

УТВЕРЖДАЮ

Директор

муниципального бюджетного общеобразовательного

учреждения "Средняя общеобразовательная школа

№ 16 имени Ф.Г. Шляка Белоглинского района"

Хрулева Л.В.

" "

год



Цикличное двухнедельное меню для обучающихся 1-4 классов (в том числе обучающимися возможностями здоровья и детей-инвалидов) муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений Белоглинского района (сезон осень)

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																			
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Сe	F	С			
Неделя 1 День 1																							
Завтрак																							
28	Икра кабачковая консервированная	12	60	0,4	4,2	4,4	58,2	0,0	0,0	0,0	3,0	23,2	30,4	10,1	0,5	25,3	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4		
35	Омлет натуральный	60	150	13,1	13,8	4,1	298,5	0,5	0,0	36,5	0,0	95,4	157,0	6,2	0,6	136,0	0,1	0,0	0,0	0,4	0,4		
	Молоко	22	200	3,3	3,7	4,7	64,0	0,0	0,2	33,0	0,0	119,0	93,0	13,0	0,1	151,0	0,4	2,0	0,5	1,5			
41	Фрукты свежие яблоки	7	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,0	0,0	36,0	61,2	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0			
4	Хлеб пшеничный	3	35	0,3	0,0	17,0	73,0	0,0	0,3	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
3	Хлеб ржаной	2	20	1,0	0,7	6,7	35,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
	ИТОГО	106	510	18,5	22,8	47,3	573,7	0,7	0,5	69,5	3,0	284,0	385,5	54,1	2,4	371,3	0,5	2,0	0,9	13,3			
Обед																							
31	Салат витаминный	10	60	0,7	2,0	7,0	49,2	0,0	0,0	174,5	0,0	2,1	2,3	2,7	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,6		
22	Свекольник	15	200	1,8	4,1	9,3	81,1	0,1	0,0	43,3	0,0	41,9	45,8	10,0	0,3	63,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6		
39	Котлета	60	90	14,3	7,1	14,4	189,0	0,0	0,0	44,1	0,0	22,8	55,2	9,0	0,7	78,0	0,0	0,0	0,0	0,1			
40	Рагу из овощей	5	150	3,0	8,3	11,5	187,5	0,0	0,0	43,6	2,0	141,7	48,4	12,5	0,7	170,0	0,0	0,0	0,0	10,2			
	Пантук фруктово-ягодный	12	200	2,0	0,2	3,8	24,9	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0	8,0			
4	Хлеб пшеничный	4	45	0,4	0,1	21,9	93,9	0,0	0,2	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
3	Хлеб ржаной	3	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
41	Фрукты свежие яблоки	7	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,0	0,0	36,0	61,2	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0			
	ИТОГО	116	800	24,1	23,3	88,4	723,1	0,4	0,2	305,5	2,0	268,9	270,8	67,1	3,3	397,0	0,0	0,0	0,0	41,5			
Полдник																							
53/52	Оладьи со сметаной	28	130	7,3	7,0	45,8	280,0	0,4	0,0	4,0	0,0	3,1	0,0	0,0	0,3	10,0	0,0	0,0	0,0	0,1			

12	Кефир м.д.ж. 2,5% в пром.упаковке	33	200	5,6	6,4	8,2	117,0	0,1	0,0	0,0	159,1	63,0	18,3	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	61	330	12,9	13,4	54,0	397,0	0,5	0,0	4,0	162,2	63,0	18,3	0,4	10,0	0,0	0,0	0,0	0,1
	ВСЕГО 1 день	283	1640	55,5	59,5	189,7	1693,8	1,6	0,7	379,0	715,0	719,3	139,5	6,1	778,3	0,5	2,0	0,9	54,9

№ ТК	Прим пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества															
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Ce	F

Неделя 1 День 2

Завтрак

44	Зеленый горошек консервированный	12	60	1,9	0,1	3,9	24,0	0,1	0,0	0,1	12,0	37,2	12,6	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
49	Плов из мяса птицы	70	240	17,8	17,8	32,6	369,6	0,1	0,0	23,4	18,9	86,0	8,0	0,5	12,0	0,0	0,0	0,0	0,2
12	Йогурт м.д.ж.2,5% в пром.упаковке	33	200	10,0	5,0	7,0	118,0	0,0	0,0	0,1	212,2	112,0	24,3	0,2	54,0	0,0	0,0	1,0	0,0
4	Хлеб пшеничный	3	35	0,3	0,0	17,0	73,0	0,0	0,3	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	2	20	1,0	0,7	6,7	35,0	0,1	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	120	500	31,0	23,6	67,2	619,6	0,3	0,3	23,6	253,5	279,1	57,8	2,1	80,0	0,0	0,0	1,2	10,7

Обед

55	Салат из свеклы	6	60	1,0	1,8	5,0	40,2	0,0	0,0	0,0	11,5	12,0	7,0	0,3	84,6	0,0	0,2	10,2	4,7
20	Суп крестьянский с крупой	15	200	2,1	4,2	11,4	92,8	0,0	0,0	43,3	21,3	12,0	4,2	0,3	15,6	0,0	0,0	0,0	4,0
38	Голубцы ленивые	12	90	6,1	7,0	5,6	112,5	0,1	0,0	47,6	16,8	42,4	7,8	0,4	125,0	0,0	0,0	0,2	2,0
23	Каша Ячневая рассыпчатая	6,5	150	4,7	9,2	30,9	231,0	0,0	0,0	2,2	2,0	65,0	9,4	0,3	98,0	0,0	0,0	0,0	0,0
9	Компот из свежих фруктов	5	200	0,2	0,0	3,6	140,0	0,0	0,0	0,0	23,7	18,4	13,4	0,7	13,0	0,0	0,0	0,0	2,5
4	Хлеб пшеничный	4	45	0,4	0,1	21,9	93,9	0,0	0,2	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	3	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,1	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	51,5	700	16,0	23,4	88,6	762,9	0,3	0,2	93,1	85,6	193,7	54,6	3,0	352,2	0,0	0,2	10,4	13,2

Полдник

	Слойка с начинкой фруктовой пром.произ-ва	20	80	0,7	1,6	18,1	122,7	0,7	0,0	5,3	0,0	4,1	13,4	9,5	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
41	Фрукты свежие яблоки	7	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,0	0,0	36,0	61,2	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0
12	Йогурт м.д.ж.2,5% в пром.упаковке	33	200	10,0	5,0	7,0	118,0	0,0	0,0	0,1	0,0	212,2	112,0	24,3	0,2	54,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0
	ИТОГО	60	380	11,1	7,0	35,5	285,7	0,8	0,0	5,4	0,0	252,3	186,6	45,8	0,8	99,0	0,0	0,0	0,0	1,0	10,0
	ВСЕГО 2 день	232	1580	58,0	54,0	191,3	1668,2	1,4	0,5	122,1	1,5	591,4	659,4	158,2	5,9	531,2	0,0	0,2	0,0	12,6	33,9

№ ТК	Применение наименования блюда	Цена	Масса порции Г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества												
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К

Неделя 1 День 3

Завтрак

45	Сыр порционный	23	30	5,7	7,5	0,1	91,0	0,0	0,0	9,9	0,0	276,7	127,0	10,0	0,4	240,0	0,0	0,0	0,0	1,5	0,2
23	Каша пшеничная рассыпчатая	10	150	6,2	10,4	37,2	268,5	0,0	0,0	6,7	0,0	9,8	50,3	15,0	0,5	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
39	Биточек мясной	60	90	14,3	7,1	14,4	189,0	0,0	0,0	44,1	0,0	22,8	55,2	9,0	0,7	78,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
5	Чай с сахаром	3	200	0,0	0,0	10,3	41,2	0,0	0,0	0,0	0,0	11,1	2,8	0,3	0,3	27,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0
41	Фрукты свежие яблоки	7	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,0	0,0	36,0	61,2	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0
4	Хлеб пшеничный	3	35	0,3	0,0	17,0	73,0	0,0	0,3	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	2	20	1,0	0,7	6,7	35,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	108	570,0	27,9	26,1	96,1	742,7	0,3	0,3	60,7	0,0	366,8	340,4	59,1	3,1	405,2	0,0	0,0	0,0	2,0	10,3

Обед

32	Салат из белокочанной капусты	8	80	1,1	4,1	7,1	70,4	0,0	0,0	247,4	2,0	34,8	22,5	10,6	0,5	46,6	0,0	0,0	0,0	0,0	28,0
19	Суп картофельный с бобовыми (горох)	12	200	5,0	4,5	17,8	133,6	0,0	0,0	33,6	1,8	49,3	54,0	8,0	0,5	53,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,5
57	Рыба припущенная	19,5	95	9,3	8,4	0,8	79,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7
26	Картофель отварной	9	150	3,0	6,4	19,9	151,3	0,0	0,0	2,0	1,0	13,7	55,8	10,3	0,8	16,0	0,0	0,0	0,0	0,0	15,3
10	Какао с молоком	11	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,1	0,0	24,4	0,0	201,0	86,3	12,0	0,5	136,0	0,0	0,0	0,0	1,5	0,7
4	Хлеб пшеничный	4	45	0,4	0,1	21,9	93,9	0,0	0,2	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	3	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

ИТОГО		66,5	725	25,2	29,6	110,1	771,5	0,2	0,2	307,4	4,8	309,1	262,5	53,8	3,3	267,6	0,0	0,0	1,5	47,2	
Полдник																					
34	Запеканка из творога со стухенным	47,5	100	15,0	13,3	13,7	239,0	0,1	0,0	83,8	0,0	170,7	100,0	18,0	0,2	165,0	0,0	0,0	2,1	0,2	
9	Компот из свежих фруктов	5	200	0,2	0,0	3,6	140,0	0,0	0,0	0,0	0,0	23,7	18,4	13,4	0,7	13,0	0,0	0,0	0,0	2,5	
ИТОГО		52,5	300	15,2	13,3	17,3	379,0	0,1	0,0	83,8	0,0	194,4	118,4	31,4	0,9	178,0	0,0	0,0	2,1	2,7	
ВСЕГО 3 день		227	1595	68,3	68,9	223,5	1893,2	0,6	0,5	451,9	4,8	870,2	721,3	144,3	7,3	850,8	0,0	0,0	5,6	60,2	

№ ТК	Прим. пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																	
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	В	Сa	Р	Mg	Fe	K	I	Ce	F	C	
Неделя 1 День 4																					
Завтрак																					
31	Салат витаминный	10	60	0,7	2,0	7,0	49,2	0,0	0,0	174,5	1,2	2,1	2,3	2,7	0,2	3,2	0,0	0,0	0,0	9,6	
48	Тефтели мясные с рисом (ежики)	60	90	8,4	10,0	10,1	165,6	0,0	0,0	0,0	2,0	56,8	88,0	10,8	1,6	15,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
25	Макаронные отварные	10	150	5,1	9,2	34,2	244,5	0,1	0,0	0,0	0,0	18,1	47,5	10,0	0,5	16,3	0,0	0,0	0,0	0,0	
12	Йогурт м.д.ж.2,5% в пром.упаковке	33	200	10,0	5,0	7,0	118,0	0,0	0,0	0,1	0,0	212,2	112,0	24,3	0,2	54,0	0,0	0,0	1,0	0,0	
4	Хлеб пшеничный	3	35	0,3	0,0	17,0	73,0	0,0	0,3	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
3	Хлеб ржаной	2	20	1,0	0,7	6,7	35,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
ИТОГО		118	500	25,5	26,8	82,0	685,3	0,3	0,3	174,6	3,2	299,6	293,7	60,7	3,5	102,5	0,0	0,0	1,0	9,6	

Обед																					
44	Зеленый горошек консервированный пром. производства	12	60	1,9	0,1	3,9	24,0	0,1	0,0	0,1	0,0	12,0	37,2	12,6	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	
15	Рассольник ленинградский	15	200	2,4	3,6	16,1	108,0	0,0	0,0	33,5	1,2	29,2	56,7	14,2	0,9	36,0	0,0	0,0	0,0	3,4	
51	Печень по-строгановски	45	90/40	17,7	17,7	5,1	253,5	0,1	0,0	501,9	1,0	42,6	108,3	11,8	0,4	25,0	0,0	0,0	0,0	12,1	
23	Каша гречневая рассыпчатая	12	150	8,4	10,8	41,3	303,0	0,0	0,0	6,7	0,0	9,8	50,3	15,0	0,5	10,2	0,0	0,0	0,0	0,0	
11	Сок фруктовый (яблочный)	28	200	1,0	0,0	21,2	88,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0	8,0	
4	Хлеб пшеничный	4	45	0,4	0,1	21,9	93,9	99,0	0,2	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0	

3	Хлеб ржаной	3	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
41	Фрукты свежие яблоки	7	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,0	0,0	36,0	61,2	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0	
	ИТОГО	126	840	33,6	33,8	129,9	967,9	99,4	0,2	542,2	2,2	154,0	371,6	86,4	3,6	157,2	0,0	0,0	0,0	39,5	
Полдник																					
	Пирог Школьный пром.произ-ва	20	100	2,8	2,8	29,3	185,5	0,1	0,2	4,0	0,0	3,1	10,1	7,1	0,3	11,2	0,0	0,0	0,0	2,5	
12	Йогурт м.д.ж. 2,5% в пром.упаковке	33	200	10,0	5,0	7,0	118,0	0,0	0,0	0,1	0,0	212,2	112,0	24,3	0,2	54,0	0,0	0,0	1,0	0,0	
41	Фрукты свежие яблоки	7	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,0	0,0	36,0	61,2	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0	
	ИТОГО	60	400	13	8	47	349	0	0	4	0	251	183	43	1	110	0	0	1	13	
	ВСЕГО 4 день	304	1740	72,3	68,8	258,6	2001,7	99,9	0,7	720,8	5,4	704,8	848,6	190,5	7,8	369,9	0,0	0,0	2,0	61,6	

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества															
				Б	Ж	У	Кбэл	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Се	F

Неделя 1 День 5

Завтрак

31	Овощи по сезону	10	60	0,7	2,0	7,0	49,2	0,0	0,0	174,5	1,2	2,1	2,3	2,7	0,2	3,2	0,0	0,0	0,0	0,0	9,6
	Котлета рыбная	25	90	8,7	7,9	13,7	176,0	0,1	0,0	13,3	0,0	44,4	50,5	8,2	0,8	36,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,9
26	Картофель отварной	9	150	3,0	6,4	19,9	151,3	0,0	0,0	2,0	1,0	13,7	55,8	10,3	0,8	16,0	0,0	0,0	0,0	0,0	15,3
	Напиток фруктово-ягодный	12	200	2,0	0,2	3,8	24,9	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0
4	Хлеб пшеничный	3	35	0,3	0,0	17,0	73,0	0,0	0,3	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	2	20	1,0	0,7	6,7	35,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	61	500	15,7	17,2	68,1	509,4	0,3	0,3	189,8	2,2	84,5	166,5	42,1	3,0	94,4	0,0	0,0	0,0	0,0	33,8

Обед

43	Кукуруза консервированная (пром. произ-ва)	23	100	0,9	1,8	4,7	45,0	0,1	0,0	0,0	0,0	11,2	3,5	11,7	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,6
16	Щи из свежей капусты с картофелем	18	200	1,6	3,4	8,0	70,4	0,0	0,0	33,3	0,0	2,7	4,5	4,1	0,3	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	6,6
46	Рагу из птицы	42	240	14,4	13,4	23,3	278,4	0,1	0,0	28,2	0,0	36,8	108,2	18,7	0,3	38,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7

7	Чай фруктовый	5	200	0,6	0,0	15,3	62,0	0,0	0,0	3,4	0,0	42,4	22,6	14,6	0,2	18,5	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0
	печенье пром. произ-ва	4,5	25	1,6	2,1	11,0	61,3	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
41	Фрукты свежие яблоки	7	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,0	0,0	36,0	61,2	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0
4	Хлеб пшеничный	4	45	0,4	0,1	21,9	93,9	0,0	0,2	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	3	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	107	865	21,4	22,4	104,7	708,5	0,5	0,6	64,9	0,0	139,5	243,9	73,9	2,4	121,1	0,0	0,0	0,0	1,0	30,9

Полдник

33	Сырники из творога со сметаной или сгущенным молоком	45	100	15,2	12,4	18,9	251,0	0,1	0,0	75,1	0,0	150,1	120,0	11,0	0,5	175,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4
11	Сок фруктовый (мультифрукт)	28	200	1,0	0,0	21,2	88,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0
	ИТОГО	73	300	16,2	12,4	40,1	339,0	0,1	0,0	75,1	0,0	164,1	134,0	19,0	0,7	200,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,4
	ВСЕГО 5 день	241	1665	53,3	52,0	212,9	1556,9	0,9	0,9	329,9	2,2	388,1	544,4	135,0	6,2	415,5	0,0	0,0	0,0	1,0	73,1
	ВСЕГО ЗА 1 НЕДЕЛЮ	1286	8220	307,4	303,3	1075,9	8813,8	104,3	3,3	2003,6	18,9	3269,6	3493,0	767,4	33,4	2945,7	0,5	2,2	22,1	2,1	283,7

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества												
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К

Неделя 2 День 6

Завтрак

36	Яйцо отварное	12	50	5,1	4,6	0,3	63,0	0,0	0,0	100,0	0,0	22,0	76,8	4,8	0,5	19,5	0,0	0,0	0,0	0,0
1	Каша манная молочная жидкая	25	200	3,0	8,2	20,0	172,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,5	15,0	37,0	0,5	1,2	0,0	0,0	0,0	1,2
59	Кофейный напиток	18	200	2,5	1,8	24,8	121,7	0,0	0,1	0,0	0,0	82,4	45,5	8,7	0,3	73,0	0,0	0,0	0,0	0,3
	печенье пром. произ-ва	4,5	25	1,6	2,1	11,0	61,3	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
11	Фрукты свежие яблоки	7	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,0	0,0	36,0	61,2	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0
4	Хлеб пшеничный	3	35	0,3	0,0	17,0	73,0	0,0	0,3	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	2	20	1,0	0,7	6,7	35,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	71,5	575	13,9	17,8	90,2	571,0	0,3	0,7	100,0	0,0	152,3	242,4	75,4	2,5	152,7	0,0	0,0	0,0	11,5

Обед

28	Икра кабачковая консервированная (промыш. производства)	12	60	0,2	4,2	4,4	58,2	0,0	0,0	0,0	0,0	23,2	30,4	10,1	0,5	25,3	0,0	0,0	0,0	1,4
17	Суп из овощей	13	200	1,8	3,5	9,9	79,2	0,1	0,0	33,3	2,1	34,9	49,3	18,1	0,8	27,8	0,0	0,0	0,0	4,2
	Котлеты рыбные	25	90	8,7	7,9	13,7	176,0	0,1	0,0	13,3	0,0	44,4	50,5	8,2	0,8	36,2	0,0	0,0	0,0	0,9
24	Рис отварной	9	150	3,6	9,0	35,7	244,5	0,0	0,0	0,0	0,0	64,1	108,9	8,3	0,5	75,2	0,0	0,0	0,0	0,0
	Напиток фруктово-ягодный	12	200	2,0	0,2	3,8	24,9	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0	8,0
4	Хлеб пшеничный	4	45	0,4	0,1	21,9	93,9	0,0	0,2	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	3	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,0	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Слойка с начинкой фруктовой	20	60	0,5	1,2	13,6	92,0	0,5	0,0	4,0	0,0	3,1	10,1	7,1	6,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	98	760	18,7	27,2	113,1	821,2	0,7	0,2	50,6	5,1	194,0	307,1	72,7	9,9	205,5	0,0	0,0	0,0	14,5

Полдник

37	Шарлотка с яблоками	28	100	3,7	4,7	39,6	209,8	0,1	1,2	0,1	0,0	38,2	59,0	17,4	1,7	15,0	0,0	0,0	0,0	2,2
12	Йогурт м.д.ж. 2,5% в пром. упаковке	33	200	10,0	5,0	7,0	118,0	0,0	0,0	0,1	0,0	212,2	112,0	12,0	0,2	54,0	0,0	0,0	0,5	0,0
	ИТОГО	61	300	13,7	9,7	46,6	327,8	0,1	1,2	0,1	0,0	38,2	59,0	17,4	1,7	15,0	0,0	0,0	0,0	2,2
	ВСЕГО 6 день	231	1635	46,3	54,8	249,9	1720,0	1,0	2,1	150,7	5,1	384,4	608,5	165,4	14,1	373,2	0,0	0,0	0,0	28,2

Прием пищи, Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества

Масса

№

TK	наименование блюда	Цена	порции	Г	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Сe	F	С
Неделя 2 День 7																					
Завтрак																					
32	Салат из белокачанной капусты	8	60	0,8	3,1	5,3	52,8	0,0	0,0	185,6	1,5	26,1	16,9	8,0	0,3	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0	21,0
51	Печень по-строгановски	45	90/40	17,7	17,7	5,1	253,5	0,1	0,0	501,9	1,0	42,6	108,3	11,8	0,4	25,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,1
26	Картофель отварной	9	150	3,0	6,4	19,9	151,3	0,0	0,0	2,0	1,0	13,7	55,8	10,3	0,8	16,0	0,0	0,0	0,0	0,0	15,3
	Молоко	22	200	3,3	3,7	4,7	64,0	0,0	0,2	33,0	0,0	119,0	93,0	13,0	0,1	151,0	0,4	2,0	0,5	1,5	
4	Хлеб пшеничный	3	35	0,3	0,0	17,0	73,0	0,0	0,3	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	2	20	1,0	0,7	6,7	35,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	89	540	26,1	31,5	58,7	629,6	0,3	0,5	722,5	3,5	211,8	317,9	55,9	2,6	241,0	0,4	2,0	0,5	49,9	
Обед																					
43	Кукуруза консервированная (пром. произ-ва)	18,5	80	0,7	1,4	3,8	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	2,8	9,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,5
14	Борщ с капустой и картофелем	18	200	1,6	4,2	10,5	84,8	0,0	0,0	33,3	0,0	2,7	4,5	3,1	0,5	3,2	0,0	0,0	0,0	0,0	4,4
46	Рагу из птицы	42	240	14,4	13,4	23,3	278,4	0,1	0,0	28,2	0,0	36,8	108,2	18,7	0,3	38,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7
13	Чай с сахаром	3	200	0,0	0,0	42,2	162,0	0,0	0,0	0,0	0,0	36,5	22,5	7,3	0,2	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,4
4	Хлеб пшеничный	4	45	0,4	0,1	21,9	93,9	0,0	0,2	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	3	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	88,5	720	18,6	20,2	111,8	707,6	0,3	0,2	61,5	0,0	95,4	181,9	51,2	2,3	93,3	0,0	0,0	0,0	0,0	20,0
Полдник																					
52/53	Оладьи со сметаной	28	130	7,3	7,0	45,8	280,0	0,4	0,0	4,0	0,0	3,1	0,0	0,0	0,3	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
13	Чай с сахаром	3	200	0,0	0,0	42,2	162,0	0,0	0,0	0,0	0,0	36,5	22,5	7,3	0,2	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,4
41	Фрукты свежие яблоки	7	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,0	0,0	36,0	61,2	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0
	ИТОГО	38	430	7,7	7,4	98,4	487,0	0,5	0,0	4,0	0,0	75,6	83,7	19,3	0,7	91,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5
	ВСЕГО 7 день	216	1690	52,4	59,1	268,9	1824,2	1,1	0,7	788,0	3,5	382,7	583,5	126,4	5,6	425,3	0,4	2,0	0,5	83,4	

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Ce	F	С
Неделя 2 День 8																				
Завтрак																				
32	Овощи по сезону	8	60	0,8	3,1	5,3	52,8	0,0	0,0	185,6	1,5	26,1	16,9	8,0	0,3	35,0	0,0	0,0	0,0	21,0
49	Плов из мяса птицы	70	240	17,8	17,8	32,6	369,6	0,1	0,0	23,4	0,0	18,9	86,0	8,0	0,5	12,0	0,0	0,0	0,0	4,7
13	Кисель	11	200	0,0	0,0	42,2	162,0	0,0	0,0	0,0	0,0	36,5	22,5	7,3	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	2,4
	печенье пром. произ-ва	4,5	25	1,6	2,1	11,0	61,3	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4	Хлеб пшеничный	3	35	0,3	0,0	17,0	73,0	0,0	0,3	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	2	20	1,0	0,7	6,7	35,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,3	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	98,5	525	21,5	23,7	114,8	753,7	0,3	0,6	209,0	1,5	91,9	169,3	36,2	1,6	61,0	0,0	0,0	0,0	28,1
Обед																				
44	Зеленый горошек консервированный пром. произ-ва	12	60	1,9	0,1	3,9	24,0	0,1	0,0	0,1	0,0	12,0	37,2	12,6	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0
18	Суп картофельный с макаронными продуктами	10	200	2,3	2,0	16,8	96,0	0,0	0,0	67,1	1,0	52,8	30,8	8,5	0,5	25,3	0,0	0,0	0,0	3,7
39	Биточек мясной	60	90	14,3	7,1	14,4	189,0	0,0	0,0	44,1	0,0	22,8	55,2	9,0	0,7	78,0	0,0	0,0	0,0	0,1
42	Капуста тушеная	9	150	3,8	6,9	16,1	141,0	0,1	0,0	45,8	0,0	317,0	100,0	17,5	0,7	225,0	0,0	0,0	0,0	26,5
8	Компот из смеси сухофруктов	5,5	200	0,3	0,0	31,4	124,0	0,0	0,0	0,0	0,0	65,0	23,4	17,5	0,7	38,0	0,0	0,0	0,0	0,1
4	Хлеб пшеничный	4	45	0,4	0,1	21,9	93,9	0,0	0,2	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	3	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,3	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
41	Фрукты свежие яблоки	7	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,0	0,0	36,0	61,2	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0
	ИТОГО	111	800	24,8	17,7	125,0	765,4	0,5	0,2	157,1	1,0	516,0	351,7	89,9	3,7	427,3	0,0	0,0	0,0	46,4
Полдник																				
47	Пудинг из творога (запеченный)	21,5	120	10,7	8,7	16,6	189,6	0,1	0,0	48,9	0,0	78,0	218,6	24,4	0,5	198,0	0,0	0,0	0,0	0,2
12	Йогурт м.д.ж. 2,5% в пром.упаковке	33	200	10,0	5,0	7,0	118,0	0,0	0,0	0,1	0,0	212,2	112,0	24,3	0,2	54,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	54,5	320	20,7	13,7	23,6	307,6	0,1	0,0	49,0	0,0	290,2	330,6	48,7	0,7	252,0	0,0	0,0	0,0	0,2
	ВСЕГО 8 день	264	1645	67,1	55,1	263,4	1826,7	0,8	0,8	415,1	2,5	898,0	851,6	174,8	6,0	740,3	0,0	0,0	0,0	3,3

ИТОГО	22	375	7,0	9,3	58,2	329,3	0,0	0,6	3,4	0,0	48,5	33,4	30,2	1,5	20,0	0,0	0,0	1,0	0,9
ВСЕГО 9 день	211	1640	44,2	50,7	245,4	1598,3	1,1	1,1	217,6	2,8	272,4	364,0	119,3	7,3	278,5	0,0	0,0	1,5	42,1

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества												
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	D	Са	P	Mg	Fe	K

Неделя 2 День 10

Завтрак

45	Сыр порционный	23	30	5,7	7,5	0,1	91,0	0,0	0,0	9,9	0,0	276,7	127,0	10,0	0,4	240,0	0,0	0,0	1,5	0,2
34	Запеканка из творога со стуженным молоком	50	150	22,5	20,0	20,6	358,5	0,1	0,0	175,7	0,0	356,0	121,6	10,3	0,5	247,5	0,0	0,0	0,0	0,3
10	Какао с молоком	11	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,1	0,0	24,4	0,0	201,0	86,3	12,0	0,5	136,0	0,0	0,0	1,5	0,7
41	Фрукты свежие яблоки	7	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,0	0,0	30,0	61,2	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0
4	Хлеб пшеничный	3	35	0,3	0,0	17,0	73,0	0,0	0,1	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	2	20	1,0	0,7	6,7	35,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ИТОГО		101	505	36,4	35,7	98,3	853,8	0,4	0,4	210,0	0,0	880,1	440,0	57,2	2,6	682,5	0,0	0,0	3,0	11,2

Обед

55	Салат из свеклы	6	60	1,0	1,8	5,0	40,2	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5	12,0	7,0	0,3	84,6	0,0	0,2	10,2	4,7
16	Щи из свежей капусты с картофелем	18	200	1,6	3,4	8,0	70,4	0,0	0,0	33,3	0,0	2,7	4,5	4,1	0,3	3,5	0,0	0,0	0,0	6,6
48	Тефтели мясные с рисом	60	90	8,4	10,0	10,1	165,6	0,0	0,0	0,0	2,0	56,8	88,0	10,8	1,6	15,0	0,0	0,0	0,0	0,0
23	Каша пшеничная расыпчатая	10	150	6,2	10,4	37,2	268,5	0,0	0,0	6,7	0,0	9,8	50,3	15,0	0,5	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0
5	Чай с сахаром	3	200	0,0	0,0	10,3	41,2	0,0	0,0	0,0	0,0	11,1	2,8	0,3	0,3	27,0	0,0	0,0	0,5	0,0
4	Хлеб пшеничный	4	45	0,4	0,1	21,9	93,9	0,0	0,1	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,5	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	3	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ИТОГО		104	700	19,1	26,8	102,6	732,3	0,2	0,1	40,0	2,0	102,3	201,5	50,0	4,3	147,3	0,0	0,2	10,7	11,3

Полдник

33	Сырники из творога со сметаной или стуженным молоком	45	100	15,2	12,4	18,9	251,0	0,1	0,0	75,1	0,0	150,1	120,0	11,0	0,5	175,0	0,0	0,0	0,0	0,4
11	Сок фруктовый (яблоко)	28	200	1,0	0,0	21,2	88,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0	8,0

ИТОГО		73	300	16,2	12,4	40,1	339,0	0,1	0,0	75,1	0,0	164,1	134,0	19,0	0,7	200,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,4	
ВСЕГО 10 день	278	1505	71,7	74,8	241,0	1925,1	0,7	0,6	325,1	2,0	1146,4	775,5	126,2	7,6	1029,8	0,0	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	13,7	30,9	

ВСЕГО ЗА 2 НЕДЕЛЮ	1198	8115	281,7	294,5	1268,5	8894,3	4,7	5,4	1896,5	15,9	3084,0	3183,0	712,0	40,5	2847,1	0,4	2,2	19,2	19,2	19,2	19,2	19,2	19,2	19,2	19,2	19,2	19,2	19,2	19,2	19,2	19,2	19,2	19,2	19,2	258,2
ВСЕГО за 10 дней	2484	16335	589,0	597,8	2344,5	17708,1	109,0	8,7	3900,1	34,8	6353,6	6676,0	1479,4	73,9	5792,8	0,9	4,4	41,3	41,3	41,3	41,3	41,3	41,3	41,3	41,3	41,3	41,3	41,3	41,3	41,3	41,3	41,3	41,3	41,3	541,9
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	248	1634	58,9	59,8	234,4	1770,8	10,9	0,9	390,0	3,5	635,4	667,6	147,9	7,4	579,3	0,1	0,4	4,1	4,1	4,1	4,1	4,1	4,1	4,1	4,1	4,1	4,1	4,1	4,1	4,1	4,1	4,1	4,1	4,1	54,2

завтрак средняя цена 96,7

обед средняя цена 96,2

полдник средняя цена 55,5