

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

муниципального бюджетного общеобразовательного

учреждения "Средняя общеобразовательная школа

№ 16 имени Ф.Г. Шпака Белоглинского района"

Хрулева Л.В.

01. 2025 год



Циклическое двухнедельное меню для обучающихся 1-4 классов (в том числе обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, не являющихся учащимися с ограниченными возможностями здоровья) муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений Белоглинского района (сезон зима-весна)

№ 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	I	Ce	F
Неделя 1 День 1																			
Завтрак																			
28	Игра каюшковая консервированная <small>(сладкий привкус)</small>	19	60	0,8	2,2	14,4	58,2	0,0	0,0	0,0	23,2	30,4	10,1	0,5	25,3	0,0	0,0	0,0	1,4
35	Омлет натуральный	75	150	15,0	15,1	12,9	298,5	0,5	0,0	36,5	95,4	157,0	6,2	0,6	136,0	0,1	0,0	0,0	0,4
	Молоко	23	200	3,3	3,7	4,7	64,0	0,0	0,2	33,0	119,0	93,0	13,0	0,1	151,0	0,4	2,0	0,5	1,5
41	Фрукты свежие яблоки	10	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	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	4	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	133	510	20,8	22,1	66,1	573,7	0,7	0,5	69,5	284,0	385,5	54,1	2,4	371,3	0,5	2,0	0,9	13,3
Обед																			
31	Салат витаминный	18	60	0,7	2,0	7,0	49,2	0,0	0,0	174,5	0,0	2,1	2,3	2,7	0,0	0,0	0,0	0,0	9,6
22	Свекольник	17	200	1,8	4,1	9,3	81,1	0,1	0,0	43,3	0,0	41,9	45,8	10,0	63,0	0,0	0,0	0,0	3,6
39	Шницель мясной	58	90	14,3	7,1	14,4	189,0	0,0	0,0	44,1	0,0	22,8	55,2	9,0	78,0	0,0	0,0	0,0	0,1
40	Рагу из овощей	11	150	3,0	8,3	11,5	187,5	0,0	0,0	43,6	2,0	141,7	48,4	12,5	170,0	0,0	0,0	0,0	10,2
	Напиток фруктово-ягодный <small>(сладкий привкус)</small>	10	200	2,0	0,2	3,8	24,9	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	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	4,6	17,4	6,6	0,2	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	2,5	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
	пряник пром.производства	3,5	18	1,2	11,5	12,6	65,2	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	10	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,0	36,0	61,2	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0
	ИТОГО	134	818	25,3	34,8	101,0	788,3	0,4	0,2	305,5	2,0	268,9	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	36	200	5,6	6,4	8,2	117,0	0,1	0,0	0,0	0,0	159,1	63,0	18,3	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	64	330	12,9	13,4	54,0	397,0	0,5	0,0	4,0	0,0	162,2	63,0	18,3	0,4	10,0	0,0	0,0	0,0	0,1
	ВСЕГО 1 день	331	1658	59,0	70,3	221,1	1759,0	1,6	0,7	379,0	5,0	715,0	719,3	139,5	6,1	778,3	0,5	2,0	0,9	54,9

№ 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	Ce	F	C

Неделя 1 День 2

Завтрак

44	зеленый горошек консервированный <small>пром.производства</small>	26	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	0,0
49	Плов из мяса птицы	77	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	0,2	4,7
12	Йогурт м.д.ж.2,5% в пром.упаковке	36	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	4	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	145	500	31,0	23,6	67,2	619,6	0,3	0,3	23,6	0,0	253,5	279,1	57,8	2,1	80,0	0,0	0,0	1,2	10,7

Обед

55	Салат из свеклы	18	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
20	Суп крестьянский с крупой	15	200	2,1	4,2	11,4	92,8	0,0	0,0	43,3	1,5	21,3	12,0	4,2	0,3	15,6	0,0	0,0	0,0	4,0
38	Голубцы ленивые	16	90	6,1	7,0	5,6	112,5	0,1	0,0	47,6	0,0	16,8	42,4	7,8	0,4	125,0	0,0	0,0	0,2	2,0
23	Каша Ячневая рассыпчатая	12	150	4,7	9,2	30,9	231,0	0,0	0,0	2,2	0,0	2,0	65,0	9,4	0,3	98,0	0,0	0,0	0,0	0,0
9	Компот из свежих фруктов	9	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
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	3,5	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	77,5	700	16,0	23,4	88,6	762,9	0,3	0,2	93,1	1,5	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	31	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	10	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
12	Йогурт м.д.ж.2,5% в пром.упаковке	36	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
	ИТОГО	77	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	1,0	10,0
	ВСЕГО 2 день	300	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	12,6	33,9

№ 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	Сe	F	С

Неделя 1 День 3

Завтрак

45	Сыр порционный	27	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
23	Каша пшеничная рассыпчатая	14	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
39	Биточек мясной	58	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
5	Чай с сахаром	5	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
41	Фрукты свежие яблоки	10	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,1	0,0	36,0	61,2	10,8	0,3	85,0	0,0	0,0	0,0	90,0
4	Хлеб пшеничный	4	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	120	570,0	27,9	26,1	96,1	742,7	0,3	0,3	60,8	0,0	366,8	340,4	57,9	3,2	445,2	0,0	0,0	2,0	90,3

Обед

32	Салат из белокочанной капусты	12	80	1,1	4,1	7,1	70,4	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
19	Суп картофельный с бобовыми (горох)	15	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	2,5
57	Рыба припущенная	40	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	0,7
26	Картофель отварной	24	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	15,3
8	Компот из смеси сухофруктов	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	3,5	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	103,5	725	20,6	24,6	109,0	705,5	0,2	0,2	221,2	4,3	164,4	194,0	56,6	3,3	158,0	0,0	0,0	0,0	39,6

Полдник

34	Запеканка из творога со стуженым молоком	42	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	6	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	48	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	272	1595	63,7	63,9	222,4	1827,2	0,6	0,5	365,8	4,3	725,5	652,8	145,9	7,5	781,2	0,0	0,0	4,1	132,6

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

Неделя 1 День 4

Завтрак

31	Салат витаминный	18	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
48	Тефтели мясные с рисом	45	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	0,0
25	Макароны отварные	20	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	0,0
12	Йогурт м.д.ж.2,5% в пром.упаковке	25	200	4,9	5,0	32,5	190,0	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	0,0
4	Хлеб пшеничный	4	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	114	500	20,4	26,8	107,5	757,3	0,3	0,3	174,6	3,2	299,6	293,7	60,7	3,5	102,5	0,0	0,0	1,0	0,0	9,6

Обед

44	Зеленый горошек консервированный	26	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	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	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	0,0	12,1
23	Каша гречневая рассыпчатая	15	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	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	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	0,0
3	Хлеб ржаной	3,5	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
41	Фрукты свежие яблоки	10	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	146,5	840	33,7	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	0,0	39,5
Полдник																					
	Пирог Школьныйй пром.произ-ва	30	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	0,0	2,5
12	Йогурт м.д.ж. 2,5% в пром.упаковке	36	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
41	Фрукты свежие апельсин	10	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,1	0,0	36,0	61,2	10,8	0,3	85,0	0,0	0,0	0,0	0,0	90,0
	ИТОГО	76	400	13	8	47	349	0	0	4	0	251	183	42	1	150	0	0	1	93	
	ВСЕГО 4 день	337	1740	67,3	68,8	284,1	2073,7	99,8	0,7	721,0	5,4	704,8	848,6	189,3	7,9	409,9	0,0	0,0	2,0	2,0	141,6

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

Неделя 1 День 5

Завтрак

55	Салат из свеклы	18	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
	Котлета рыбная	45	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
26	Картофель отварной	24	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	15,3
	Напиток фруктовый-ягодный пром.произ-ва	10	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	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	103	500	16,0	17,0	66,1	500,4	0,3	0,3	15,3	1,0	93,9	176,2	46,4	3,1	175,8	0,0	0,2	10,2	28,9

Обед

43	Кукуруза консервированная (пром. произ-ва)	28	100	2,7	1,8	4,7	45,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,7	2,1	7,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	3,4
16	Щи из свежей капусты с картофелем	20	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

46	Рагу из птицы	59	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	0,0	0,0	10,3	41,2	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	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	10	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	3,5	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	134,5	865	22,6	22,4	99,7	687,7	0,4	0,6	64,9	0,0	135,0	242,5	69,3	2,2	121,1	0,0	0,0	0,0	1,0	28,7

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	311	1665	54,8	51,8	205,9	1527,1	0,8	0,9	155,4	1,0	393,0	552,7	134,6	6,1	496,9	0,0	0,2	0,0	11,2	66,0
	ВСЕГО ЗА 1 НЕДЕЛЮ	1549	8220	301,6	297,3	1124,1	8790,0	104,1	3,3	1743,2	17,2	3129,8	3432,8	767,5	33,5	2997,5	0,5	2,4	30,8	1,0	429,0

№ 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	Г	Сe	F
Неделя 2 День 6																			
Завтрак																			
36	Яйца вареные	8,5	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
1	Каша манная молочная жидкая	15	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
59	Кофейный напиток печенье пром.произ-ва	12	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	0,2
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
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

3	Хлеб ржаной	1,5	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	50	575	13,9	17,8	90,2	571,0	0,3	0,7	100,0	152,3	242,4	75,4	2,5	152,7	0,0	0,0	0,0	0,2	11,5
Обед																				
28	Пирог картофельный консервированный	4	60	0,2	4,2	4,4	58,2	0,0	0,0	0,0	23,2	30,4	10,1	0,5	25,3	0,0	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	34,9	49,3	18,1	0,8	27,8	0,0	0,0	0,0	0,0	4,2
	Котлеты рыбные	21	90	8,7	7,9	13,7	176,0	0,1	0,0	13,3	44,4	50,5	8,2	0,8	36,2	0,0	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	64,1	108,9	8,3	0,5	75,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Паниток фруктово-ягодный	8,5	200	2,0	0,2	3,8	24,9	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	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	0,0
3	Хлеб ржаной	2,5	30	1,5	1,1	10,1	52,5	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
	Слойка с начинкой фруктовой	8,5	60	0,5	1,2	13,6	92,0	0,5	0,0	4,0	3,1	10,1	7,1	6,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	70,5	760	18,7	27,2	113,1	821,2	0,7	0,2	50,6	194,0	307,1	72,7	9,9	205,5	0,0	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	38,2	59,0	17,4	1,7	15,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,2
12	Йогурт м.д.ж. 2,5% в пром.упаковке	3,3	200	10,0	5,0	7,0	118,0	0,0	0,0	0,1	212,2	112,0	12,0	0,2	54,0	0,0	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	38,2	59,0	17,4	1,7	15,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,2
	ВСЕГО 7 день	182	1635	46,3	54,8	249,9	1720,0	1,0	2,1	150,7	384,4	608,5	165,4	14,1	373,2	0,0	0,0	0,0	0,2	28,2

Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества

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

Неделя 2 День 7

Завтрак

32	Салат из белокочанной капусты	2,5	60	0,8	3,1	5,3	52,8	0,0	0,0	185,6	1,5	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	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	10,3	0,8	16,0	0,0	0,0	0,0	0,0	15,3

	Молоко	12	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	4,6	17,4	6,6	0,2	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	1,5	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	0,0
	ИТОГО	73	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)	13,5	60	1,6	1,1	2,8	27,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,7	2,1	7,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,4
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	2,5	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	83	700	19,5	19,9	110,8	698,6	0,3	0,2	61,5	0,0	93,1	181,2	48,9	2,2	93,3	0,0	0,0	0,0	0,0	18,9

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 8 день	194	1670	53,3	58,8	267,9	1815,2	1,1	0,7	788,0	3,5	380,5	582,8	124,1	5,5	425,3	0,4	2,0	0,5	0,0	81,3

№ 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 8

Завтрак

28	Икра каючковая консервированная (пром. произ-водства)	4	60	0,2	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
49	Плов из мяса птицы	55,5	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	0,2	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	1,5	2,4
	печенье пром. произ-ва	3	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	1,5	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	78	525	20,9	24,8	113,9	759,1	0,3	0,6	23,4	3,0	89,0	182,8	38,3	1,7	51,3	0,0	0,0	1,7	8,5

Обед

44	зеленый горошек консервированный	8,5	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 изделиями	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	16	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	2,5	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	28	200	1,0	0,0	54,8	218,0	0,1	0,0	0,1	0,0	36,0	61,2	10,8	0,3	85,0	0,0	0,0	0,0	90,0
	ИТОГО	83,5	900	25,4	17,3	169,4	938,4	0,4	0,2	157,2	1,0	516,0	351,7	88,7	3,8	467,3	0,0	0,0	0,0	126,4

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	0,6	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	1,0	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	1,6	0,2
	ВСЕГО 9 день	216	1745	67,0	55,8	306,9	2005,1	0,8	0,8	229,6	4,0	895,1	175,7	6,3	770,6	0,0	0,0	0,0	3,3	135,1

Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																	
				Б	Ж	У	Кккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	Г	Сe	F	С	
				Неделя 2 День 9																	
				Завтрак																	
43	кукуруза консервированная пром.произ-	13,5	60	1,6	1,1	2,8	27,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,7	2,1	7,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,4

Неделя 2 День 10

Завтрак

45	Сыр порционный	20	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	47,5	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	28	200	1,0	0,0	54,8	218,0	0,1	0,0	0,1	0,0	36,0	61,2	10,8	0,3	85,0	0,0	0,0	0,0	90,0
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	1,5	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	111	580	35,4	33,2	131,7	965,5	0,4	0,1	210,1	0,0	880,1	440,0	56,0	2,7	722,5	0,0	0,0	3,0	91,2

Обед

55	Салат из свеклы	18	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	20	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	45	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 рассыпчатая	14	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	5	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	3,5	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	109,5	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	8,4
	ВСЕГО 11 день	261	1580	70,7	72,3	274,4	2036,8	0,7	0,2	325,3	2,0	1146,4	775,5	125,0	7,7	1069,8	0,0	0,2	13,7	110,9

ВСЕГО ЗА 2 НЕДЕЛЮ	1040	8270	281,5	292,4	1344,4	9175,4	4,7	5,1	1711,2	17,4	3078,9	3195,8	709,4	40,8	2917,4	0,4	2,2	19,2	397,5
ВСЕГО за 10 дней	2167	16648	589,7	610,7	2513,8	18289,8	108,8	8,4	3454,4	34,6	6208,6	6628,6	1476,9	74,4	5914,9	0,9	4,5	50,0	826,4
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	259	1649	59,0	61,1	251,4	1829,0	10,9	0,8	345,4	3,5	620,9	662,9	147,7	7,4	591,5	0,1	0,5	5,0	82,6