ 405	Макароны отварные	200		6,30	5,61	45,20	245,46	0,01	0,00	0,00	0,03	0,00	12,50	53,60	9,86	0,73	0,00	0,000
	Сок фруктовый	200		0,00	0,00	26,35	106,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	67,50	13,00	0,30	0,50	0,000
	Хлеб пшеничный	60		4,60	4,80	30,20	142,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	16,20	19,80	1,20	1,00	0,010
	Хлеб ржаной	40		1,60	0,40	18,40	88,00	0,13	0,02	0,00	0,00	0,93	7,20	10,80	7,60	1,06	0,66	0,010
	Итого:			33,05	32,26	178,19	1086,06	0,36	0,32	16,10	0,08	2,23	397,04	521,03	75,90	5,65	3,72	0,032
				58,80	58,41	304,74	1876,86	0,72	0,73	34,70	0,41	5,33	735,44	1052,88	163,90	10,44	7,68	0,06

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		(мг)			(мкг)	(мг)						
								В1	В2	С		А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
3 день																		
Завтрак																		
т № 34	Салат из квашеной капусты	50		0,00	0,00	9,60	0,00	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	82,00	27,80	0,00	1,00	0,80	0,000
т №8	Каша гречневая	200		2,80	5,30	38,50	196,60	0,10	0,13	6,60	0,10	1,00	134,50	196,35	23,70	1,00	0,70	0,010
№ 669	Тефтели в соусе	90/50	9,9	14,05	14,35	12,80	258,50	0,20	0,25	9,90	0,10	2,60	78,00	198,26	14,13	0,40	0,26	0,010
№1008	Чай с лимоном	200/5		0,00	0,00	16,70	63,80	0,10	0,05	10,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	30		2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010
	Итого:			19,15	22,05	92,70	589,90	0,50	0,53	26,50	0,20	4,10	299,90	430,51	47,73	3,00	2,26	0,030
Обед																		
т№38	Салат "Зимний"	100		0,00	0,00	9,60	0,00	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	92,00	27,80	0,00	2,00	0,80	0,007
№197	Суп картофельный с фрикадел	300/25		3,36	6,24	28,28	111,00	0,10	0,12	7,56	0,10	0,36	73,20	195,36	39,96	0,02	0,24	0,005
№ 598	Отбивная из курицы	100	12	16,20	12,10	11,30	218,70	0,17	0,27	7,00	0,17	0,70	130,65	191,90	36,30	2,05	1,90	0,005
№326	Картофельное пюре	200		7,26	9,73	39,40	292,33	0,26	0,30	3,30	0,18	1,20	96,26	110,06	40,66	2,26	1,86	0,015
	Сок	200		0,40	0,00	9,20	103,00	0,00	0,03	10,10	0,00	0,00	48,30	74,50	3,50	0,20	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	60		4,60	4,80	30,20	142,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	16,20	19,80	1,20	1,00	0,010
	Хлеб ржаной	40		1,60	0,40	18,40	88,00	0,13	0,02	0,00	0,00	0,93	7,20	10,80	7,60	1,06	0,66	0,010
	Итого:			33,42	33,27	146,38	955,03	0,76	0,84	27,96	0,45	3,19	458,41	626,62	147,82	8,79	6,46	0,052
				52,57	55,32	239,08	1544,93	1,26	1,37	54,46	0,65	7,29	758,31	1057,13	195,55	11,79	8,72	0,1

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I	
																			4
1	5 день	3																	
	Завтрак																		
№ 179	Каша рисовая молочная с маслом	300/10		7,44	13,56	51,48	345,60	0,12	0,00	1,44	0,12	0,96	188,40	178,80	30,12	1,08	1,68	0,012	
	Бутерброд с сыром	25/10/30		4,50	7,07	7,70	140,00	0,10	0,02	0,20	0,10	0,10	21,60	39,80	6,90	2,40	0,70	0,000	
№ 1008	Какао с молоком	200		1,80	3,90	4,90	114,00	0,15	0,30	10,70	0,00	0,00	80,00	120,00	7,90	0,10	0,40	0,000	
	Итого:			13,74	24,53	64,08	599,60	0,37	0,32	12,34	0,22	1,06	290,00	338,60	44,92	3,58	2,78	0,012	
	Обед																		
т№32	овощи консервированные	100		0,00	0,00	9,60	0,00	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	92,00	27,80	0,00	2,00	0,80	0,007	
№221	Суп-пюре гороховый с гречкой	300/25		3,12	2,88	17,04	274,50	0,10	0,10	7,92	0,11	0,60	51,36	110,40	12,00	0,72	0,48	0,006	
№439	Курица отварная	100		15,25	15,93	15,90	299,50	0,10	0,16	10,20	0,10	1,30	70,25	173,15	7,75	0,30	1,20	0,005	
№ 759	Картофель запеченый	200		9,00	11,40	45,80	315,40	0,13	0,26	4,60	0,15	1,20	109,60	130,00	47,33	4,46	2,40	0,006	
№1008	Чай с сахаром и лимоном	200/5		0,00	0,00	0,90	61,00	0,10	0,15	15,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	
	Хлеб пшеничный	60		4,60	4,80	30,20	142,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	16,20	19,80	1,20	1,00	0,010	
	Хлеб ржаной	40		1,60	0,40	18,40	88,00	0,13	0,02	0,00	0,00	0,93	7,20	10,80	7,60	1,06	0,66	0,010	
	Итого:			33,57	35,41	137,84	1180,40	0,66	0,79	37,72	0,37	4,53	341,21	468,35	94,48	9,74	6,54	0,044	
				47,31	59,94	201,92	1780,00	1,03	1,11	50,06	0,59	5,59	631,21	806,95	139,40	13,32	9,32	0,06	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		(мг)			(мкг)			(мг)					
								В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I	
1	4 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
	Завтрак																		
№499	Зеленый горошек	50		1,13	1,09	5,00	41,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	163,27	29,33	2,26	0,00	0,020	
№541	Котлета рыбная	100		14,75	13,35	30,90	407,00	0,10	0,15	0,10	0,09	2,10	76,40	301,55	34,60	0,00	0,50	0,005	
№326	Картофельное пюре	200		7,26	9,73	39,40	292,33	0,26	0,30	3,30	0,18	1,20	96,26	110,06	40,66	2,26	1,86	0,015	
№1010	Чай с сахаром	200		0,00	0,00	26,35	106,00	0,00	0,00	10,30	0,00	0,00	45,00	67,50	13,00	0,30	0,50	0,000	
	Хлеб пшеничный	30		2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010	
	фрукты свежие																		
	Итого:			25,44	26,57	116,75	917,63	0,36	0,45	13,70	0,27	3,30	223,06	650,48	127,49	5,42	3,36	0,050	
	Обед																		
№56	Салат из соленых огурцов с луком	100		0,10	0,00	0,50	10,00	0,00	0,00	1,00	0,10	0,70	105,00	120,00	0,00	1,20	0,60	0,000	
№175	Борщ из свежей капусты	300/25/10		5,76	7,44	40,47	338,10	0,10	0,20	5,04	0,17	0,36	109,14	302,46	37,08	0,96	1,08	0,003	
№631	Плов мясной	75/200	12	16,90	19,13	52,35	467,05	0,19	0,21	5,00	0,22	2,20	144,70	316,50	43,90	2,20	1,00	0,012	
932	Компот из сухофруктов	200		0,00	0,00	26,45	106,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	67,50	13,00	0,30	0,50	0,000	
	Хлеб пшеничный	60		4,60	4,80	30,20	142,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	16,20	19,80	1,20	1,00	0,010	
	Хлеб ржаной	40		1,60	0,40	18,40	88,00	0,13	0,02	0,00	0,00	0,93	7,20	10,80	7,60	1,06	0,66	0,010	
	Итого:			28,96	31,77	168,37	1151,15	0,42	0,43	16,04	0,49	4,19	421,84	833,46	121,38	6,92	4,84	0,035	
				54,40	58,34	285,12	2068,78	0,78	0,88	29,74	0,76	7,49	644,90	1483,94	248,87	12,34	8,20	0,1	

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		(мг)			(мкг)			(мг)					
								В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
	6 день																		
	Завтрак																		
№499	Запеканка творожная со сметаной	200/50		20,00	18,40	27,30	312,00	0,46	0,53	9,00	0,30	4,00	286,10	429,20	76,20	4,70	3,50	0,026	
№1008	Кофейный напиток	200		0,00	0,00	16,70	63,80	0,15	0,15	3,50	0,15	0,15	107,40	108,25	23,30	2,25	1,40	0,010	
	Печенье	30		4,00	3,00	20,00	140,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	
	Фрукт свежий	100		0,00	0,00	9,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	94,00	30,00	0,00	0,20	0,50	0,000	
	Итого:			24,00	21,40	73,70	515,80	0,61	0,68	12,50	0,45	4,15	487,50	567,45	99,50	7,15	5,40	0,036	
	Обед																		
№ 85	Салат витаминный	100		1,10	1,12	19,20	42,70	0,02	0,40	6,80	0,06	1,20	38,00	30,30	52,00	3,20	2,60	0,020	
№ 228	Суп -лапша домашняя	300/25		12,60	16,56	39,60	324,72	0,24	0,00	25,32	0,06	0,48	125,52	219,84	51,48	2,28	0,72	0,000	
№ 658	Бифштекс	100	9,9	17,37	24,87	18,75	347,25	12,50	0,00	15,00	0,01	1,02	20,37	190,62	28,75	3,87	2,87	0,021	
№ 405	Рис рассыпчатый	200		5,20	6,00	57,60	277,86	0,04	0,00	0,00	0,02	0,00	20,20	72,00	16,50	1,33	0,40	0,006	
	Сок фруктовый	200		0,00	0,00	16,10	63,80	0,00	0,15	20,00	0,00	0,50	20,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	
	Хлеб пшеничный	60		4,60	4,80	30,20	142,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	16,20	19,80	1,20	1,00	0,010	
	Хлеб ржаной	40		1,60	0,40	18,40	88,00	0,13	0,02	0,00	0,00	0,93	7,20	10,80	7,60	1,06	0,66	0,010	
	Итого:			42,47	53,75	199,85	1286,33	12,93	0,57	67,12	0,15	4,13	242,39	539,76	176,13	12,94	8,25	0,067	
				42,47	53,75	199,85	1802,13	12,93	0,57	67,12	0,15	4,13	242,39	539,76	176,13	12,94	8,25	0,1	

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		(мг)			(мкг)			(мг)					
								В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I	
1	7 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
	Завтрак																		
№ 442	Омлет натуральный	200		5,87	5,25	42,37	229,99	0,08	0,00	0,10	0,02	0,96	11,74	50,25	9,24	0,75	0,62	0,000	
	Икра кабачковая	50		0,20	0,00	1,70	7,50	0,10	0,00	12,80	0,00	2,03	5,00	11,00	0,00	0,90	0,00	0,000	
№1008	Чай с лимоном	200/5		0,00	0,00	16,70	63,80	0,10	0,05	10,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	
	Хлеб пшеничный	25		1,90	0,22	12,40	56,50	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	20,70	8,75	0,40	0,50	0,000	
	Вафли	30		1,07	2,27	30,67	80,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	36,20	10,13	0,09	0,00	0,010	
	Итого:			9,04	7,74	103,84	438,45	0,32	0,05	22,90	0,02	3,55	23,24	118,15	28,12	2,14	1,12	0,010	
	Обед																		
№484	Икра свекольная	100		1,40	7,40	9,40	56,40	0,05	0,00	11,70	0,00	5,98	34,50	0,00	0,00	1,40	0,00	0,000	
№ 222	Суп фасолевый с курицей	300/25		3,36	5,88	28,80	310,80	0,12	0,24	6,00	0,10	1,20	120,00	207,36	3,72	1,08	0,01	0,090	
№ 599	Жаркое по-домашнему	200/100	12	31,30	38,80	27,60	576,90	0,27	0,34	13,50	0,12	1,80	159,20	253,55	73,30	2,15	2,30	0,012	
№ 932	Компот фруктовый	200		0,00	0,00	26,45	106,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	67,50	13,00	0,30	0,50	0,000	
	Хлеб пшеничный	60		4,60	4,80	30,20	142,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	16,20	19,80	1,20	1,00	0,000	
	Хлеб ржаной	40		1,60	0,40	18,40	88,00	0,13	0,02	0,00	0,00	0,93	7,20	10,80	7,60	1,06	0,66	0,010	
	Итого:			42,26	57,28	140,85	1280,10	0,57	0,60	36,20	0,22	9,91	376,70	555,41	117,42	7,19	4,47	0,112	
				51,30	65,02	244,69	1718,55	0,89	0,65	59,10	0,24	13,46	399,94	673,56	145,54	9,33	5,59	0,1	

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		(мг)			(мкг)			(мг)					
								В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I	
1	8 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
	Завтрак																		
	Томаты в собственном соку	100		1,25	0,20	3,60	23,00	0,10	0,10	12,50	0,00	0,00	16,20	40,00	32,50	0,87	0,00	0,000	
№631	Плов с курицей	75/200	12	16,90	19,13	52,35	467,05	0,19	0,21	5,00	0,22	2,20	144,70	316,50	43,90	2,20	1,00	0,012	
№1008	Чай с лимоном	200/5		0,00	0,00	16,70	63,80	0,10	0,05	10,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	
	Хлеб пшеничный	25		1,90	0,22	12,40	56,50	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	20,70	8,75	0,40	0,50	0,010	
	Итого:			20,05	19,55	85,05	610,35	0,43	0,36	27,50	0,22	2,70	167,40	377,20	85,15	3,47	1,50	0,022	
	Обед																		
№215	Салат овощной	100		4,09	10,10	19,59	331,42	0,18	0,00	21,40	0,00	0,00	15,88	82,59	28,06	0,86	0,00	0,000	
№ 413	Суп картофельный с сайрой	25/300		8,64	5,04	25,56	171,60	0,10	0,10	24,24	3,00	0,36	12,96	76,20	50,52	3,84	0,48	0,000	
№ 342	Шницель мясной	75	12	17,10	24,90	13,50	343,30	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	7,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,003	
№477	Капуста тушеная	200		5,70	7,20	25,33	184,90	0,17	0,00	144,80	0,00	7,60	137,86	99,23	40,53	3,33	0,00	0,000	
№ 948	Кисель фруктовый	200		0,80	0,00	36,60	145,70	0,00	0,00	16,50	0,00	0,23	448,00	24,50	7,70	0,50	0,00	0,000	
	Хлеб пшеничный	60		4,60	4,80	30,20	142,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	16,20	19,80	1,20	1,00	0,000	
	Хлеб ржаной	40		1,60	0,40	18,40	88,00	0,13	0,02	0,00	0,00	0,93	7,20	10,80	7,60	1,06	0,66	0,000	
	Итого:			42,53	52,44	169,18	1406,92	0,58	0,12	207,64	3,00	9,12	640,00	309,52	154,21	10,79	2,14	0,003	
				62,58	71,99	254,23	2017,27	1,01	0,48	235,14	3,22	11,82	807,40	686,72	239,36	14,26	3,64	0,0	

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		(мг)			(мкг)		(мг)					
								В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Zn	I
1	9 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Завтрак																	
	Салат из морской капусты	60		0,00	0,10	9,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	92,00	27,80	0,00	0,10	0,20	0,005
№ 672	Оладьи печеночные	65		12,60	7,50	4,20	137,80	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	12,10	0,00	0,00	0,10	0,20	0,005
№ 326	Картофельное пюре	200		3,20	4,60	18,68	120,50	0,36	0,39	4,00	0,23	3,00	46,00	65,40	0,00	1,20	0,00	0,000
№1008	Чай с лимоном	200/5		0,00	0,00	16,70	63,80	0,10	0,05	10,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	25		1,90	0,22	12,40	56,50	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	20,70	8,75	0,40	0,50	0,010
	Итого:			17,70	12,42	61,58	378,60	0,50	0,44	14,70	0,23	3,50	156,60	113,90	8,75	1,80	0,90	0,020
	Обед																	
	Салат из моркови с кукурузой	100		0,20	0,00	1,70	7,80	0,10	0,00	12,80	0,10	2,03	5,00	11,00	16,50	0,60	0,30	0,005
№208	Свекольник со сметаной	300/25		7,68	6,24	16,44	149,16	0,06	0,10	11,04	0,02	0,00	30,96	119,28	33,60	1,92	0,60	0,000
№ 711	Чахохбили из курицы	100/75		33,46	19,60	14,80	371,86	0,10	0,00	12,80	0,00	0,00	73,30	483,00	56,18	2,50	0,00	0,005
№ 406	Гороховое пюре	200		9,00	11,40	45,80	315,40	0,10	0,26	4,66	0,15	1,20	109,60	130,00	47,33	4,46	2,40	0,006
№ 933	Компот из сухофруктов	200		0,20	0,00	26,45	151,60	0,04	0,00	5,00	0,00	0,00	6,80	4,40	3,60	0,90	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	60		4,60	4,80	30,20	142,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	16,20	19,80	1,20	1,00	0,000
	Хлеб ржаной	40		1,60	0,40	18,40	88,00	0,13	0,02	0,00	0,00	0,93	7,20	10,80	7,60	1,06	0,66	0,000
	Итого:			56,74	42,44	153,79	1225,82	0,53	0,38	46,30	0,27	4,16	243,66	774,68	184,61	12,64	4,96	0,016
				74,44	54,86	215,37	1604,42	1,03	0,82	61,00	0,50	7,66	400,26	888,58	193,36	14,44	5,86	0,0

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		(мг)			(мкг)		(мг)					
								В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	10 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Завтрак																	
№ 179	Каша манная с маслом	300/10		7,44	13,56	51,48	345,60	0,12	0,00	1,44	0,12	0,96	188,40	178,80	30,12	1,08	1,68	0,012
	Бутерброд с сыром	25/10/30		4,50	7,07	7,70	140,00	0,10	0,02	0,20	0,10	0,10	21,60	39,80	6,90	2,40	0,70	0,000
№ 1008	Какао с молоком	200		1,80	3,90	4,90	114,00	0,15	0,30	10,70	0,00	0,00	80,00	120,00	7,90	0,10	0,40	0,000
	Фрукт свежий	100		0,00	0,00	9,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	94,00	30,00	0,00	0,20	0,50	0,000
	Итого:			13,74	24,53	73,78	599,60	0,37	0,32	12,34	0,22	1,06	384,00	368,60	44,92	3,78	3,28	0,012
	Обед																	
	Салат свекольный	100		2,70	2,70	15,60	80,25	0,10	0,10	2,00	0,10	0,10	30,00	45,00	8,00	0,10	0,20	0,000
№ 219	Суп картофельный с крупой	300/25		11,40	12,40	25,80	201,84	0,10	0,10	2,52	0,00	0,00	26,88	303,00	11,40	0,36	0,00	0,005
№ 543	Тефтели рыбные с соусом	100/50		14,75	13,35	30,90	407,00	0,10	0,15	0,10	0,09	2,10	76,40	301,55	34,60	0,00	0,50	0,005
№ 348	Картофель отварной	200		3,86	5,33	24,80	159,73	0,25	0,18	12,53	0,22	2,26	128,26	87,20	0,00	1,60	1,06	0,012
№ 933	Сок	200		0,20	0,00	24,50	151,60	0,00	0,11	18,40	0,00	0,00	6,80	4,40	3,60	0,50	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	60		4,60	4,80	30,20	142,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	16,20	19,80	1,20	1,00	0,000
	Хлеб ржаной	40		1,60	0,40	18,40	88,00	0,13	0,02	0,00	0,00	0,93	7,20	10,80	7,60	1,06	0,66	0,000
	Итого:			39,11	38,98	170,20	1230,42	0,68	0,66	35,55	0,41	5,39	286,34	768,15	85,00	4,82	3,42	0,022
				52,85	63,51	243,98	1830,02	1,05	0,98	47,89	0,63	6,45	670,34	1136,75	129,92	8,60	6,70	0,0

День: понедельник

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор. в грам.	Пищевые вещ. (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		(мг)				(мг)						
								В1	в2	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Zn	I
1	11 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Завтрак																	
№294	Сырники творожные с соусом	200/50		36,88	36,77	57,22	564,40	6,70	0,00	1,37	0,23	0,00	36,22	47,33	57,11	1,54	0,00	0,000
№637	Кофейный напиток	200		0,80	0,80	2,90	114,00	0,15	0,15	3,50	0,15	0,20	107,40	108,30	23,30	2,30	1,40	0,010
	Печенье	30		2,22	3,00	22,86	121,80	0,04	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	24,90	9,00	0,45	0,00	0,000
	Фрукты свежие			0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,50	0,000
	Итого:			40,30	40,97	92,78	847,20	6,92	0,18	4,87	0,38	0,40	159,63	191,53	98,41	6,49	1,90	0,010
	Обед																	
№151	Суп с макаронными изделиями	300/30		10,68	8,64	20,64	199,20	1,20	0,00	2,16	0,01	0,00	20,88	130,92	22,68	4,32	0,00	0,000
№426	Биточки по-селянски с соусом	100/50		16,87	20,36	6,45	344,10	0,01	0,14	4,55	0,00	0,00	22,27	196,30	25,94	2,64	0,00	0,000
№255	Каша гречневая рассыпчатая	200		11,45	8,12	51,52	243,75	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	14,81	71,68	135,82	4,55	0,00	0,000
№33	Салат из свежей капусты	100		1,10	1,12	19,20	42,70	0,02	0,40	6,80	0,06	1,20	38,00	30,30	52,00	3,20	2,60	0,020
№585	Компот ягодный	200		0,61	0,25	18,67	79,00	0,01	0,00	90,00	0,00	0,00	0,19	0,00	0,00	0,57	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	60		4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	0,00	0,000
	Итого:			45,45	39,09	117,74	1049,03	1,35	0,54	103,51	0,07	1,98	109,95	481,40	256,24	15,94	2,60	0,020
				85,75	80,06	210,52	1896,23	8,27	0,72	108,38	0,45	2,38	269,58	672,93	354,65	22,43	4,50	0,03

День: вторник

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	12 день																	
	Завтрак																	
№421	Рулет с макаронами	135		13,30	16,50	24,20	319,20	0,10	0,00	0,90	0,02	0,00	54,14	142,46	24,73	3,02	0,00	0,000
№60	Винегрет овощной	100		2,88	10,08	12,44	150,20	0,08	0,00	11,94	0,00	0,00	32,72	60,84	27,30	1,31	0,00	0,000
№1010	Чай с лимоном	200/5		0,12	0,02	13,70	55,86	0,10	2,54	0,00	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	30		2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010
	Фрукт свежий			0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,50	0,000
	Итого:			19,00	29,40	75,24	643,26	0,31	2,54	12,84	0,02	0,20	121,06	226,36	73,09	7,45	1,00	0,010
	Обед																	
№81	Томаты консервированные	100		0,00	0,10	9,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	92,00	27,80	0,00	0,60	0,50	0,007
№132	Суп овощной с курицей	300/30		6,30	7,50	17,04	238,80	0,12	0,20	12,00	0,12	0,36	134,40	215,40	29,52	0,84	0,60	0,006
№375	Бефстроганов	80	12	14,20	15,20	19,00	206,50	0,12	0,20	6,00	0,10	1,90	96,70	180,20	28,90	0,70	0,50	0,005
№255	Рис отварной	200		11,00	10,60	48,00	402,00	0,22	0,22	4,60	0,15	1,73	84,66	211,70	30,50	3,00	2,50	0,006
	Сок фруктовый	200		0,00	0,00	26,35	106,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	67,50	13,00	0,30	0,50	0,000
	Хлеб пшеничный	60		4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	0,00	0,010
	Хлеб ржаной	40		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,010
	Итого:			37,74	34,30	135,05	1159,58	0,62	0,64	27,60	0,37	5,47	471,96	762,90	127,42	6,90	5,10	0,044
				56,74	63,70	210,29	1802,84	0,93	3,18	40,44	0,39	5,67	593,02	989,26	200,51	14,35	6,10	0,05

День: среда

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		(мг)				(мкг)						
								В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	13 день																	
	Завтрак																	
№416	Биточки мясные	80		13,02	18,06	7,36	243,64	0,01	0,00	1,93	0,00	0,07	48,42	20,18	13,23	1,00	0,00	0,000
№273	Макароны отварные	200		7,30	6,00	35,26	325,46	0,08	0,00	0,26	0,74	2,26	128,20	177,30	49,60	3,40	2,10	0,016
	Икра кабачковая	60		0,65	1,73	3,49	32,11	0,04	0,14	9,40	0,17	1,70	21,82	15,60	4,34	0,18	0,00	0,000
№629	чай с лимоном	200/5		0,12	0,02	13,70	55,86	0,10	2,54	0,00	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	30		2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010
	Итого:			23,39	28,21	74,91	728,07	0,23	2,68	11,59	0,91	4,03	216,64	225,14	79,23	5,50	2,60	0,026
	Обед																	
	Огурец консервированный	100		0,75	1,87	4,37	100,00	0,00	0,12	0,00	0,12	0,62	81,25	121,80	20,62	0,62	0,00	0,000
№137	Суп полевой с курицей	300/30		4,56	0,24	35,25	155,88	0,19	0,07	24,60	0,00	0,00	23,29	122,88	33,48	2,30	0,00	0,000
№387	Печень по -строгановски	80/50		17,43	11,64	7,10	239,00	6,36	0,00	25,61	5,84	0,10	20,40	241,17	16,25	5,10	0,00	0,000
№201	Картофельное пюре	200		3,86	5,30	24,80	159,73	0,66	0,00	22,80	0,00	0,00	58,66	86,00	0,00	1,60	0,00	0,000
№588	Компот из сухофруктов	200		0,00	0,00	26,45	106,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	67,50	13,00	0,30	0,50	0,000
	Хлеб пшеничный	60		4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	0,00	0,010
	Хлеб ржаной	30		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,010
	Итого:			32,84	19,95	113,03	966,89	7,37	0,21	78,01	5,96	2,20	247,80	699,65	108,85	11,38	1,00	0,020
				56,23	48,16	187,94	1694,96	7,60	2,89	89,60	6,87	6,23	464,44	924,79	188,08	16,88	3,60	0,0

День: пятница

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		(мг)				(мкг)						
								В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I
1	15 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Завтрак																	
№257	Каша пшеничная с маслом	250/10		6,87	12,37	60,12	380,00	0,01	0,00	0,37	0,01	0,02	14,87	17,87	4,10	0,06	0,00	0,000
№1	Бутерброд с сыром	10/25/30		4,27	9,02	19,57	179,30	0,04	0,08	0,00	0,00	0,00	60,40	0,00	0,00	0,51	0,00	0,000
т №32	Какао с молоком	200		3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	0,00	0,30	0,01	0,40	122,00	90,00	14,00	0,56	0,00	0,000
	Фрукт свежий			0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,50	0,000
	Итого:			15,06	25,51	114,98	751,50	0,12	0,08	0,67	0,02	0,62	213,27	118,87	27,10	3,33	0,50	0,000
	Обед																	
№75	Икра свекольная	100		1,40	7,40	9,40	56,00	0,00	0,00	11,70	0,00	6,00	34,50	0,00	0,00	1,40	0,00	0,000
	Суп с морской капустой	300/30		9,70	17,90	21,74	197,85	0,12	0,00	20,04	0,03	0,00	30,96	140,10	31,23	2,40	0,00	0,000
№439	Курица отварная	150		15,25	15,93	15,90	299,50	0,10	0,16	10,20	0,10	1,30	70,25	173,15	7,80	0,30	1,20	0,005
№513	Овощное рагу	200		2,53	6,00	14,13	182,00	0,05	0,00	10,66	0,46	1,60	50,66	86,66	36,00	1,06	0,00	0,000
№585	Компот ягодный	200		0,61	0,25	18,67	79,00	0,01	0,00	90,00	0,00	0,00	0,19	0,00	0,00	0,57	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	60		4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	0,00	0,010
	Хлеб ржаной	30		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,010
	Итого:			34,33	40,98	85,50	964,63	0,44	0,18	130,90	0,59	4,38	171,26	460,21	100,53	5,79	1,70	0,025
				49,39	66,49	200,48	1716,13	0,56	0,26	131,57	0,61	5,00	384,53	579,08	127,63	9,12	2,20	0,03

День: четверг

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		(мг)			(мкг)			(мг)					
								В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I	
1	14 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
	Завтрак																		
	Огурец консервированный	60		0,00	0,10	9,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Биточек рыбный	100		14,75	13,35	30,90	407,00	0,10	0,15	0,10	0,09	2,10	76,40	301,55	34,60	0,00	0,50	0,005	
№201	Картофельное пюре	200		3,86	5,30	24,80	159,73	0,66	0,00	22,80	0,00	0,00	58,66	86,00	0,00	1,60	0,00	0,000	
№629	Чай с лимоном	200/5		0,12	0,02	13,70	55,86	0,10	2,54	0,00	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32	0,00	0,000	
	Хлеб пшеничный	30		2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010	
	фрукты свежие			0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,50	0,000	
	Итого:			21,43	21,57	103,90	740,59	0,89	2,69	22,90	0,09	2,30	169,26	410,61	55,66	4,72	1,50	0,015	
	Обед																		
	Салат овощной	100		0,00	0,10	9,60	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	92,00	57,80	0,00	0,30	0,70	0,000	
№119	Щи со свежей капусты с курице	300/30		2,16	5,88	10,18	127,20	0,07	0,00	22,20	0,00	0,36	51,96	57,15	26,70	0,96	0,00	0,000	
№420	Рулет с яйцом	145		22,10	25,44	10,03	523,25	0,43	0,00	0,90	0,16	0,00	50,77	257,81	48,28	4,67	0,00	0,000	
№255	Каша пшеничная	200		9,00	8,46	38,00	433,46	0,06	0,06	3,60	0,27	3,46	152,00	321,60	53,00	2,09	1,73	0,005	
	Сок	200		0,10	0,00	20,00	92,00	0,20	0,00	50,00	0,01	0,20	7,46	14,00	1,58	0,32	0,00	0,000	
	Хлеб пшеничный	60		4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	0,00	0,010	
	Хлеб ржаной	30		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,000	
	Итого:			39,60	40,68	93,27	1382,19	0,92	0,08	76,70	0,44	5,50	281,39	710,86	155,06	9,50	2,23	0,010	
				61,03	62,25	197,17	2122,78	1,81	2,77	99,60	0,53	7,80	450,65	1121,47	210,72	14,22	3,73	0,03	

День: понедельник

Неделя: четвертая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		(мг)			(мкг)		(мг)					
								В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	16 день																	
	Завтрак																	
№297	Пудинг творожный с повидлом	200/30		37,11	24,00	43,20	466,11	0,11	0,00	0,97	0,43	0,27	301,80	459,80	65,22	1,10	0,00	0,000
	Печенье	30		2,22	3,00	22,86	121,80	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	24,90	9,00	0,45	0,00	0,000
№642	Какао с молоком	200		3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	0,00	0,30	0,01	0,40	122,00	90,00	14,00	0,56	0,00	0,000
	Фрукт свежий			0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,50	0,000
	Итого:			43,25	31,12	101,35	780,11	0,22	0,00	1,27	0,44	0,87	445,80	585,70	97,22	4,31	0,50	0,000
	Обед																	
№33	Салат из свежей капусты	100		1,64	10,91	10,43	147,15	0,33	0,18	25,67	0,00	4,52	161,33	31,89	17,27	0,60	0,50	0,007
№156	Суп хинкал с мясом	300/30		14,65	9,87	31,46	242,46	0,72	0,69	12,84	0,01	0,00	35,94	166,32	26,04	2,92	0,00	0,000
№418	Зразы рубленые с яйцом	145	9,9	15,25	15,93	15,90	299,50	0,10	0,16	10,20	0,10	1,30	70,25	173,15	7,75	0,30	1,20	0,005
№270	Гороховое пюре	200		1,06	1,86	11,30	200,00	0,03	0,05	1,46	0,06	3,30	102,90	209,06	21,73	0,40	1,30	0,006
	Сок фруктовый	200		0,10	0,00	20,00	92,00	0,20	0,00	50,00	0,01	0,20	7,46	14,00	1,58	0,32	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	60		4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	0,00	0,010
	Хлеб ржаной	30		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,010
	Итого:			38,94	39,47	104,15	1187,39	1,54	1,10	100,17	0,17	10,80	397,08	654,72	99,87	6,00	3,50	0,038
				82,19	70,59	205,50	1967,50	1,76	1,10	101,44	0,61	11,67	842,88	1240,42	197,09	10,31	4,00	0,04

День: вторник

Неделя: четвертая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		(мг)			(мкг)			(мг)					
								В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I	
1	17 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
	Завтрак																		
№284	Омлет натуральный	150		5,87	5,25	42,37	229,99	0,08	0,00	0,10	0,02	0,96	11,74	50,25	9,24	0,75	0,62	0,000	
	Горошек консервированный	50		1,00	0,00	4,66	23,33	0,03	0,00	0,83	18,70	0,20	18,00	36,66	25,33	0,46	0,00	0,000	
№652	Напиток из шиповника	200		0,70	0,01	3,30	14,00	0,01	0,03	60,00	0,00	0,00	3,30	1,00	1,00	1,40	0,00	0,000	
	Печенье	30		2,22	3,00	22,86	121,80	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	24,90	9,00	0,45	0,00	0,000	
	Хлеб пшеничный	30		2,30	2,40	15,10	71,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010	
	Фрукт свежий	200		0,80	0,60	16,20	91,00	0,04	0,00	10,00	0,00	0,80	38,00	32,00	24,00	2,30	0,00	0,000	
	Итого:			12,89	11,26	104,49	551,12	0,50	0,03	70,93	18,72	1,96	82,44	152,91	78,47	5,96	1,12	0,010	
	Обед																		
№77	Салат "Ералаш"	100		2,70	2,70	15,60	80,30	0,10	0,10	2,00	0,10	0,10	30,00	45,00	8,00	0,10	0,20	0,000	
№228	Суп с клёцками	65/300/30		12,72	16,56	39,62	324,72	0,18	0,00	25,33	0,06	0,44	113,88	219,96	51,48	2,28	0,00	0,000	
№218	Картофельная запеканка с мясом	250/10		29,80	26,72	60,20	360,23	0,44	0,17	60,87	0,04	0,00	47,25	426,60	101,37	6,00	0,00	0,000	
№588	Компот из сухофруктов	200		0,00	0,00	26,45	106,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	67,50	13,00	0,30	0,50	0,000	
	Хлеб пшеничный	60		4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	0,00	0,010	
	Хлеб ржаной	30		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,010	
	Итого:			51,46	46,88	156,93	1077,53	0,88	0,29	93,20	0,20	2,02	255,33	819,36	199,35	10,14	1,20	0,020	
				64,35	58,14	261,42	1628,65	1,38	0,32	164,13	18,92	3,98	337,77	972,27	277,82	16,10	2,32	0,030	

День: среда

Неделя: четвертая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		(мг)			(мкг)			(мг)					
								В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I	
1	18 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
	Завтрак																		
№403	Плов из курицы	100/200	12	18,25	18,90	45,75	454,25	0,35	0,37	4,00	0,23	3,00	109,30	254,30	47,00	3,05	2,30	0,015	
	Икра кабачковая	60		1,09	2,88	5,82	53,52	0,06	0,10	1,87	0,00	0,70	36,38	26,00	7,24	0,30	0,80	0,005	
№629	Чай с лимоном	200/5		0,12	0,02	13,70	55,86	0,10	2,54	0,00	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32	0,00	0,000	
	Хлеб пшеничный	30		2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010	
	Фрукт свежий			0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,50	0,000	
	Итого:			22,16	24,60	90,17	681,63	0,54	3,01	5,87	0,23	3,90	179,88	303,36	75,30	6,47	4,10	0,030	
	Обед																		
	Винегрет овощной	100		4,09	10,10	19,59	331,42	0,18	0,00	21,40	0,00	0,00	15,88	82,59	28,06	0,86	0,00	0,000	
№181	Уха рыбацкая	300/30		11,13	3,00	27,48	171,84	0,24	0,15	27,00	0,01	0,00	27,54	119,90	37,05	1,92	0,00	0,000	
№246	Голубцы ленивые	2/216		20,02	6,03	19,29	208,05	0,21	0,00	2,75	0,00	0,00	93,04	226,46	50,77	3,35	0,00	0,000	
	Сок фруктовый	200		0,20	0,00	24,50	151,60	0,00	0,11	18,40	0,00	0,00	6,80	4,40	3,60	0,50	0,00	0,000	
	Хлеб пшеничный	60		4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	0,00	0,010	
	Хлеб ржаной	30		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,010	
	Итого:			41,68	20,03	105,92	1069,19	0,79	0,28	69,55	0,01	1,48	162,46	493,65	144,98	8,09	0,50	0,020	
				63,84	44,63	196,09	1750,82	1,33	3,29	75,42	0,24	5,38	342,34	797,01	220,28	14,56	4,60	0,1	

День: четверг

Неделя: четвертая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		(мг)		(мкг)			(мг)					
								В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	19 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Завтрак																	
	Томаты консервированные	60		0,69	0,12	1,50	10,80	0,01	0,04	15,00	0,00	0,00	18,00	21,00	9,00	0,48	0,50	0,007
№416	Котлета мясная рубленая	80	9,9	14,45	14,75	43,95	228,00	0,10	0,10	0,00	0,08	0,00	89,00	174,35	26,30	0,10	0,90	0,010
№469	Макароны отварные	200		7,30	6,02	31,74	292,92	0,07	0,00	0,02	0,74	2,26	128,26	177,30	49,60	3,40	2,10	0,016
№628	Чай с сахаром	200		0,45	0,00	9,20	103,00	0,00	0,03	13,40	0,00	0,00	48,30	74,50	3,50	0,20	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	30		2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010
	Итого:			25,19	23,29	101,49	705,72	0,18	0,17	28,42	0,82	2,26	288,96	455,25	98,30	4,78	4,00	0,043
	Обед																	
	Салат из солёных огурцов	100		0,10	0,00	0,50	10,00	0,00	0,00	1,00	0,10	0,70	105,00	120,00	0,00	1,20	0,60	0,000
№188	Свекольник со сметаной	300/30		7,50	9,00	23,58	202,80	0,12	0,26	7,20	0,11	0,36	125,52	152,28	23,16	2,52	0,72	0,000
№402	Азу по-татарски	250	12	22,90	23,30	51,22	530,80	0,19	0,27	10,50	0,17	3,20	258,25	303,95	58,50	3,15	2,60	0,019
№585	Компот из свежих фруктов	200		0,30	0,00	12,90	74,50	0,10	0,11	4,80	0,00	0,00	40,50	132,30	15,80	0,50	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	60		4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	0,00	0,010
	Хлеб ржаной	30		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,010
	Итого:			37,04	33,20	103,26	1024,38	0,57	0,66	23,50	0,38	5,74	548,47	768,83	122,96	8,83	4,42	0,039
				62,23	56,49	204,75	1730,10	0,75	0,83	51,92	1,20	8,00	837,43	1224,08	221,26	13,61	8,42	0,1

День: пятница

Неделя: четвертая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		(мг)			(мкг)			(мг)					
								В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I	
1	20 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
	Завтрак																		
№257	Каша молочная "Дружба"	300/10		9,30	11,90	46,29	323,10	0,02	0,22	0,21	0,02	0,08	19,92	18,18	3,03	0,06	0,00	0,000	
№1	Бутерброд с сыром	10/25/30		4,50	7,07	7,70	140,00	0,10	0,02	0,20	0,10	0,10	21,60	39,80	6,90	2,40	0,70	0,000	
№642	Какао с молоком	200		3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	0,00	0,30	0,01	0,40	122,00	90,00	14,00	0,56	0,00	0,000	
	Фрукт свежий			0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,50	0,000	
	Итого:			17,72	23,09	89,28	655,30	0,19	0,24	0,71	0,13	0,78	179,52	158,98	32,93	5,22	1,20	0,000	
	Обед																		
	Салат из моркови с кукурузой	100		1,30	2,60	12,60	98,60	0,10	0,03	2,70	0,06	1,20	0,50	30,30	16,50	0,60	0,30	0,005	
№138	Суп фасолевый с курицей	300/30		10,56	10,08	27,72	242,40	0,00	0,00	24,12	0,00	0,00	18,60	25,00	0,00	0,10	0,00	0,000	
№330	Шницель рыбный рубленый	100		11,20	6,90	12,71	160,00	0,08	0,00	0,80	0,02	3,08	27,00	137,00	24,90	0,90	0,00	0,000	
№200	Картофель отварной	200		3,86	5,33	24,80	159,73	0,25	0,19	12,53	0,22	2,26	128,26	87,20	0,00	1,60	1,06	0,016	
№652	Напиток из шиповника	200		0,70	0,01	3,30	14,00	0,01	0,03	60,00	0,00	0,00	3,30	1,00	1,00	1,40	0,00	0,000	
	Хлеб пшеничный	60		4,60	4,80	30,20	142,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	16,20	19,80	1,20	1,00	0,020	
	Хлеб ржаной	30		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,010	
	Итого:			33,72	30,02	125,13	882,73	0,54	0,26	100,15	0,30	7,24	193,86	304,80	67,90	6,60	2,86	0,1	
				66,1	57,4	237,7	1765,5	1,0	0,5	197,6	0,5	13,3	387,2	579,3	119,3	12,6	5,4	0,1	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726890861408610707646499642787991539916156533281

Владелец Акимова Оксана Николаевна

Действителен с 16.02.2024 по 15.02.2025