

**УТВЕРЖДЕНО:**

**Директор МБОУ СОШ № 11**

**Г.С. Шевченко**

**" 10" января 2025 г.**

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

№ ТК	Прем пици, 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	Р	С
			<b>Неделя 1 День 1</b>																
			<b>Завтрак</b>																
28	Икра кабачковая консервированная (промыш.производства)	60	0,8	2,2	14,4	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	1,4
35	Омлет натуральный	150	15,0	15,1	12,9	298,5	0,5	0,0	0,0	36,5	95,4	157,0	6,2	0,6	136,0	0,1	0,0	0,0	0,4
	Молоко	200	3,3	3,7	4,7	64,0	0,0	0,2	0,0	33,0	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	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	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>565,0</b>	<b>20,8</b>	<b>22,1</b>	<b>66,1</b>	<b>573,7</b>	<b>0,7</b>	<b>0,5</b>	<b>69,5</b>	<b>3,0</b>	<b>284,0</b>	<b>385,5</b>	<b>54,1</b>	<b>2,4</b>	<b>371,3</b>	<b>0,5</b>	<b>2,0</b>	<b>0,9</b>	<b>13,3</b>
			<b>Обед</b>																
31	Салат витаминный или квашеная капуста	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	9,6
22	Светлокопченый	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	3,6
39	Шницель мясной	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	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
	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	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	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
	Пряник пром.производства	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	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>893,0</b>	<b>25,3</b>	<b>34,8</b>	<b>101,0</b>	<b>788,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>305,5</b>	<b>2,0</b>	<b>268,9</b>	<b>270,8</b>	<b>67,1</b>	<b>3,3</b>	<b>397,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>41,5</b>
	<b>ВСЕГО 1 день</b>	<b>1458,0</b>	<b>46,1</b>	<b>56,9</b>	<b>167,1</b>	<b>1362,0</b>	<b>1,1</b>	<b>0,7</b>	<b>375,0</b>	<b>5,0</b>	<b>552,8</b>	<b>656,3</b>	<b>121,2</b>	<b>5,7</b>	<b>768,3</b>	<b>0,5</b>	<b>2,0</b>	<b>0,9</b>	<b>54,8</b>

№ ТПС	Прем 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	Сс	Ф	С
Неделя 1 День 2																			
Завтрак																			
44	Зеленый горошек консервированный пром. производства	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
49	Плов из мяса птицы	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
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	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	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>555,0</b>	<b>31,0</b>	<b>23,6</b>	<b>67,2</b>	<b>619,6</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>23,6</b>	<b>0,0</b>	<b>253,5</b>	<b>279,1</b>	<b>57,8</b>	<b>2,1</b>	<b>80,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,2</b>	<b>10,7</b>
Обед																			
55	Салат из свежеты	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	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	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	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	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	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	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>775,0</b>	<b>16,0</b>	<b>23,4</b>	<b>88,6</b>	<b>762,9</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>93,1</b>	<b>1,5</b>	<b>85,6</b>	<b>193,7</b>	<b>54,6</b>	<b>3,0</b>	<b>352,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>10,4</b>	<b>13,2</b>
	<b>ВСЕГО 2 день</b>	<b>1330,0</b>	<b>46,9</b>	<b>47,0</b>	<b>155,8</b>	<b>1382,5</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>116,7</b>	<b>1,5</b>	<b>339,1</b>	<b>472,8</b>	<b>112,4</b>	<b>5,1</b>	<b>432,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>11,6</b>	<b>23,9</b>

№ ТК	Прем пищи, наименование блюда	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	Ф	С
Неделя 1 День 3																			
Завтрак																			
45	Сыр порционный	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 гречневая рассыпчатая	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
39	Выпечка мясной	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	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
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	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	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>625,00</b>	<b>30,10</b>	<b>26,51</b>	<b>100,15</b>	<b>777,20</b>	<b>0,29</b>	<b>0,30</b>	<b>60,70</b>	<b>0,00</b>	<b>366,75</b>	<b>340,40</b>	<b>59,13</b>	<b>3,12</b>	<b>414,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,00</b>	<b>10,30</b>

**Обед**

32	Салат из белокачанной капусты или квашенная	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)	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	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	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	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	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	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>800,00</b>	<b>20,56</b>	<b>24,58</b>	<b>109,04</b>	<b>635,10</b>	<b>0,18</b>	<b>0,20</b>	<b>221,20</b>	<b>4,30</b>	<b>164,36</b>	<b>194,03</b>	<b>56,61</b>	<b>3,34</b>	<b>158,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>39,60</b>
	<b>ВСЕГО 3 день</b>	<b>1425,0</b>	<b>50,66</b>	<b>51,09</b>	<b>209,19</b>	<b>1412,30</b>	<b>0,47</b>	<b>0,50</b>	<b>281,90</b>	<b>4,30</b>	<b>531,11</b>	<b>534,43</b>	<b>115,74</b>	<b>6,46</b>	<b>572,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,00</b>	<b>49,90</b>
№ ТК	Прем пищи, наименование блюда	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	Ф	С

## Неделя 1 День 4

Завтрак																			
31	Салат витаминный или квашенная капуста	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	Тертые мясные с рисом	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	Макаронны отварные	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	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
4	Хлеб пшеничный	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	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>555,0</b>	<b>20,4</b>	<b>26,8</b>	<b>107,5</b>	<b>567,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>174,6</b>	<b>3,2</b>	<b>299,6</b>	<b>293,7</b>	<b>60,7</b>	<b>3,5</b>	<b>102,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	<b>9,6</b>

## Обед

44	Зеленый горошек консервированный пром. производства	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	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	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	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)	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	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	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	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>785,0</b>	<b>33,6</b>	<b>33,8</b>	<b>129,9</b>	<b>967,9</b>	<b>99,4</b>	<b>0,2</b>	<b>542,2</b>	<b>2,2</b>	<b>154,0</b>	<b>371,6</b>	<b>86,4</b>	<b>3,6</b>	<b>157,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>39,5</b>
	<b>ВСЕГО 4 день</b>	<b>1340,0</b>	<b>54,0</b>	<b>60,6</b>	<b>237,4</b>	<b>1535,2</b>	<b>99,7</b>	<b>0,5</b>	<b>716,8</b>	<b>5,4</b>	<b>453,6</b>	<b>665,3</b>	<b>147,1</b>	<b>7,1</b>	<b>259,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	<b>49,1</b>

№ ТК	Прем пища, 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	Сс	Ф	С	
			<b>Неделя 1 День 5</b>																	
			<b>Завтрак</b>																	
55	Салат из свежих	60	1,0	1,8	5,0	40,2	0,0	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	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	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 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	0,0	8,0
4	Хлеб пшеничный	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	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>555,0</b>	<b>16,0</b>	<b>17,0</b>	<b>66,1</b>	<b>500,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>15,3</b>	<b>1,0</b>	<b>93,9</b>	<b>176,2</b>	<b>46,4</b>	<b>3,1</b>	<b>175,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>10,2</b>	<b>28,9</b>	
			<b>Обед</b>																	
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
16	Пи из свежей капусты с картофелем	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	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	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	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	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	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	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>940,0</b>	<b>21,4</b>	<b>22,4</b>	<b>104,7</b>	<b>708,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,6</b>	<b>64,9</b>	<b>0,0</b>	<b>139,5</b>	<b>243,9</b>	<b>73,9</b>	<b>2,4</b>	<b>121,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	<b>30,9</b>	
	<b>ВСЕГО 5 дней</b>	<b>1495,0</b>	<b>37,4</b>	<b>39,4</b>	<b>170,8</b>	<b>1208,9</b>	<b>0,8</b>	<b>0,9</b>	<b>80,2</b>	<b>1,0</b>	<b>233,4</b>	<b>420,1</b>	<b>120,3</b>	<b>5,5</b>	<b>296,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>11,2</b>	<b>59,8</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА 1 НЕДЕЛЮ</b>	<b>7048,0</b>	<b>235,1</b>	<b>255,1</b>	<b>940,2</b>	<b>6900,9</b>	<b>102,6</b>	<b>3,1</b>	<b>1570,6</b>	<b>17,2</b>	<b>2110,0</b>	<b>2748,9</b>	<b>616,7</b>	<b>30,0</b>	<b>2329,3</b>	<b>0,5</b>	<b>2,4</b>	<b>26,7</b>	<b>237,5</b>	

**Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества**  
Неделя 2, День 6

**Завтрак**

№ ТК	Прем пища, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Се	Ф	С	
36	Яйца вареные	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	0,0
1	Каша манная молочная жидкая	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	0,0	1,2
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	0,0	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	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	0,0	10,0
4	Хлеб пшеничный	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	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>630,0</b>	<b>13,9</b>	<b>17,8</b>	<b>90,2</b>	<b>571,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,7</b>	<b>100,0</b>	<b>0,0</b>	<b>152,3</b>	<b>242,4</b>	<b>75,4</b>	<b>2,5</b>	<b>152,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>11,5</b>

**Обед**

28	Икра кабачковая консервированная (промыш. производства)	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
17	Суп из овощей	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	0,0	4,2
	Котлеты рыбные	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
24	Рис отварной	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	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	0,0	8,0
4	Хлеб пшеничный	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	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	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	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>835,0</b>	<b>18,7</b>	<b>27,2</b>	<b>113,1</b>	<b>821,2</b>	<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>50,6</b>	<b>5,1</b>	<b>194,0</b>	<b>307,1</b>	<b>72,7</b>	<b>9,9</b>	<b>205,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>14,5</b>
	<b>ВСЕГО 6 дней</b>	<b>1465,0</b>	<b>32,6</b>	<b>45,0</b>	<b>203,3</b>	<b>1392,2</b>	<b>1,0</b>	<b>0,9</b>	<b>150,6</b>	<b>5,1</b>	<b>346,2</b>	<b>549,5</b>	<b>148,0</b>	<b>12,4</b>	<b>358,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>26,0</b>

№ 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
<b>Неделя 2 День 7</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
32	Салат из белокочанной капусты или квашеная	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
51	Печень по-строгановски	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
26	Картофель отварной	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
	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
4	Хлеб пшеничный	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	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>595,0</b>	<b>26,1</b>	<b>31,5</b>	<b>58,7</b>	<b>629,6</b>	<b>0,3</b>	<b>0,5</b>	<b>722,5</b>	<b>3,5</b>	<b>211,8</b>	<b>317,9</b>	<b>55,9</b>	<b>2,6</b>	<b>241,0</b>	<b>0,4</b>	<b>2,0</b>	<b>0,5</b>	<b>49,9</b>
<b>Обед</b>																			
43	Кукуруза консервированная (пром. промз-ва)	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	4,5
14	Борщ с капустой и картофелем	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	4,4
46	Рагу из птицы	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	8,7
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	2,4
4	Хлеб пшеничный	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	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>795,0</b>	<b>18,6</b>	<b>20,2</b>	<b>111,8</b>	<b>707,6</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>61,5</b>	<b>0,0</b>	<b>95,4</b>	<b>181,9</b>	<b>51,2</b>	<b>2,3</b>	<b>93,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>20,0</b>
	<b>ВСЕГО 7 день</b>	<b>1390,0</b>	<b>44,7</b>	<b>51,7</b>	<b>170,5</b>	<b>1337,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>784,0</b>	<b>3,5</b>	<b>307,1</b>	<b>499,8</b>	<b>107,1</b>	<b>4,9</b>	<b>334,3</b>	<b>0,4</b>	<b>2,0</b>	<b>0,5</b>	<b>69,9</b>



№ ТК	Прим 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	Сe	Ф	С
<b>Неделя 2 День 8</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
28	Икра кабачковая консервированная (промыта прокипячена)	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	1,4
49	Плов из мяса птицы	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
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	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	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>580,0</b>	<b>20,9</b>	<b>24,8</b>	<b>113,9</b>	<b>759,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,6</b>	<b>23,4</b>	<b>3,0</b>	<b>89,0</b>	<b>182,8</b>	<b>38,3</b>	<b>1,7</b>	<b>51,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,7</b>	<b>8,5</b>
<b>Обед</b>																			
44	Зеленый горошек консервированный пром. произ-ва	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	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	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	Капустга тушеная	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	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	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	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	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>875,0</b>	<b>24,8</b>	<b>17,7</b>	<b>125,0</b>	<b>765,4</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>157,1</b>	<b>1,0</b>	<b>516,0</b>	<b>351,7</b>	<b>89,9</b>	<b>3,7</b>	<b>427,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>46,4</b>
	<b>ВСЕГО 8 день</b>	<b>1455,0</b>	<b>45,7</b>	<b>42,5</b>	<b>238,9</b>	<b>1524,5</b>	<b>0,7</b>	<b>0,8</b>	<b>180,5</b>	<b>4,0</b>	<b>604,9</b>	<b>534,5</b>	<b>128,2</b>	<b>5,5</b>	<b>478,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,7</b>	<b>54,9</b>

№ 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	
<b>Неделя 2 День 9</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
43	Кужура консервированная пром. произ-ва	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
57	Рыба припущенная	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	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
11	Сок фруктовый (мультифрукт)	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	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	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
	Слойка с начинкой фруктовой	60	0,5	1,2	13,6	92,0	0,5	0,0	4,0	0,0	3,1	10,1	7,1	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>620,0</b>	<b>16,7</b>	<b>17,8</b>	<b>82,0</b>	<b>546,1</b>	<b>0,7</b>	<b>0,3</b>	<b>6,0</b>	<b>1,0</b>	<b>47,8</b>	<b>125,9</b>	<b>45,3</b>	<b>2,8</b>	<b>55,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>27,4</b>
<b>Обед</b>																				
31	Салат витаминный или квашеная капуста	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	3,2	0,0	0,0	0,0	0,0	9,6
19	Суп картофельный с бобовыми (горох)	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
50	Курлица в соусе с томатом	90	7,9	6,8	3,9	108,0	0,1	0,0	0,2	0,0	85,2	54,2	10,0	0,5	88,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,7
25	Макаронны отварные	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
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	0,5	0,0
4	Хлеб пшеничный	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	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>775,0</b>	<b>20,6</b>	<b>23,6</b>	<b>105,2</b>	<b>722,9</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>208,3</b>	<b>1,8</b>	<b>176,1</b>	<b>204,7</b>	<b>43,8</b>	<b>3,0</b>	<b>203,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,5</b>	<b>13,8</b>
	<b>ВСЕГО 9 день</b>	<b>1395,0</b>	<b>37,3</b>	<b>41,3</b>	<b>187,3</b>	<b>1269,0</b>	<b>1,1</b>	<b>0,5</b>	<b>214,2</b>	<b>2,8</b>	<b>223,9</b>	<b>330,6</b>	<b>89,1</b>	<b>5,8</b>	<b>258,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,5</b>	<b>41,2</b>

**Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества**

**Неделя 2 День 10**

**Завтрак**

№ ТК	Применение наименования блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																
			B	Ж	У	Ккал	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Ce	F	C
45	Сыр порционный	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 ступненным молоком	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	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	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	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	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
<b>ИТОГО</b>		<b>535.0</b>	<b>34.8</b>	<b>33.6</b>	<b>87.3</b>	<b>792.5</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>210.0</b>	<b>0.0</b>	<b>880.1</b>	<b>440.0</b>	<b>57.2</b>	<b>2.6</b>	<b>682.5</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>3.0</b>	<b>11.2</b>

**Обед**

55	Салат из свежих	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	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	Тертель мясные с рисом	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 разрыхлителя	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	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	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	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
<b>ИТОГО</b>		<b>775.0</b>	<b>19.1</b>	<b>26.8</b>	<b>102.6</b>	<b>732.3</b>	<b>0.2</b>	<b>0.1</b>	<b>40.0</b>	<b>2.0</b>	<b>102.3</b>	<b>201.5</b>	<b>50.0</b>	<b>4.3</b>	<b>147.3</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	<b>10.7</b>	<b>11.3</b>
	<b>ВСЕГО 10 дней</b>	<b>1310.0</b>	<b>53.9</b>	<b>60.3</b>	<b>189.9</b>	<b>1524.8</b>	<b>0.6</b>	<b>0.2</b>	<b>250.0</b>	<b>2.0</b>	<b>982.3</b>	<b>641.5</b>	<b>107.2</b>	<b>6.9</b>	<b>829.8</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	<b>13.7</b>	<b>22.5</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 2 НЕДЕЛЮ</b>	<b>7015.0</b>	<b>216.4</b>	<b>243.3</b>	<b>1037.2</b>	<b>6094.9</b>	<b>3.9</b>	<b>1.8</b>	<b>1395.2</b>	<b>42.0</b>	<b>2455.3</b>	<b>2546.9</b>	<b>571.9</b>	<b>70.1</b>	<b>2224.4</b>	<b>0.4</b>	<b>2.2</b>	<b>37.6</b>	<b>214.5</b>
	<b>ВСЕГО за 10 дней</b>	<b>14063.0</b>	<b>451.5</b>	<b>498.3</b>	<b>1977.4</b>	<b>13895.8</b>	<b>106.5</b>	<b>192.0</b>	<b>2965.8</b>	<b>59.2</b>	<b>4565.3</b>	<b>5295.9</b>	<b>1188.6</b>	<b>100.1</b>	<b>4553.7</b>	<b>0.9</b>	<b>4.5</b>	<b>64.3</b>	<b>452.0</b>
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ</b>	<b>1407</b>	<b>45.7</b>	<b>49.1</b>	<b>188.8</b>	<b>142.0</b>	<b>10.7</b>	<b>0.7</b>	<b>359.6</b>	<b>3.5</b>	<b>471.3</b>	<b>535.0</b>	<b>118.7</b>	<b>6.5</b>	<b>462.7</b>	<b>0.1</b>	<b>0.4</b>	<b>3.5</b>	<b>48.4</b>