

УТВЕРЖДАЮ

ИП Зиновьев Б.А.

Б.А. Зиновьев

№ 025/03 2024 г.



Директор

2024 г.

Примерное /циклическое/ меню для организации питания учащихся общеобразовательных организаций

Понедельник - 1 (возраст 12 лет и старше Завтрак

№ п.п.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,24	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02			
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	200	10,53	9,60	38,13	281,07	0,07	0,05	51,07	0,00	168,00	133,33	14,67	1,07			
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,43	26,52	0,00	0,00	0,00	0,00	11,76	8,00	6,00	0,77			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98			
12.3	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80			
338	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30			
Итого		615	15,97	18,12	91,18	591,67	0,23	15,05	91,07	0,62	224,11	235,13	59,12	6,94			

Понедельник - 1 (возраст 12 лет и Обед старше

50	Икра из кабачков	60	1,90	8,90	7,70	118,50	0,02	7,00	0,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70
63	Борщ с капустой, картофелем, птицей и	250/15	5,34	8,21	12,92	146,93	0,07	10,52	11,00	0,00	53,73	79,68	29,55	1,44
106	Тефтели мясо-крупяные	100	12,64	10,25	6,47	168,73	0,05	3,17	0,01	0,00	9,03	136,75	18,22	1,99
303	Каша вязкая гречневая	* 180	5,50	6,01	24,63	174,56	0,14	0,00	0,00	174,6	10,13	130,64	86,44	2,91

608	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	24,76	99,04	0,00	0,00	0,00	4,72	7,70	0,03	0,06
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37
12.3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,30	117,50	0,08	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого	895	31,28	34,26	118,07	905,73	0,42	20,69	11,01	142,36	490,57	182,19	9,47
	ИТОГО за день	1510	47,26	52,37	209,25	1497,39	0,65	35,74	102,08	366,47	725,70	241,31	16,40

Вторник - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
209	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00		
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	14,63	7,43	5,70	148,13	0,08	5,60	8,73	0,00	58,61	243,29	72,80	1,28		
304	Рис отварной	150	4,38	6,45	44,02	251,64	0,03	0,00	0,00	0,00	1,64	73,13	19,60	0,63		
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,01	6,64	27,66	0,00	2,80	0,00	0,00	14,56	9,54	6,84	0,81		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98		
12.3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80		
	Итого	605	28,93	19,16	88,45	641,91	0,25	8,40	108,73	0,52	114,76	477,26	129,19	5,50		

Вторник - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед

87	Свекла отварная и огурец соленый (куском)	90	1,42	6,03	6,28	85,03	0,03	5,95	0,00	0,00	30,72	39,50	18,62	1,07
	Суп картофельный с горохом и птицей	250/15	8,88	7,82	16,32	171,19	0,25	6,02	6,00	0,00	43,25	110,58	38,15	2,27
308	Запеканка картофельная с мясом	200	15,16	11,88	32,12	296,04	0,21	4,75	35,00	0,00	31,00	213,38	56,50	2,28
390	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,72	0,00	0,00	14,48	4,40	3,60	0,94
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	* 35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37

12.3	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	29,16	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Итого	850	32,32	26,87	125,05	871,33	0,65	18,44	41,00	0,78	145,50	475,36	153,12	9,13
	ИТОГО за день	1455	61,25	46,03	213,49	1513,23	0,91	26,84	149,73	1,30	260,26	952,62	282,31	14,62

Среда - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	10	3,48	4,45	0,00	54,00	0,02	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
175	Каша молочная "Дружба"	200	7,54	12,07	25,87	242,27	0,16	2,15	73,00	0,00	206,65	216,77	45,87	0,84
414	Кофейный напиток	200	5,33	4,52	19,35	139,37	0,07	2,21	34,00	0,00	212,50	153,00	23,80	0,20
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
ПР	Йогурт 3,2% жирности	150	7,50	4,80	5,25	94,20	0,06	0,90	30,00	0,00	183,00	144,00	22,50	0,15
	Итого	620	28,13	26,46	79,78	669,82	0,41	5,37	176,00	0,60	750,35	655,17	120,02	2,92

Среда - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед

пр	Зеленый горошек	60	1,75	6,18	9,25	99,60	0,08	13,04	0,00	0,00	15,91	47,32	18,72	0,75
88	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	250/15	6,08	5,39	17,14	141,39	0,13	8,46	6,00	0,00	29,55	90,05	29,85	1,32
295	Котлеты рубленые из птицы	100	18,16	11,95	16,83	247,51	0,10	0,18	23,75	0,00	45,00	201,38	31,13	1,98
334	Рис отварной с овощами	180	4,16	5,95	37,56	220,46	0,06	1,08	0,00	0,00	15,66	99,72	35,10	0,80
54-2лн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,43	26,52	0,00	0,00	0,00	0,00	11,76	8,00	6,00	0,77
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17

12.3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,58	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого	865	34,40	30,10	116,61	874,95	0,47	22,76	29,75	0,39	135,28	519,97	144,80	7,39
	ИТОГО за день	1485	62,53	56,57	196,39	1544,77	0,88	28,13	205,75	0,99	885,63	1175,14	264,82	10,31

Четверг - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
317	Птица отварная	100	21,10	13,60	0,00	206,80	0,04	0,00	20,00	0,00	39,00	143,00	20,00	1,80
303	Каша вязкая гречневая	200	6,11	6,68	27,36	193,96	0,15	0,00	0,00	194,0	11,26	145,16	96,04	3,23
13.40	Чай витаминный	200	0,37	0,07	11,69	48,85	0,00	50,00	0,00	0,00	14,85	8,85	6,85	0,93
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Итого	560	31,86	20,97	68,37	589,59	0,29	50,00	20,00	194,5	81,31	363,41	145,49	7,54

Четверг - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед

ПР	Капуста квашеная	60	1,69	7,09	2,82	81,83	0,02	28,20	0,00	0,00	45,12	29,28	15,04	0,56
82	Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	250/15/5	5,62	8,42	16,77	165,31	0,12	7,77	11,00	0,00	35,80	98,40	29,20	1,22
348	Рыба в яйце запеченная	100	16,95	8,20	3,10	154,00	0,01	1,70	6,80	0,00	30,40	231,80	31,95	0,60
312	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,67	0,17	21,79	0,00	0,00	44,37	103,91	33,30	1,21
394	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,01	0,00	0,40	0,00	0,00	31,82	15,40	6,00	1,25
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,30	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00

Итого	890	34,01	30,31	114,11	865,29	0,45	59,86	17,80	0,65	209,51	569,69	146,09	7,01
ИТОГО за день	1450	65,87	51,28	182,48	1454,88	0,75	109,86	37,80	195,1	290,82	933,10	291,58	14,55

Пятница - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак

№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,24	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
260	Гуляш	100	10,83	11,97	4,17	167,71	0,06	0,99	0,04	0,00	16,75	99,36	14,56	0,88
309	Макаронные изделия отварные	180	6,61	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	0,00	0,00	5,83	26,60	25,34	1,33
54-34гн-2020	Чай фруктовый с яблоками	200	0,24	0,05	10,45	43,21	0,00	1,20	0,00	0,00	13,77	9,32	7,08	1,04
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого		550	22,04	25,29	75,80	619,04	0,23	2,19	40,04	0,62	54,95	204,68	69,58	4,85

Пятница - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед

Пр	Фасоль консервированная	60	1,77	6,11	7,29	91,23	0,05	6,70	0,00	0,00	30,64	50,26	26,40	0,99
73	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей	250/15	5,26	8,19	8,66	129,35	0,08	18,70	11,00	0,00	52,68	74,08	25,55	1,05
54-28м-2020	Жаркое по-домашнему из филе птицы	200	13,35	11,66	20,88	241,86	0,15	20,21	34,00	0,00	40,36	148,66	39,98	2,06
13.37	Напиток витаминный	200	0,48	0,15	18,59	77,63	0,02	80,00	0,00	0,00	13,10	14,26	5,56	0,57
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37
12.3	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	29,16	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
ПР	Кондитерские изделия	25	2,09	2,83	17,43	103,50	0,03	0,58	16,25	0,00	10,25	21,75	3,75	0,25
Итого		850	29,65	29,92	119,30	865,04	0,48	126,19	61,25	0,78	173,08	416,51	137,49	7,49

ИТОГО за День		1400	51,70	55,21	195,10	1484,08	0,71	128,38	101,29	1,40	228,03	621,19	207,07	12,34
----------------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	---------------	---------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

Понедельник - 2 (возраст 12 лет и старше Завтрак

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
209	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00
182	Каша молочная пшенная вязкая	200	9,83	12,62	38,28	306,02	0,20	1,98	70,40	0,00	198,39	248,48	59,95	1,43
416	Какао	200	5,17	4,48	19,39	138,56	0,07	2,08	32,00	0,00	197,56	158,56	26,62	0,52
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
338	Фрукты свежие	140	0,56	0,56	13,72	62,16	0,04	14,00	0,00	0,00	22,40	15,40	12,60	3,08
	Итого	640	24,94	22,88	101,01	709,72	0,45	18,06	202,40	0,52	456,55	565,84	126,77	7,61

Понедельник - 2 (возраст 12 лет и Обед старше

ПР	Кукуруза консервированная	60	2,00	0,00	11,00	50,00	0,03	1,93	1,25	0,00	37,00	35,75	11,25	0,33
63	Борщ с капустой, картофелем, птицей	250/15	5,34	8,21	12,92	146,93	0,07	10,52	11,00	0,00	53,73	79,68	29,55	1,44
54-12м-2020	Плов из отварной птицы	250	19,20	19,46	46,06	436,21	0,06	1,48	42,63	0,10	35,59	179,16	33,10	1,84
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,01	6,64	27,66	0,00	2,80	0,00	0,00	14,56	9,54	6,84	0,81
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	29,16	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Итого	870	33,22	28,61	120,61	870,77	0,31	16,73	54,88	0,88	165,18	403,73	114,64	6,79
	ИТОГО за День	* 1510	58,16	51,49	221,62	1580,49	0,75	34,79	257,28	1,40	621,73	969,57	241,41	14,40

Вторник - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Химический состав (г)				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,24	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	200	10,53	9,60	38,13	281,07	0,07	0,05	51,07	0,00	168,00	133,33	14,67	1,07
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,43	26,52	0,00	0,00	0,00	0,00	11,76	8,00	6,00	0,77
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
385	Молоко кипяченое	180	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого	650	20,89	22,46	83,61	620,17	0,25	2,65	131,07	0,62	438,36	390,73	71,27	3,64

Вторник - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед

ПР	Калуста квашеная	60	1,69	7,09	2,82	81,83	0,02	28,20	0,00	0,00	45,12	29,28	15,04	0,56
98	Суп крестьянский с крупой и птицей	250/15	4,87	7,47	6,09	111,06	0,06	10,09	6,00	0,00	40,83	56,98	17,03	0,82
54-22М-2020	Рагу из птицы	200	21,10	7,00	17,50	217,40	0,13	11,30	26,00	0,00	32,00	193,00	93,00	2,10
608	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	24,76	99,04	0,00	0,00	0,00	0,00	4,72	7,70	0,03	0,06
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37
12.3	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	29,16	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
ПР	Кондитерские изделия	30	2,51	3,39	20,91	124,20	0,03	0,69	19,50	0,00	12,30	26,10	4,50	0,30
	Итого	850	36,88	25,93	118,53	855,00	0,39	50,28	51,50	0,78	161,02	420,56	165,85	6,41
	ИТОГО за день	1500	57,77	48,39	202,14	1475,17	0,65	52,93	182,57	1,40	599,38	811,29	237,12	10,05

Среда - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
			Химический состав (г)				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У											
263	Рыба, запеченная в омлете	100	15,88	4,54	3,21	117,22	0,09	0,38	70,00	0,00	46,25	214,63	28,63	1,09		
334	Рис отварной с овощами	200	4,62	6,61	41,74	244,95	0,06	1,20	0,00	0,00	17,40	110,80	39,00	0,89		
13.40	Чай витаминный	200	0,37	0,07	11,69	48,85	0,00	50,00	0,00	0,00	14,85	8,85	6,85	0,93		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78		
12.3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80		
	Итого	560	25,15	11,84	85,96	551,00	0,25	51,58	70,00	0,52	94,70	400,68	97,08	4,49		
	Среда - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед															
87	Икра кабачковая	60	1,57	5,20	8,20	85,87	0,06	8,48	0,00	0,00	21,10	47,68	21,17	0,68		
274	Суп картофельный с горохом и птицей	250/15	8,88	7,82	16,32	171,19	0,25	6,02	6,00	0,00	43,25	110,58	38,15	2,27		
303	Азу	125	7,72	7,78	6,08	125,18	0,08	4,63	0,00	0,00	18,20	92,76	19,08	1,19		
394	Каша вязкая гречневая	180	5,50	6,01	24,63	174,56	0,14	0,00	0,00	174,6	10,13	130,64	86,44	2,91		
ПР	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,01	0,00	0,40	0,00	0,00	31,82	15,40	6,00	1,25		
12.3	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,30	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00		
	Итого	910	29,73	27,66	122,11	856,28	0,66	19,53	6,00	175,2	146,50	487,96	201,44	10,47		
	ИТОГО за день	1470	54,88	39,50	208,07	1407,28	0,92	71,11	76,00	175,7	241,20	888,64	298,52	14,96		

Четверг - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
			Химический состав (г)				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У											

15	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,45	0,00	54,00	0,02	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
260	Гуляш	100	10,83	11,97	4,17	167,71	0,06	0,99	0,04	0,00	16,75	99,36	14,56	0,88
309	Макаронные изделия отварные	180	6,61	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	0,00	0,00	5,83	26,60	25,34	1,33
54-34гн-2020	Чай фруктовый с яблоками	200	0,24	0,05	10,45	43,21	0,00	1,20	0,00	0,00	13,77	9,32	7,08	1,04
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
12.3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Итого	560	25,72	22,56	78,14	618,54	0,26	2,30	39,04	0,60	186,30	284,58	77,18	5,18

Четверг - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед

73	Свекла отварная	60	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	0,00	35,46	40,63	20,70	1,32
294	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	250/15/5	5,26	8,19	8,66	129,35	0,08	18,70	11,00	0,00	52,68	74,08	25,55	1,05
312	Биточки рубленные из птицы	100	18,16	11,95	16,83	247,51	0,10	0,18	23,75	0,00	45,00	201,38	31,13	1,98
389	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,67	0,17	21,79	0,00	0,00	44,37	103,91	33,30	1,21
ПР	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	22,86	95,04	0,04	7,20	0,00	1,44	36,00	32,40	18,00	0,36
12.3	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,58	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого	850	33,46	32,54	110,54	868,84	0,51	54,52	34,75	1,83	230,91	525,90	152,68	7,69
	ИТОГО за день	1410	59,18	55,10	188,68	1487,38	0,77	56,82	73,79	2,43	417,21	810,48	229,86	12,87

Пятница - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
4.6.	Каша по-купечески	280	24,44	17,52	55,87	478,92	0,32	1,58	7,00	0,00	54,15	377,21	196,51	7,41
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,43	26,52	0,00	0,00	0,00	0,00	11,76	8,00	6,00	0,77

12.3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,30	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
ПР	Кондитерские изделия	20	1,68	2,26	13,94	82,80	0,02	0,46	13,00	0,00	8,20	17,40	3,00	0,20
	Итого	550	30,27	20,28	100,54	705,74	0,42	2,04	20,00	0,65	85,61	446,11	222,01	9,38

Пятница - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед

ПР	Горошек зеленый	60	3,10	0,20	6,50	40,20	0,11	10,00	0,00	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70
99	Суп из овощей с птицей	250/15	4,98	7,54	9,15	124,35	0,09	10,59	6,00	0,00	39,80	72,68	23,60	1,02
325	Фрикадельки из птицы, тушеные в соусе	120	15,93	9,73	10,77	194,37	0,07	0,46	19,35	0,00	47,28	149,52	23,56	1,28
304	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	0,03	0,00	0,00	0,00	1,64	73,13	19,60	0,63
54-13ХН-2020	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,28	65,30	0,01	80,00	98,04	0,00	11,00	3,00	3,00	0,50
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,11	0,00	0,00	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34
12.3	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,72	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
	Итого	905	33,93	24,98	125,07	860,80	0,45	101,05	123,39	0,26	145,32	472,53	125,56	6,87
	ИТОГО за день	1455	64,19	45,26	225,61	1566,54	0,87	103,09	143,39	0,91	230,93	918,64	347,57	16,25