

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ СОШ № 11

Г.С. Шевченко



Циклическое двухнедельное меню для обучающихся 5-11 классов (в том числе обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов) муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений Белоглинского района (сезон осень) (10-дневная учебная неделя)

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	І	Се	Ф	С
Неделя 1 День 1																			
Завтрак																			
28	Икра кабачковая консервированная (промыш. производства)	100	0,6	7,0	7,3	97,0	0,0	0,0	0,0	5,0	38,7	50,7	16,8	0,8	42,2	0,0	0,0	0,0	2,3
35	Омлет натуральный	200	18,0	30,1	3,4	358,2	0,6	0,0	43,8	0,0	127,3	209,3	8,2	0,8	181,3	0,1	0,0	0,0	0,4
	Молоко	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	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	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,2	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	685,0	24,5	42,5	61,8	729,8	0,9	0,6	76,8	5,0	337,6	485,5	70,4	3,6	441,4	0,5	2,0	0,5	14,2
Обед																			
31	Салат витаминный	100	1,2	3,3	11,7	82,0	0,0	0,0	290,8	0,0	3,5	3,8	4,5	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0
22	Свеклыник	250	2,3	5,1	11,6	101,4	0,1	0,0	54,1	0,0	52,4	57,3	12,5	0,4	78,8	0,0	0,0	0,0	4,5
39	Котлета	100	14,3	7,1	14,4	189,0	0,0	0,0	49,0	0,0	25,3	61,3	10,0	0,8	86,7	0,0	0,0	0,0	0,1
40	Рагу из овощей	180	3,6	10,0	13,8	225,0	0,0	0,0	52,3	2,4	170,0	58,1	15,0	0,8	204,0	0,0	0,0	0,0	12,2
	Напиток фруктово-ягодный пром. производства	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	55	0,5	0,1	26,8	114,8	0,0	0,2	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,2	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0
41	Фрукты свежие яблоки	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	1025,0	26,3	27,6	105,9	852,0	0,5	0,2	446,2	2,4	314,6	312,2	78,4	4,0	459,7	0,0	0,0	0,0	50,9
	ВСЕГО 1 день	1710,0	50,8	70,1	167,7	1581,8	1,4	0,9	523,0	7,4	652,2	797,7	148,8	7,6	901,1	0,5	2,0	0,5	65,1

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

Неделя 1 День 2

Завтрак																			
44	Зеленый горошек консервированный пром. производства	100	0,9	0,2	6,5	40,0	0,1	0,0	0,1	0,0	20,0	62,0	21,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0
49	Плов из мяса птицы	260	19,3	19,3	35,3	400,4	0,1	0,0	25,4	0,0	20,5	93,2	8,7	0,5	13,0	0,0	0,0	0,2	5,1
12	Йогурт м.д.ж.2,5% в пром.упаковке	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	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,2	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0
ИТОГО		645,0	32,4	25,8	84,8	724,0	0,4	0,5	25,6	0,0	269,3	338,4	74,3	3,2	88,9	0,0	0,0	1,2	15,1

Обед

55	Салат из свежлы	100	1,7	3,0	8,4	67,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	20,0	11,7	0,5	141,0	0,0	0,3	17,0	7,8
20	Суп крестьянский с крупой	250	2,6	5,3	14,3	116,0	0,0	0,0	54,1	1,9	26,6	15,0	5,3	0,3	19,5	0,0	0,0	0,0	5,0
38	Голубцы ленивые	100	6,8	7,8	6,2	125,0	0,1	0,0	52,9	0,0	18,7	47,1	8,7	0,4	138,9	0,0	0,0	0,2	2,2
23	Каша Ячневая рассыпчатая	180	5,6	11,0	37,1	277,2	0,0	0,0	2,7	0,0	2,4	78,0	11,3	0,4	117,6	0,0	0,0	0,0	0,0
9	Компот из свежих фруктов	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	55	0,5	0,1	26,8	114,8	0,0	0,2	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,2	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0
ИТОГО		925,0	19,4	28,6	109,7	910,0	0,4	0,3	109,6	1,9	103,8	235,1	66,7	3,6	450,3	0,0	0,3	17,2	17,6
ВСЕГО 2 день		1570,0	51,8	54,4	194,5	1634,0	0,8	0,7	135,2	1,9	373,2	573,5	141,0	6,8	539,2	0,0	0,3	18,4	32,6

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	І	Се	Ф	С
Неделя 1 День 3																			
Завтрак																			
45	Сыр порционный	40	7,6	10,0	0,1	121,3	0,0	0,0	13,2	0,0	368,9	169,3	13,3	0,5	320,0	0,0	0,0	2,0	0,3
23	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,1	13,0	49,5	363,6	0,0	0,0	8,0	0,0	11,8	60,4	18,0	0,6	12,2	0,0	0,0	0,0	0,0
39	Вяленец мясной	100	14,3	7,1	14,4	189,0	0,0	0,0	49,0	0,0	25,3	61,3	10,0	0,8	86,7	0,0	0,0	0,0	0,1
5	Чай с сахаром	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	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	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,2	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	705,0	34,6	31,8	120,7	925,7	0,4	0,4	70,2	0,0	469,8	426,3	74,0	4,1	512,8	0,0	0,0	2,5	10,4
Обед																			
32	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	88,0	0,0	0,0	309,3	2,5	43,5	28,1	13,3	0,6	58,3	0,0	0,0	0,0	35,0
19	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6,2	5,6	22,3	167,0	0,0	0,0	42,0	2,3	61,6	67,5	10,0	0,6	66,3	0,0	0,0	0,0	3,1
57	Рыба припущенная	105	10,3	10,1	1,0	88,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,8
26	Картофель отварной	180	3,6	7,7	23,9	181,5	0,0	0,0	2,4	1,2	16,4	66,9	12,4	1,0	19,2	0,0	0,0	0,0	18,4
10	Какао с молоком	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
4	Хлеб пшеничный	55	0,5	0,1	26,8	114,8	0,0	0,2	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	40	2,0	1,5	13,5	70,0	0,2	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	930,0	28,9	35,1	128,8	899,5	0,3	0,2	378,1	6,0	335,8	305,4	64,0	4,0	300,0	0,0	0,0	1,5	58,0
	ВСЕГО 3 день	1635,0	63,4	66,9	249,5	1825,2	0,7	0,7	448,3	6,0	805,5	731,7	138,0	8,1	812,8	0,0	0,0	4,0	68,4

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

Неделя 1 День 4

		Завтрак																	
31	Салат витаминный	100	1,2	3,3	11,7	82,0	0,0	0,0	290,8	2,0	3,5	3,8	4,5	0,3	5,3	0,0	0,0	0,0	16,0
48	Тефтели мясные с рисом	100	9,3	11,1	11,2	184,0	0,0	0,0	0,0	2,2	63,1	97,8	12,0	1,8	16,7	0,0	0,0	0,0	0,0
25	Макаронны отварные	180	6,1	9,2	34,2	244,5	0,1	0,0	0,0	0,0	21,7	57,0	12,0	0,6	19,6	0,0	0,0	0,0	0,0
12	Йогурт м.д.ж.2,5% в пром.упаковке	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	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,2	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	665,0	28,8	29,9	100,1	794,1	0,4	0,4	290,9	4,2	317,2	341,9	73,1	4,6	117,5	0,0	0,0	1,0	16,0

Обед

44	Зеленый горошек консервированный пром. производства	100	0,9	0,2	6,5	40,0	0,1	0,0	0,1	0,0	20,0	62,0	21,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0
15	Рассолыник ленинградский	250	3,0	4,5	20,1	135,0	0,0	0,0	41,9	1,5	36,5	70,9	17,8	1,2	45,0	0,0	0,0	0,0	4,3
51	Печень по-строгановски	100/50	20,4	20,4	5,9	295,5	0,1	0,0	579,2	0,8	49,2	100,0	13,6	0,4	20,0	0,0	0,0	0,0	13,9
23	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,1	13,0	49,5	363,6	0,0	0,0	8,0	0,0	11,8	60,4	18,0	0,6	12,2	0,0	0,0	0,0	0,0
11	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,0	0,0	11,2	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	55	0,5	0,1	26,8	114,8	0,0	0,2	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,2	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0
41	Фрукты свежие яблоки	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	925,0	38,3	40,0	143,7	1151,9	0,5	0,3	629,2	2,3	180,8	425,0	106,7	4,6	167,5	0,0	0,0	0,0	46,2
	ВСЕГО 4 День	1590,0	67,1	69,9	243,8	1946,0	0,9	0,7	920,2	6,5	498,0	766,9	179,8	9,2	285,0	0,0	0,0	1,0	62,2

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

Неделя 1 День 5

Завтрак

31	Салат витаминный	100	1,2	3,3	11,7	82,0	0,0	0,0	290,8	2,0	3,5	3,8	4,5	0,3	5,3	0,0	0,0	0,0	16,0
	Котлета рыбная	100	9,7	8,8	15,2	195,6	0,1	0,0	14,8	0,0	49,3	56,1	9,1	0,9	40,2	0,0	0,0	0,0	1,0
26	Картофель отварной	180	3,6	7,7	23,9	181,5	0,0	0,0	2,4	1,2	16,4	66,9	12,4	1,0	19,2	0,0	0,0	0,0	18,4
	Напиток фруктово-ягодный пром.произ-ва	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	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,2	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	665,0	18,7	21,3	90,6	649,6	0,4	0,4	308,0	3,2	99,9	212,1	54,3	4,1	111,7	0,0	0,0	0,0	43,4

Обед

43	Кукуруза консервированная (пром. произ-ва)	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	5,6
16	Ши из свежей капусты с картофелем	250	2,0	4,3	10,0	88,0	0,0	0,0	41,6	0,0	3,4	5,6	5,1	0,4	4,4	0,0	0,0	0,0	8,3
46	Рагу из пшцы	260	15,6	14,6	25,2	301,6	0,1	0,0	30,6	0,0	39,9	117,2	20,3	0,3	41,3	0,0	0,0	0,0	9,4
7	Чай фруктовый	200	0,6	0,0	15,3	62,0	0,0	0,0	3,4	0,0	42,4	1,0	14,6	0,2	18,5	0,0	0,0	1,0	0,0
	печенье пром.произ-ва	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
41	Фрукты свежие яблоки	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	55	0,5	0,1	26,8	114,8	0,0	0,2	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,2	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	1030,0	23,6	24,7	116,8	787,7	0,5	0,6	75,6	0,0	146,2	245,1	80,0	2,8	129,5	0,0	0,0	1,0	33,3
	ВСЕГО 5 день	1695,0	42,3	46,0	207,4	1437,2	0,9	1,0	383,6	3,2	246,1	457,2	134,3	6,9	241,1	0,0	0,0	1,0	76,6

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

Неделя 2 День 6

Завтрак

36	Дыда варенье	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	250	3,8	10,3	25,0	215,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,9	18,8	46,3	0,6	1,5	0,0	0,0	0,0	1,5
59	Кофейный напиток	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	0,3
	печенье пром.произ-ва	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	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	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,2	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	710,0	15,6	20,5	107,5	671,6	0,3	0,9	100,0	0,0	158,9	273,5	92,1	3,3	160,9	0,0	0,0	0,2	11,8

Обед

28	Икра кабачковая консервированная (промыш. производства)	100	0,6	7,0	7,3	97,0	0,0	0,0	0,0	5,0	38,7	50,7	16,8	0,8	42,2	0,0	0,0	0,0	2,3
17	Суп из овощей	250	2,2	4,4	12,4	99,0	0,1	0,0	41,6	2,6	43,6	61,6	22,6	1,0	34,8	0,0	0,0	0,0	5,3
	Коллеты рыбные	100	9,7	8,8	15,2	195,6	0,1	0,0	14,8	0,0	49,3	56,1	9,1	0,9	40,2	0,0	0,0	0,0	1,0
24	Рис отварной	180	4,3	10,8	42,8	293,4	0,0	0,0	0,0	0,0	76,9	130,7	10,0	0,6	90,2	0,0	0,0	0,0	0,0
	Напиток фруктово-ягодный пром.производства	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	55	0,5	0,1	26,8	114,8	0,0	0,0	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,2	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0
	Слойка с начинкой фруктовой пром.произ-ва	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	985,0	21,8	33,9	135,3	986,6	1,0	0,0	60,4	7,6	238,9	379,7	90,0	10,9	252,7	0,0	0,0	0,0	16,6
	ВСЕГО 6 день	1695,0	37,3	54,4	242,8	1658,2	1,3	0,9	160,4	7,6	397,8	653,2	182,1	14,2	413,6	0,0	0,0	0,2	28,4

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

Неделя 2 День 7

Завтрак

32	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	88,0	0,0	0,0	309,3	2,5	43,5	28,2	13,3	0,6	58,3	0,0	0,0	0,0	0,0	35,0
51	Печень по-строгановски	100/50	20,4	20,4	5,9	295,5	0,1	0,0	579,2	0,8	49,2	100,0	13,6	0,4	20,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,9
26	Картофель отварной	180	3,6	7,7	23,9	181,5	0,0	0,0	2,4	1,2	16,4	66,9	12,4	1,0	19,2	0,0	0,0	0,0	0,0	18,4
	Напиток фруктово-ягодный пром.производства	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	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,2	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	715	29,6	34,7	78,5	755,5	0,3	0,4	890,9	4,5	139,8	280,4	67,6	3,9	144,5	0,0	0,0	0,0	0,0	75,3

Обед

43	Кукуруза консервированная (пром. произ-ва)	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
14	Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	5,2	13,1	106,0	0,0	0,0	41,6	0,0	3,4	5,6	3,9	0,6	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,5
46	Рагу из птицы	280	16,8	15,7	27,2	324,8	0,1	0,0	32,9	0,0	42,9	126,2	21,8	0,4	44,5	0,0	0,0	0,0	0,0	10,2
13	Чай с сахаром	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	55	0,5	0,1	26,8	114,8	0,0	0,0	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,2	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	925,0	22,2	24,2	127,3	822,6	0,4	0,0	74,5	0,0	107,4	214,4	61,0	2,8	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	23,6
	ВСЕГО 7 день	1640,0	51,8	58,9	205,8	1578,1	0,8	0,4	965,5	4,5	247,1	494,8	128,7	6,7	249,2	0,0	0,0	0,0	0,0	98,9

№ ТК	Пример пицци, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества													
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	І

Неделя 2 День 8

Завтрак

32	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	88,0	0,0	0,0	309,3	2,5	43,5	28,2	13,3	0,6	58,3	0,0	0,0	0,0	35,0
49	Пилов из мяса птицы	260	19,3	19,3	35,3	400,4	0,1	0,0	25,4	0,0	20,5	93,2	8,7	0,5	13,0	0,0	0,0	0,2	5,1
13	Кисель	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	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	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,2	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	670,0	24,5	27,8	133,4	877,3	0,3	0,7	334,7	2,5	117,1	215,1	49,6	3,0	93,3	0,0	0,0	1,7	42,5

Обед

44	Зеленый горошек консервированный пром. произ-ва	100	0,9	0,2	6,5	40,0	0,1	0,0	0,1	0,0	20,0	62,0	21,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0
18	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21,0	120,0	0,0	0,0	83,9	1,3	66,0	38,5	10,7	1,4	31,6	0,0	0,0	0,0	4,6
39	Биточек мясной	100	14,3	7,1	14,4	189,0	0,0	0,0	49,0	0,0	25,3	61,4	10,0	1,4	93,3	0,0	0,0	0,0	0,1
42	Капустя тушеная	180	4,5	8,3	19,3	169,2	0,1	0,0	55,0	0,0	380,4	60,0	21,0	1,6	270,0	0,0	0,0	0,0	31,8
8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,0	31,4	124,0	0,0	0,0	0,0	0,0	32,5	23,4	17,5	0,7	78,0	0,0	0,0	0,0	0,1
4	Хлеб пшеничный	55	0,5	0,1	26,8	114,8	0,0	0,0	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,2	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0
41	Фрукты свежие яблоки	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	1025,0	25,8	20,0	143,1	872,0	0,6	0,0	187,9	1,3	573,5	363,1	108,5	7,3	538,3	0,0	0,0	0,0	56,6
	ВСЕГО 8 день	1695,0	50,3	47,8	276,5	1749,3	0,9	0,8	522,6	3,8	690,7	578,2	158,1	10,3	631,5	0,0	0,0	1,7	99,1

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

Неделя 2 День 9

Завтрак

43	Кужуруза консервированная пром.произ-ва	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	5,6
57	Рыба припущенная	105	10,3	10,1	1,0	88,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,8
26	Картофель отварной	180	3,6	7,7	23,9	181,5	0,0	0,0	2,4	1,2	16,4	66,9	12,4	1,0	19,2	0,0	0,0	0,0	18,4
11	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1,0	0,0	11,2	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	50	0,4	0,0	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	35	4,1	2,8	17,5	108,5	0,2	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0
41	Фрукты свежие яблоки	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	770,0	20,7	22,8	93,0	660,5	0,4	0,4	2,4	1,2	94,3	216,9	64,4	3,5	111,1	0,0	0,0	0,0	42,7

Обед

31	Салат витаминный	100	1,2	3,3	11,7	82,0	0,0	0,0	290,8	0,0	3,5	3,8	4,5	0,3	5,3	0,0	0,0	0,0	16,0
19	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6,2	5,6	22,3	167,0	0,0	0,0	42,0	2,3	61,6	67,5	10,0	0,6	66,3	0,0	0,0	0,0	3,1
50	Курлица в соусе с томатом	100	8,8	7,5	4,3	120,0	0,1	0,0	0,2	0,0	112,0	60,2	11,1	1,2	97,8	0,0	0,0	0,0	1,9
25	Макаронны отварные	180	6,1	9,2	34,2	244,5	0,1	0,0	0,0	0,0	21,7	57,0	12,0	0,6	19,6	0,0	0,0	0,0	0,0
5	Чай с сахаром	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	0,0
4	Хлеб пшеничный	55	0,5	0,1	26,8	114,8	0,0	0,0	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,2	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	925,0	24,8	27,1	123,0	839,5	0,4	0,0	333,0	2,3	223,2	247,9	54,3	4,3	236,2	0,0	0,0	0,0	21,0
	ВСЕГО 9 день	1695,0	45,5	49,9	216,0	1500,0	0,9	0,4	335,5	3,5	317,5	464,8	118,7	7,9	347,3	0,0	0,0	0,0	63,8