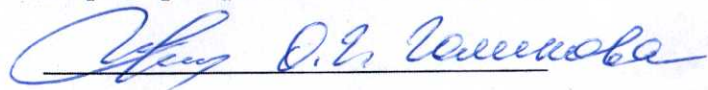


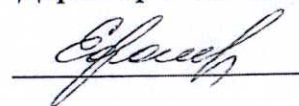
СОГЛАСОВАНО

Директор Образовательного учреждения



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Школьное Питание"

 С.Б. Ефанова

Двухнедельное меню
горячего бесплатного питания
для возрастной категории 7-11 лет
для обучающихся 1-4 классов
Льготное питание

Разработано в соответствии с требованиями
СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
311 *	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	155	13,9	13,1	12,5	222,6	0,05	0,11	47	1,07	1,5	24	104	15	0,6
3*	Бутерброд с сыром на батоне	50	6,1	3,4	12,3	104,9	0,03	0,06	52	0,44	0,14	84	33	9,6	0,44
693 *	Какао напиток "Витошка" на молоке	200	4,2	4	30,6	175,9	0,12	0	36	1	11,5	122	102	10,8	0,18
	Фрукт	100	0,6	0,6	20,7	87,2	0,03	0,05	0	0	0,3	0	16,5	11,5	1,3
	Итого	505,00	24,80	21,10	76,10	590,60	0,23	0,22	135,00	2,51	13,44	230,00	255,50	46,90	2,52

2 день Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
365 *	Пудинг творожный со сгущенным молоком	180	14,4	14,9	45,6	374,1	0,16	0,2	123,3	0,5	5,5	180	170	40,5	1,17
Хлебозавод	Батон	20	1,6	0,42	10,8	53,4	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
629**	Чай с сахаром, лимоном	215	0,3	0	15,2	62	0	0	0	0	4,8	8	10	5	0,8
	Фрукт	100	0,6	0,6	20,7	87,2	0,03	0,05	0	0	0,3	0	16,5	11,5	1,3
	Итого	515,00	16,90	15,92	92,30	576,70	0,23	0,26	123,30	1,18	10,60	195,60	212,50	62,20	3,75

3 день
Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
114*	Фрикадель паровая мясная (филе индейки)	50	7,4	8,6	6	131	0,14	0,18	25	0	1,75	166,3	76,3	10,3	0,1
516 *	Макаронные изделия отварные	150	6,3	9,7	39,8	271,7	0,03	0,02	50	0,15	5,7	48	81	26	0,5
Хлебозавод	Батон "Подмосковный"	20	1,6	0,42	10,8	53,4	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
705 *	Отвар из шиповника	200	0,4	0	23,6	96	0	0	60	0	2	8	10	5	0,8
МОЛОКО завод	Йогурт фруктовый	125	3,5	3,1	11,2	86,9	0,04	0,08	45	0,1	1,85	26,3	56,3	8,3	0,1
	Итого	545,00	19,20	21,82	91,40	639,00	0,25	0,29	180,00	0,93	11,30	256,20	239,60	54,80	1,98

4 день
Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
311*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	205	15,5	17,5	30,7	330,3	0,14	0,11	50	2,2	2	26,7	108	25	1,3
ТТК №56	Детский бургер	110	8,5	8,4	25,5	211,6	0,06	0,1	52	0,44	0,1	114	113	9,6	0,34
629*	Чай с сахаром, лимоном	215	0,3	0	15,2	62	0	0	0	0	4,8	8	10	5	0,8
	Итого	530	24,3	25,9	71,4	603,9	0,2	0,21	102	2,64	6,9	148,7	231	39,6	2,44

5 день
Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
160	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,35	11,5	27,2	230,6	0,15	0,12	57	2,2	2	66,7	158	20	0,3
молоко завод	Творожок "Три коровы два kota"	125	6,25	4	19,6	137,4	0,04	0,08	55	0,1	8,75	126,3	26,3	10,3	0,1
Хлебозавод	Батон "Подмосковный"	20	1,6	0,42	10,8	53,4	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
628	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,5	58,8	0,02	0,2	1	0,2	1	62	30	22	1,4
	Итого	545	15,4	15,92	72,1	480,2	0,254	0,412	113	3,18	11,75	262,6	230,3	57,5	2,28

2 неделя
1 день
Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
311 *	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	155	11,3	8,2	18,5	193	0,04	0,11	48	2,2	0,5	26,7	88	19	0,4
3*	Бутерброд с сыром на батоне	50	6,1	3,48	12,3	104,92	0,03	0,06	52	0,44	0,14	84	33	9,6	0,44
693 *	Какао напиток "Витошка" на молоке	200	4,26	4,02	30,68	175,94	0,12	0	36	1	11,5	122	102	10,8	0,18
	Фрукт	100	0,6	0,6	15,7	70,6	0,03	0,05	0	0	0,3	0	16,5	11,5	1,3
	Итого	505,00	22,26	16,30	77,18	544,46	0,22	0,22	136,00	3,64	12,44	232,70	239,50	50,90	2,32

2 день
Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
365*	Суфле творожное со сгущенным молоком	180	14,4	13,9	45,6	365,1	0,16	0,2	123,3	0,5	5,5	180	170	40,5	1,17
Хлебозавод	Батон "Подмосковный"	20	1,6	0,42	10,8	53,4	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
628**	Чай с сахаром, лимоном	215	0,3	0	15,2	62	0	0	0	0	4,8	8	10	5	0,8
	Фрукт	100	0,6	0,6	15,7	70,6	0,03	0,05	0	0	0,3	0	16,5	11,5	1,3
	Итого	515,00	16,90	14,92	87,30	551,10	0,23	0,26	123,30	1,18	10,60	195,60	212,50	62,20	3,75

3 день
Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
ТТК №48	Кнеля паровая	50	6,1	6,48	10,3	123,92	0,03	0,066	52	0,44	1,14	114	113	8,6	0,44
302	Каша гречневая молочная	150	5	5	25	165	0,1	0,1	20	0,6	7	80	40,5	30	0,5
Молокозавод	Йогурт фруктовый	125	3,5	3,13	2,5	92,5	0,04	0,08	45	0,1	1,85	26,3	56,3	8,3	0,1
Хлебозавод	Батон "Подмосковный"	20	1,6	0,42	10,8	53,4	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
705*	Отвар из шиповника	200	0,4	0	23,6	96	0	0	60	0	2	8	10	5	0,8
	Итого	545,00	16,60	15,03	72,20	530,82	0,21	0,26	177,00	1,82	11,99	235,90	235,80	57,10	2,32

4 день
Завтрак

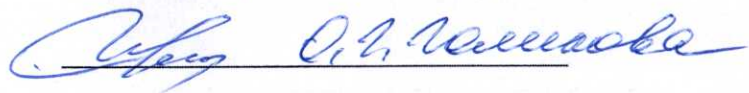
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
311*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	155	9,6	12	23,5	243,7	0,15	0,11	47	1,07	0,5	22	129	15	0,4
молоко завод	Творожок «Три коровы два кота»	125	6,25	4	19,6	137,4	0,04	0,08	55	0,1	8,75	126,3	26,3	10,3	0,1
Хлебозавод	Батон "Подмосковный"	20	1,6	0,42	10,8	53,4	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
628*	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,5	58,8	0	0	0	0	0	3,45	5	5	0,6
	Итого	500,00	17,65	16,42	68,40	493,30	0,23	0,20	102,00	1,85	9,25	159,35	176,30	35,50	1,58

5 день
Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
50*	Котлета «Здоровье»	50	8,55	10,7	2,5	140,1	0,1	0,06	48	0	3,6	87,3	148	20	0,5
470	Макаронные изделия отварные	150	5,25	7,95	33,15	225,15	0,1	0,08	20	0,2	10	20	33	15	0,9
Хлебозавод	Батон "Подмосковный"	40	1,6	0,42	10,8	53,4	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
ТТК	Блинчики с джемом ягодным	60	2,6	2,6	37,8	148,4	0,06	0,02	30	0,85	0	13,5	21,5	5,5	0
630	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	90	0	0	0	0	0	3,45	5	5	0,6
	Итого	500,00	19,60	23,27	101,55	657,05	0,30	0,17	98,00	1,73	13,60	131,85	223,50	50,70	2,48

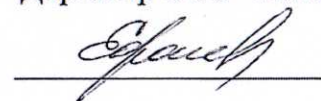
СОГЛАСОВАНО

Директор Образовательного учреждения



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Школьное Питание"

 С.Б. Ефанова

Двухнедельное меню
горячего бесплатного питания
для возрастной категории 7-11 лет
для обучающихся 1-4 классов
(льготное питание для детей с ОВЗ и инвалидов)

Разработано в соответствии с требованиями
СанПиН 2.3/2.4.3590-20

1 неделя

1 день

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
311 *	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	155	13,9	13,1	12,5	222,6	0,05	0,11	47	1,07	1,5	24	104	15	0,6
3*	Бутерброд с сыром на батоне	50	6,1	3,4	12,3	104,9	0,03	0,06	52	0,44	0,14	84	33	9,6	0,44
693 *	Какао напиток "Витошка" на молоке	200	4,2	4	30,6	175,9	0,12	0	36	1	11,5	122	102	10,8	0,18
	Фрукт	100	0,6	0,6	20,7	87,2	0,03	0,05	0	0	0,3	0	16,5	11,5	1,3
	Итого	505,00	24,80	21,10	76,10	590,60	0,23	0,22	135,00	2,51	13,44	230,00	255,50	46,90	2,52

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
ТТК	Овощи порционно	60	0,4	0	1,3	6,8	0,01	0,01	0	0,05	3,5	8,5	15	7	0,025
132 *	Суп из овощей со сметаной	200	3,89	6,87	9,4	115	0,1	0,2	20,5	0,1	8,8	143,5	106,1	25,4	1
401 *	Рулет мясной запеченный	90	11,9	7,95	6,23	144,07	0,18	0,1	0	0,3	5	15	70	10	1
470 *	Макаронные изделия отварные	150	5,25	7,95	33,15	225,15	0,07	0,01	80	1,5	3	15	86	26	0,5
хлебозавод	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,4	1,14	31,2	152,66	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
635 *	Компот из ягод	200	0,39	0	30,8	124,76	0,02	0,05	0,2	0,5	1	132	130	5	1,4
	Итого	750,00	26,23	23,91	112,08	768,44	0,42	#ЗНАЧ!	100,70	3,13	21,30	321,60	423,10	78,60	4,40
	Итого за день	1255,00	51,03	45,01	188,18	1359,04	0,65	#ЗНАЧ!	235,70	5,64	34,74	551,60	678,60	125,50	6,92

2 день
Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
365 *	Пудинг творожный со сгущенным молоком	180	14,4	14,9	45,6	374,1	0,16	0,2	123,3	0,5	5,5	180	170	40,5	1,17
Хлебозавод	Батон	20	1,6	0,42	10,8	53,4	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
629**	Чай с сахаром, лимоном	215	0,3	0	15,2	62	0	0	0	0	4,8	8	10	5	0,8
	Фрукт	100	0,6	0,6	20,7	87,2	0,03	0,05	0	0	0,3	0	16,5	11,5	1,3
	Итого	515,00	16,90	15,92	92,30	576,70	0,23	0,26	123,30	1,18	10,60	195,60	212,50	62,20	3,75

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
ТТКЗ	Овощи порционно	60	0,4	0	1,3	6,8	0,01	0,01	0	0,05	3,5	8,5	15	7	0,025
110**	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,85	6,2	10,94	106,96	0,145	0,15	17	0,5	5	102	77,5	8,5	0,35
ТТК 68	Мясо «Пикантное»	90	13,65	11,3	7,3	185,5	0,07	0,14	50	1,06	12	134,6	204,4	36	0,2
523	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,3	7,8	32,7	230,2	0,1	0,1	0	0,6	7	80	40,5	20	0,3
Хлебозавод	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,4	1,14	31,2	152,66	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
699**	Компот из лимонов	200	0,1	0	24,2	97,2	0	0	0	0	0	3,45	5	5	0,6
	Итого	750,00	27,70	26,44	107,64	779,32	0,37	0,41	67,00	2,89	27,50	336,15	358,40	81,70	1,96
	Итого за день	1265,00	44,60	42,36	199,94	1356,02	0,60	0,67	190,30	4,07	38,10	531,75	570,90	143,90	5,71

3 день
Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
114*	Фрикадель паровая мясная (филе индейки)	50	7,4	8,6	6	131	0,14	0,18	25	0	1,75	166,3	76,3	10,3	0,1
516 *	Макаронные изделия отварные	150	5,25	7,95	33,15	225,15	0,07	0,01	80	1,5	3	15	86	26	0,5
Хлебозавод	Батон "Подмосковный"	20	1,6	0,42	10,8	53,4	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
705 *	Отвар из шиповника	200	0,4	0	23,6	96	0	0	60	0	2	8	10	5	0,8
молокозавод	Йогурт фруктовый	125	3,5	3,1	11,2	86,9	0,04	0,08	45	0,1	1,85	26,3	56,3	8,3	0,1
	Итого	545,00	18,15	20,07	84,75	592,45	0,29	0,28	210,00	2,28	8,60	223,20	244,60	54,80	1,98

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
ТТКЗ	Овощи порционно	60	0,4	0	1,3	6,8	0,01	0,01	0	0,05	3,5	8,5	15	7	0,025
355*	Суп-пюре «Детский» из филе индейки с гречками	210	6,56	10,5	24,05	203,6	0,105	0,03	105	0,1	4,8	20	92,5	18,5	0,06
401*	Пудинг рыбный	90	10,6	4,8	7,7	118,4	0,05	0,06	30	0,15	6	34	104,5	17,5	1,35
472 *	Пюре картофельное	150	3,15	7,25	21,75	164,9	0,1	0,05	30	0,05	6,2	16	72	1	0,07
Хлебозавод	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,4	1,14	31,2	152,66	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
628	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,5	58,8	0,02	0,2	1	0,2	1	62	30	22	1,4
	Итого	760	25,31	23,69	100,5	705,16	0,329	0,362	166	1,23	21,5	148,1	330	71,2	3,385
	Итого за день	1305,00	43,46	43,76	185,25	1297,61	0,62	0,64	376,00	3,51	30,10	371,30	574,60	126,00	5,37

4 день
Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
311*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	205	15,5	17,5	30,7	330,3	0,14	0,11	50	2,2	2	26,7	108	25	1,3
ТТК №56	Детский бургер	110	8,5	8,4	25,5	211,6	0,06	0,1	52	0,44	0,1	114	113	9,6	0,34
629*	Чай с сахаром, лимоном	215	0,3	0	15,2	62	0	0	0	0	4,8	8	10	5	0,8
	Итого	530	24,3	25,9	71,4	603,9	0,2	0,21	102	2,64	6,9	148,7	231	39,6	2,44

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
ТТКЗ	Овощи порционно	60	0,4	0	1,3	6,8	0,01	0,01	0	0,05	3,5	8,5	15	7	0,025
140**	Суп картофельный с вермишелью	200	10	4	15,3	137,2	0,055	0,05	5	0,8	8	63	198,6	2,5	0,65
437*	Индейка тушеная в соусе овощном со сметаной	90	13,5	15,7	10,4	236,9	0,2	0,5	50	0,3	1,5	241	418	45	0,5
36 *	Рис припущенный	150	3,6	6	37	216,4	0,03	0,02	0	0,15	0,7	48	81	26	0,5
Хлебозавод	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,4	1,14	31,2	152,66	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
65 **	Компот «Здоровье»	200	1	0	21	88	0	0	0	0	0	3,45	5	5	0,6
	Итого	750	32,9	26,84	116,2	837,96	0,339	0,592	55	1,98	13,7	371,55	733,6	90,7	2,755
	Итого за день	1280,00	57,20	52,74	187,60	1441,86	0,54	0,80	157,00	4,62	20,60	520,25	964,60	130,30	5,20

5 день
Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
160	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,35	11,5	27,2	230,6	0,15	0,12	57	2,2	2	66,7	158	20	0,3
молоко завод	Творожок "Три коровы два кога"	125	6,25	4	19,6	137,4	0,04	0,08	55	0,1	8,75	126,3	26,3	10,3	0,1
Хлебозавод	Батон "Подмосковный"	20	1,6	0,42	10,8	53,4	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
628	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,5	58,8	0,02	0,2	1	0,2	1	62	30	22	1,4
	Итого	545	15,4	15,92	72,1	480,2	0,254	0,412	113	3,18	11,75	262,6	230,3	57,5	2,28

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
ТТКЗ	Овощи порционно	60	0,4	0	1,3	6,8	0,01	0,01	0	0,05	3,5	8,5	15	7	0,025
132*	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200	4	3,8	14,2	107	0,145	0,1	77	0,5	3,5	42	57,5	8,5	1,65
765	Запеканка картофельная с мясом	240	20	19,6	40	422,4	0,1	0,3	80	0,3	4,5	281	218	45	0,5
Хлебозавод	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,4	1,14	31,2	152,66	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
628	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,5	58,8	0,02	0,2	1	0,2	1	62	30	22	1,4
	Итого	750	29	24,54	101,2	747,66	0,319	0,622	158	1,73	12,5	401,1	336,5	87,7	4,055
	Итого за день	1295,00	44,40	40,46	173,30	1227,86	0,57	1,03	271,00	4,91	24,25	663,70	566,80	145,20	6,34

2 неделя

1 день

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
311 *	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	155	11,3	8,2	18,5	193	0,04	0,11	48	2,2	0,5	26,7	88	19	0,4
3*	Бутерброд с сыром на батоне	50	6,1	3,48	12,3	104,92	0,03	0,06	52	0,44	0,14	84	33	9,6	0,44
693 *	Какао напиток "Витошка" на молоке	200	4,26	4,02	30,68	175,94	0,12	0	36	1	11,5	122	102	10,8	0,18
	Фрукт	100	0,6	0,6	15,7	70,6	0,03	0,05	0	0	0,3	0	16,5	11,5	1,3
	Итого	505,00	22,26	16,30	77,18	544,46	0,22	0,22	136,00	3,64	12,44	232,70	239,50	50,90	2,32

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
ТТК №1	Овощи порционно	60	0,4	0	1,3	6,8	0,01	0,01	0	0,05	3,5	8,5	15	7	0,025
133*	Суп картофельный с рыбными консервами	200	7,3	5,63	8,2	113,7	0,15	0,1	20	0,1	1,8	143,5	146,1	21,4	0,4
416**	Биточки мясные	90	9,9	13,1	15,7	220,3	0,07	0,14	30	0,5	0	16,5	97,5	15	1,6
470**	Макароны отварные	150	5,25	7,95	33,15	225,15	0,04	0,11	36	0,08	7,3	121,6	76,7	13	0,8
Хлебозавод	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,4	1,14	31,2	152,66	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
ТТК	Кисель «Витошка» с витаминами	200	0	0	26,32	105,28	0,06	0	20,5	3,5	10	0	0,2	15	0
	Итого	750,00	27,25	27,82	115,87	823,89	0,37	0,00	106,50	4,91	22,60	297,70	351,50	76,60	3,31
	Итого за день	1255,00	49,51	44,12	193,05	1368,35	0,59	0,60	242,50	8,55	35,04	530,40	591,00	127,50	5,63

2 день
Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
365*	Суфле творожное со сгущенным молоком	180	14,4	13,9	45,6	365,1	0,16	0,2	123,3	0,5	5,5	180	170	40,5	1,17
Хлебозавод	Батон "Подмосковный"	20	1,6	0,42	10,8	53,4	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
628**	Чай с сахаром, лимоном	215	0,3	0	15,2	62	0	0	0	0	4,8	8	10	5	0,8
	Фрукт	100	0,6	0,6	15,7	70,6	0,03	0,05	0	0	0,3	0	16,5	11,5	1,3
	Итого	515,00	16,90	14,92	87,30	551,10	0,23	0,26	123,30	1,18	10,60	195,60	212,50	62,20	3,75

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
ТТК №1	Овощи порционно	60	0,4	0	1,3	6,8	0,01	0,01	0	0,05	3,5	8,5	15	7	0,025
110**	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,85	6,2	10,94	106,96	0,145	0,15	17	0,5	1	102	77,5	8,5	0,35
449**	Плов с мясом	240	20,8	15,5	53,45	436,5	0,2	0,2	100	0,9	15	150	154	32,5	2
Хлебозавод	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,4	1,14	31,2	152,66	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
635 *	Компот из ягод	200	0,39	0	30,8	124,76	0,02	0,05	0,2	0,5	1	132	130	5	1,4
	Итого	750,00	27,84	22,84	127,69	827,68	0,42	0,42	117,20	2,63	20,50	400,10	392,50	58,20	4,26
	Итого за день	1265,00	44,74	37,76	214,99	1378,78	0,65	0,68	240,50	3,81	31,10	595,70	605,00	120,40	8,01

3 день
Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Ca	P	Mg	Fe
ТТК №48	Кнеля паровая	50	6,1	6,48	10,3	123,92	0,03	0,066	52	0,44	1,14	114	113	8,6	0,44
302	Каша гречневая молочная	150	5	5	25	165	0,1	0,1	20	0,6	7	80	40,5	30	0,5
Молокозавод	Йогурт фруктовый	125	3,5	3,13	2,5	92,5	0,04	0,08	45	0,1	1,85	26,3	56,3	8,3	0,1
Хлебозавод	Батон "Подмосковный"	20	1,6	0,42	10,8	53,4	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
705*	Отвар из шиповника	200	0,4	0	23,6	96	0	0	60	0	2	8	10	5	0,8
	Итого	545,00	16,60	15,03	72,20	530,82	0,21	0,26	177,00	1,82	11,99	235,90	235,80	57,10	2,32

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Ca	P	Mg	Fe
ТТК №1	Овощи порционно	60	0,4	0	1,3	6,8	0,01	0,01	0	0,05	3,5	8,5	15	7	0,025
132*	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200	4	6	14,2	126,8	0,145		77	0,5	3,5	42	57,5	8,5	1,65
435*	Мясо духовое с картофелем	240	26,7	14,7	34,5	377,1	0,19	0,15	104	1,55	17,5	164,3	191	45	1,24
Хлебозавод	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,4	1,14	31,2	152,66	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
628*	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,5	58,8	0	0	0	0	0	3,45	5	5	0,6
	Итого	750	35,7	21,84	95,7	722,16	0,389	0,172	181	2,78	24,5	225,85	284,5	70,7	3,995
	Итого за день	1295,00	52,30	36,87	167,90	1252,98	0,60	0,43	358,00	4,60	36,49	461,75	520,30	127,80	6,32

4 день
Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
311*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	155	9,6	12	23,5	243,7	0,15	0,11	47	1,07	0,5	22	129	15	0,4
молоко завод	Творожок «Три коровы два кога»	125	6,25	4	19,6	137,4	0,04	0,08	55	0,1	8,75	126,3	26,3	10,3	0,1
Хлебозавод	Батон "Подмосковный"	20	1,6	0,42	10,8	53,4	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
628*	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,5	58,8	0	0	0	0	0	3,45	5	5	0,6
	Итого	500,00	17,65	16,42	68,40	493,30	0,23	0,20	102,00	1,85	9,25	159,35	176,30	35,50	1,58

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
ТТК №1	Овощи порционно	60	0,4	0	1,3	6,8	0,01	0,01	0	0,05	3,5	8,5	15	7	0,025
132*	Суп овощной с фрикаделькой, со сметаной	200	6,2	6,25	15,4	142,65	0,1	0,1	105	0,3	7	153	98,6	22,5	0,65
461*	Тефтели мясные в бульоне	140	9,7	9,9	15,3	192	0,08	0,1	50	0,3	5	85	120	20	1
516*	Пюре картофельное	150	3,2	7,3	21,5	164,5	0,1	0,08	4,4	0,25	6,2	45	90	17	1,22
Хлебозавод	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,4	1,14	31,2	152,66	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
699*	Компот из лимонов	200	0,1	0	24,2	97,2	0	0	0	0	0	3,45	5	5	0,6
	Итого	800	24	24,59	108,9	755,81	0,334	0,302	159,4	1,58	21,7	302,55	344,6	76,7	3,975
	Итого за день	1300,00	41,65	41,01	177,30	1249,11	0,57	0,50	261,40	3,43	30,95	461,90	520,90	112,20	5,56

5 день
Завтрак

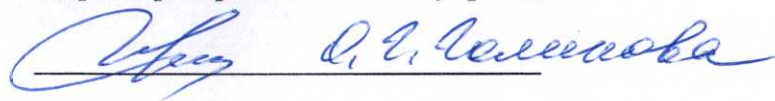
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
50*	Котлета «Здоровье»	50	8,55	10,7	2,5	140,1	0,1	0,06	48	0	3,6	87,3	148	20	0,5
470	Макаронные изделия отварные	150	5,25	7,95	33,15	225,15	0,1	0,08	20	0,2	10	20	33	15	0,9
Хлебозавод	Батон "Подмосковный"	40	3,2	0,84	21,6	106,8	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
ТТК	Блинчики с джемом ягодным	60	2,6	2,6	37,8	148,4	0,06	0,02	30	0,85	0	13,5	21,5	5,5	0
630	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	90	0	0	0	0	0	3,45	5	5	0,6
	Итого	500,00	21,20	23,69	112,35	710,45	0,30	0,17	98,00	1,73	13,60	131,85	223,50	50,70	2,48

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
ТТК №1	Овощи порционно	60	0,4	0	1,3	6,8	0,01	0,01	0	0,05	3,5	8,5	15	7	0,025
139 *	Суп гороховый с мясом, с гречками	210	7	5	17,8	144,2	0,1	0,25	115	0,5	6	101	102,5	2	0,4
401*	Гуляш	90	9,9	10,9	3,3	150,9	0,12	0,05	39,2	0,18	0,92	46	12,1	44,6	1
523*	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,3	7,8	32,7	230,2	0,09	0,12	29,2	0,25	8,25	44,2	90	16,7	0,34
Хлебозавод	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,4	1,14	31,2	152,66	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
705 *	Отвар из шиповника	200	0,4	0	23,6	96	0	0	60	0	2	8	10	5	0,8
	Итого	760	29,4	24,84	109,9	780,76	0,364	0,442	243,4	1,66	20,67	215,3	245,6	80,5	3,045
	Итого за день	1260,00	50,60	48,53	222,25	1491,21	0,67	0,61	341,40	3,39	34,27	347,15	469,10	131,20	5,53


СОГЛАСОВАНО

Директор Образовательного учреждения



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Школьное Питание"


_____ С.Б. Ефанова

Двухнедельное меню
горячего бесплатного питания
для возрастной категории старше 12 лет
для обучающихся 5-11 классов
Льготное питание

Разработано в соответствии с требованиями
СанПиН 2.3/2.4.3590-20

1 неделя

1 день

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
ТТК	Овощи порционно	100	0,7	0	2,2	11,6	0,015	0,015	0	0,07	5,8	12	22	10	0,03
132 *	Суп из овощей со сметаной	250	4,8	7,3	12,4	135	0,1	0,2	20,5	0,1	8,8	143,5	106,1	25,4	1
401 *	Рулет мясной запеченный	105	16,2	11,1	8,7	200,1	0,2	0,15	0	0,4	7,2	18	127	11	1,2
470 *	Макаронные изделия отварные	180	6,3	9,5	39,7	225,15	0,08	0,011	80	1,7	3,2	17	92	28	0,6
хлебозавод	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,4	1,14	31,2	152,66	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
635 *	Компот из ягод	200	0,39	0	30,8	124,76	0,02	0,05	0,2	0,5	1	132	130	5	1,4
	Итого	885,00	32,79	29,04	125,00	849,27	0,46	#ЗНАЧ!	100,70	3,45	26,00	330,10	493,10	84,60	4,71
	Итого за день	885,00	32,79	29,04	125,00	849,27	0,46	#ЗНАЧ!	100,70	3,45	26,00	330,10	493,10	84,60	4,71

2 день

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
ТТК	Овощи порционно	100	0,7	0	2,2	11,6	0,015	0,015	0	0,07	5,8	12	22	10	0,03
110**	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2,2	7,2	13,5	128	0,145	0,15	17	0,5	5	102	77,5	8,5	0,35
ТТК 68	Мясо «Пикантное»	100	17,6	15	9,7	244,2	0,08	0,15	60	1,08	17	161,6	244,4	39	0,3
523	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	10,8	39,2	293,3	0,14	0,11	0	0,62	8	84	42,5	24	0,35
Хлебозавод	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,4	1,14	31,2	152,66	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
699**	Компот из лимонов	200	0,1	0	24,2	97,2	0	0	0	0	0	3,45	5	5	0,6
	Итого	880,00	34,80	34,14	120,00	926,96	0,42	0,44	77,00	2,95	35,80	370,65	407,40	91,70	2,11
	Итого за день	880,00	34,80	34,14	120,00	926,96	0,42	0,44	77,00	2,95	35,80	370,65	407,40	91,70	2,11

3 день
Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
ТТК	Овощи порционно	100	0,7	0	2,2	11,6	0,015	0,015	0	0,07	5,8	12	22	10	0,03
355*	Суп-пюре «Детский» из филе индейки с гречками	250	8,2	10,6	29,5	241,5	0,105	0,03	115	0,1	5,8	30	112,5	18,5	0,06
401*	Пудинг рыбный	100	12,8	6,7	10,3	143,7	0,05	0,06	40	0,16	6,5	54	154,5	27,5	1,55
472 *	Пюре картофельное	180	3,8	8,7	27,8	208,8	0,12	0,1	35	0,054	7,2	18	81	1,2	0,08
Хлебозавод	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,4	1,14	31,2	152,66	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
628	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,5	58,8	0,02	0,2	1	0,2	1	62	30	22	1,4
	Итого	880	30,1	27,14	115,5	817,06	0,354	0,417	191	1,264	26,3	183,6	416	84,4	3,6
	Итого за день	880,00	30,10	27,14	115,50	817,06	0,35	0,42	191,00	1,26	26,30	183,60	416,00	84,40	3,60

4 день
Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
ТТК	Овощи порционно	100	0,7	0	2,2	11,6	0,015	0,015	0	0,07	5,8	12	22	10	0,03
140**	Суп картофельный с вермишелью	250	12,5	5	18,3	168,2	0,055	0,05	5	0,8	8	63	198,6	2,5	0,65
437*	Индейка тушеная в соусе овощном со сметаной	100	16,5	20,9	13,9	309,7	0,25	0,55	57	0,32	1,57	261	601	54	0,56
36 *	Рис припущенный	180	4,3	7,2	44,4	259,6	0,05	0,03	0	0,25	0,9	54	97	31	0,55
Хлебозавод	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,4	1,14	31,2	152,66	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
65 **	Компот «Здоровье»	200	1	0	21	88	0	0	0	0	0	3,45	5	5	0,6
	Итого	880	39,4	34,24	131	989,76	0,414	0,657	62	2,12	16,27	401,05	939,6	107,7	2,87
	Итого за день	880,00	39,40	34,24	131,00	989,76	0,41	0,66	62,00	2,12	16,27	401,05	939,60	107,70	2,87

5 день
Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
ТТК	Овощи порционно	100	0,7	0	2,2	11,6	0,015	0,015	0	0,07	5,8	12	22	10	0,03
132*	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250	4,6	5,33	18,2	131,4	0,145	0,1	77	0,5	3,5	42	57,5	8,5	1,65
765	Запеканка картофельная с мясом	280	24	23,5	49	503,5	0,15	0,35	96	0,35	5	337	261	51	0,56
Хлебозавод	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,4	1,14	31,2	152,66	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
628	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,5	58,8	0,02	0,2	1	0,2	1	62	30	22	1,4
	Итого	880	33,9	29,97	115,1	857,96	0,374	0,677	174	1,8	15,3	460,6	386,5	96,7	4,12
	Итого за день	1760,00	73,30	64,21	246,10	1847,72	0,79	1,33	236,00	3,92	31,57	861,65	1326,10	204,40	6,99

2 неделя
1 день
Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
ТТК	Овощи порционно	100	0,7	0	2,2	11,6	0,015	0,015	0	0,07	5,8	12	22	10	0,03
133*	Суп картофельный с рыбными консервами	250	10	7,6	10,2	149,7	0,15	0,1	20	0,1	1,8	143,5	146,1	21,4	0,4
416**	Биточки мясные	100	13,2	18,8	21	306	0,08	0,05	36	0,53	0	19,5	142	17	1,8
470**	Макароны отварные	180	6,3	9,5	39,8	269,9	0,14	0,14	41	0,09	10	146	82	14	0,9
Хлебозавод	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,4	1,14	31,2	152,66	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
ТТК	Кисель «Витошка» с витаминами	200	0	0	26,32	105,28	0,06	0	20,5	3,5	10	0	0,2	15	0
	Итого	880,00	34,60	37,04	130,72	995,14	0,49	0,00	117,50	4,97	27,60	328,60	408,30	82,60	3,61
	Итого за день	880,00	34,60	37,04	130,72	995,14	0,49	0,60	117,50	4,97	27,60	328,60	408,30	82,60	3,61

2 день
Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
ТТК	Овощи порционно	100	0,7	0	2,2	11,6	0,015	0,015	0	0,07	5,8	12	22	10	0,03
110**	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2,25	7,2	13,5	127,9	0,145	0,15	17	1,7	1,7	102	140,5	24	0,35
449**	Плов с мясом	280	24,8	19,5	62,3	515,9	0,3	0,4	140	0,1	18	182	254	35,5	3
Хлебозавод	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,4	1,14	31,2	152,66	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
635 *	Компот из ягод	200	0,39	0	30,8	124,76	0,02	0,05	0,2	0,5	1	132	130	5	1,4
	Итого	880,00	32,54	27,84	140,00	932,82	0,52	0,63	157,20	3,05	26,50	435,60	562,50	79,70	5,26
	Итого за день	880,00	32,54	27,84	140,00	932,82	0,52	0,63	157,20	3,05	26,50	435,60	562,50	79,70	5,26

3 день
Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
ТТК	Овощи порционно	100	0,7	0	2,2	11,6	0,015	0,015	0	0,07	5,8	12	22	10	0,03
132*	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250	5	7,5	19,8	167,5	0,13	0,25	72,5	1,6	0,5	142	105	21	1,25
435*	Мясо духовое с картофелем	280	31,15	19,16	47,3	492	0,2	0,17	126	1,7	19,5	199	232	49	1,29
Хлебозавод	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,4	1,14	31,2	152,66	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
628*	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,5	58,8	0	0	0	0	0	3,45	5	5	0,6
	Итого	880	41,45	27,8	115	882,56	0,389	0,447	198,5	4,05	25,8	364,05	380	90,2	3,65
	Итого за день	880,00	41,45	27,80	115,00	882,56	0,39	0,45	198,50	4,05	25,80	364,05	380,00	90,20	3,65

4 день
Обед

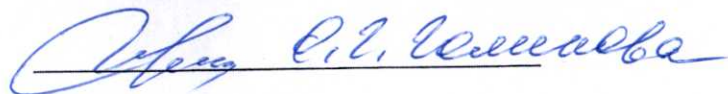
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
ТТК	Овощи порционно	100	0,7	0	2,2	11,6	0,015	0,015	0	0,07	5,8	12	22	10	0,03
132*	Суп овощной с фрикаделькой, со сметаной	250	7,6	7,7	19,1	183,3	0,1	0,1	105	0,3	7	153	98,6	22,5	0,65
461*	Тефтели мясные в бульоне	175	10,7	10,5	16,3	203,6	0,08	0,1	50	0,3	5	85	120	20	1
516*	Пюре картофельное	180	3,8	8,7	25,8	196,7	0,08	0,011	4,4	0,25	6,2	45	90	17	1,22
Хлебозавод	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,4	1,14	31,2	152,66	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
699*	Компот из лимонов	200	0,1	0	24,2	97,2	0	0	0	0	0	3,45	5	5	0,6
	Итого	955	27,3	28,04	118,8	845,06	0,319	0,238	159,4	1,6	24	306,05	351,6	79,7	3,98
	Итого за день	955,00	27,30	28,04	118,80	845,06	0,32	0,24	159,40	1,60	24,00	306,05	351,60	79,70	3,98

5 день
Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
ТТК	Овощи порционно	100	0,7	0	2,2	11,6	0,015	0,015	0	0,07	5,8	12	22	10	0,03
139 *	Суп гороховый с мясом, с гречками	250	8,3	11,9	21,2	212,5	0,1	0,25	115	0,5	6	101	102,5	2	0,4
401*	Гуляш	100	11	12,1	4	168,9	0,14	0,06	44	0,19	1	55	14,5	48,6	1,2
523*	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	11,8	33,2	281,3	0,1	0,15	33	0,35	10	53	101	19	0,37
Хлебозавод	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,4	1,14	31,2	152,66	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
705 *	Отвар из шиповника	200	0,4	0	23,6	96	0	0	60	0	2	8	10	5	0,8
	Итого	880	34,6	36,94	115,4	922,96	0,399	0,487	252	1,79	24,8	236,6	266	89,8	3,28
	Итого за день	880,00	34,60	36,94	115,40	922,96	0,40	0,49	252,00	1,79	24,80	236,60	266,00	89,80	3,28


СОГЛАСОВАНО

Директор Образовательного учреждения



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Школьное Питание"

 С.Б. Ефанова

Двухнедельное меню
горячего бесплатного питания
для возрастной категории старше 12 лет
для обучающихся 5-11 классов
(льготное питание для детей с ОВЗ и инвалидов)

Разработано в соответствии с требованиями
СанПиН 2.3/2.4.3590-20

1 день

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
311 *	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	205	17,9	16,8	16,1	287	0,05	0,11	47	1,07	1,5	24	104	15	0,6
3*	Бутерброд с сыром на батоне	50	6,1	3,4	12,3	104,9	0,03	0,06	52	0,44	0,14	84	33	9,6	0,44
693 *	Какао напиток "Витошка" на молоке	200	4,2	4	30,6	176	0,12	0	36	1	11,5	122	102	10,8	0,18
	Фрукт	100	0,6	0,6	20,7	87,2	0,03	0,05	0	0	0,3	0	16,5	11,5	1,3
	Итого	555	28,80	24,80	79,70	655,10	0,23	0,22	135,00	2,51	13,44	230,00	255,50	46,90	2,52

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
ТТК	Овощи порционно	100	0,7	0	2,2	11,6	0,015	0,015	0	0,07	5,8	12	22	10	0,03
132 *	Суп из овощей со сметаной	250	4,8	7,3	12,4	135	0,1	0,2	20,5	0,1	8,8	143,5	106,1	25,4	1
401 *	Рулет мясной запеченный	105	16,2	11,1	8,7	200,1	0,2	0,15	0	0,4	7,2	18	127	11	1,2
470 *	Макаронные изделия отварные	180	7,56	11,3	47,6	267	0,08	0,011	80	1,7	3,2	17	92	28	0,6
хлебозавод	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,4	1,14	31,2	152,66	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
635 *	Компот из ягод	200	0,39	0	30,8	124,76	0,02	0,05	0,2	0,5	1	132	130	5	1,4
	Итого	885,00	34,05	30,84	132,90	891,12	0,46	#ЗНАЧ!	100,70	3,45	26,00	330,10	493,10	84,60	4,71
	Итого за день	1440,00	62,85	55,64	212,60	1546,22	0,69	#ЗНАЧ!	235,70	5,96	39,44	560,10	748,60	131,50	7,23

2 день
Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
365 *	Пудинг творожный со сгущенным молоком	200	16	15,4	50,6	405	0,16	0,2	123,3	0,5	5,5	180	170	40,5	1,17
Хлебозавод	Батон	40	3,2	0,84	21,6	106,8	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
629**	Чай с сахаром, лимоном	215	0,3	0	15,2	62	0	0	0	0	4,8	8	10	5	0,8
	Фрукт	100	0,6	0,6	20,7	87,2	0,03	0,05	0	0	0,3	0	16,5	11,5	1,3
	Итого	555,00	20,10	16,84	108,10	661,00	0,23	0,26	123,30	1,18	10,60	195,60	212,50	62,20	3,75

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
ТТК	Овощи порционно	100	0,7	0	2,2	11,6	0,015	0,015	0	0,07	5,8	12	22	10	0,03
110**	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2,2	7,2	13,5	128	0,145	0,15	17	0,5	5	102	77,5	8,5	0,35
ТТК 68	Мясо «Пикантное»	100	17,6	15	9,7	244,2	0,08	0,15	60	1,08	17	161,6	244,4	39	0,3
523	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	10,8	39,2	293,3	0,14	0,11	0	0,62	8	84	42,5	24	0,35
Хлебозавод	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,4	1,14	31,2	152,66	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
699**	Компот из лимонов	200	0,1	0	24,2	97,2	0	0	0	0	0	3,45	5	5	0,6
	Итого	880,00	34,80	34,14	120,00	926,96	0,42	0,44	77,00	2,95	35,80	370,65	407,40	91,70	2,11
	Итого за день	1435,00	54,90	50,98	228,10	1587,96	0,66	0,70	200,30	4,13	46,40	566,25	619,90	153,90	5,86

3 день
Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
114*	Фрикадель паровая мясная (филе индейки)	50	7,4	8,6	6	131	0,14	0,18	25	0	1,75	166,3	76,3	10,3	0,1
334 *	Макаронные изделия отварные	180	7,5	11,6	47,7	331,4	0,03	0,02	50	0,15	5,7	48	81	26	0,5
Хлебозавод	Батон "Подмосковный"	20	1,6	0,42	10,8	53,4	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
705 *	Отвар из шиповника	200	0,4	0	23,6	96	0	0	60	0	2	8	10	5	0,8
молокозавод	Йогурт фруктовый	125	3,5	3,1	11,2	86,9	0,04	0,08	45	0,1	1,85	26,3	56,3	8,3	0,1
	Итого	575,00	20,40	23,72	99,30	698,70	0,25	0,29	180,00	0,93	11,30	256,20	239,60	54,80	1,98

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
ТТК	Овощи порционно	100	0,7	0	2,2	11,6	0,015	0,015	0	0,07	5,8	12	22	10	0,03
355*	Суп-пюре «Детский» из филе индейки с гречками	250	8,2	10,6	29,5	241,5	0,105	0,03	115	0,1	5,8	30	112,5	18,5	0,06
401*	Пудинг рыбный	100	12,8	6,7	10,3	143,7	0,05	0,06	40	0,16	6,5	54	154,5	27,5	1,55
472 *	Пюре картофельное	180	3,8	8,7	27,8	208,8	0,12	0,1	35	0,054	7,2	18	81	1,2	0,08
Хлебозавод	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,4	1,14	31,2	152,66	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
628	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,5	58,8	0,02	0,2	1	0,2	1	62	30	22	1,4
	Итого	880	30,1	27,14	115,5	817,06	0,354	0,417	191	1,264	26,3	183,6	416	84,4	3,6
	Итого за день	1455,00	50,50	50,86	214,80	1515,76	0,61	0,71	371,00	2,19	37,60	439,80	655,60	139,20	5,58

4 день
Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
311*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	205	15,5	17,5	30,7	330,3	0,14	0,11	50	2,2	2	26,7	108	25	1,3
ТТК №56	Детский бургер	100	8,5	8,4	25,5	211,6	0,06	0,1	52	0,44	0,1	114	113	9,6	0,34
629*	Чай с сахаром, лимоном	215	0,3	0	15,2	62	0	0	0	0	4,8	8	10	5	0,8
	Итого	520	24,3	25,9	71,4	603,9	0,2	0,21	102	2,64	6,9	148,7	231	39,6	2,44

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
ТТК	Овощи порционно	100	0,7	0	2,2	11,6	0,015	0,015	0	0,07	5,8	12	22	10	0,03
140**	Суп картофельный с вермишелью	250	12,5	5	18,3	168,2	0,055	0,05	5	0,8	8	63	198,6	2,5	0,65
437*	Индейка тушеная в соусе овощном со сметаной	100	16,5	20,9	13,9	309,7	0,25	0,55	57	0,32	1,57	261	601	54	0,56
36 *	Рис припущенный	180	4,3	7,2	44,4	259,6	0,05	0,03	0	0,25	0,9	54	97	31	0,55
Хлебозавод	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,4	1,14	31,2	152,66	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
65 **	Компот «Здоровье»	200	1	0	21	88	0	0	0	0	0	3,45	5	5	0,6
	Итого	880	39,4	34,24	131	989,76	0,414	0,657	62	2,12	16,27	401,05	939,6	107,7	2,87
	Итого за день	1400,00	63,70	60,14	202,40	1593,66	0,61	0,87	164,00	4,76	23,17	549,75	1170,60	147,30	5,31

5 день
Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	8,35	14,4	34	288,7	0,15	0,12	57	2,2	2	66,7	158	20	0,3
молоко завод	Творожок "Три коровы два кота"	125	6,25	4	19,6	137,4	0,04	0,08	55	0,1	8,75	126,3	26,3	10,3	0,1
Хлебозавод	Батон "Подмосковный"	40	3,2	0,84	21,6	106,8	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
628	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,5	58,8	0,02	0,2	1	0,2	1	62	30	22	1,4
	Итого	615	18	19,24	89,7	591,7	0,254	0,412	113	3,18	11,75	262,6	230,3	57,5	2,28

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
ТТК	Овощи порционно	100	0,7	0	2,2	11,6	0,015	0,015	0	0,07	5,8	12	22	10	0,03
132*	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250	4,6	5,33	18,2	131,4	0,145	0,1	77	0,5	3,5	42	57,5	8,5	1,65
765	Запеканка картофельная с мясом	280	24	23,5	49	503,5	0,15	0,35	96	0,35	5	337	261	51	0,56
Хлебозавод	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,4	1,14	31,2	152,66	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
628	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,5	58,8	0,02	0,2	1	0,2	1	62	30	22	1,4
	Итого	880	33,9	29,97	115,1	857,96	0,374	0,677	174	1,8	15,3	460,6	386,5	96,7	4,12
	Итого за день	1495,00	51,90	49,21	204,80	1449,66	0,63	1,09	287,00	4,98	27,05	723,20	616,80	154,20	6,40

2 неделя

1 день

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
311 *	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	205	14,9	10,8	24,4	255	0,04	0,11	48	2,2	0,5	26,7	88	19	0,4
3*	Бутерброд с сыром на батоне	50	6,1	3,48	12,3	104,92	0,03	0,06	52	0,44	0,14	84	33	9,6	0,44
693 *	Какао напиток "Витошка" на молоке	200	4,26	4,02	30,68	175,94	0,12	0	36	1	11,5	122	102	10,8	0,18
	Фрукт	100	0,6	0,6	15,7	70,6	0,03	0,05	0	0	0,3	0	16,5	11,5	1,3
	Итого	555,00	25,86	18,90	83,08	606,46	0,22	0,22	136,00	3,64	12,44	232,70	239,50	50,90	2,32

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
ТТК	Овощи порционно	100	0,7	0	2,2	11,6	0,015	0,015	0	0,07	5,8	12	22	10	0,03
133*	Суп картофельный с рыбными консервами	250	10	7,6	10,2	149,7	0,15	0,1	20	0,1	1,8	143,5	146,1	21,4	0,4
416**	Биточки мясные	100	13,2	18,8	21	306	0,08	0,05	36	0,53	0	19,5	142	17	1,8
470**	Макароны отварные	180	6,3	9,5	39,8	269,9	0,14	0,14	41	0,09	10	146	82	14	0,9
Хлебозавод	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,4	1,14	31,2	152,66	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
ТТК	Кисель «Витошка» с витаминами	200	0	0	26,32	105,28	0,06	0	20,5	3,5	10	0	0,2	15	0
	Итого	880,00	34,60	37,04	130,72	995,14	0,49	#ЗНАЧ!	117,50	4,97	27,60	328,60	408,30	82,60	3,61
	Итого за день	1435,00	60,46	55,94	213,80	1601,60	0,71	#ЗНАЧ!	253,50	8,61	40,04	561,30	647,80	133,50	5,93

2 день
Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
365*	Суфле творожное со сгущенным молоком	220	17,6	16,9	55,7	425,1	0,16	0,2	123,3	0,5	5,5	180	170	40,5	1,17
Хлебозавод	Батон "Подмосковный"	20	1,6	0,42	10,8	53,4	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
628**	Чай с сахаром, лимоном	215	0,3	0	15,2	62	0	0	0	0	4,8	8	10	5	0,8
	Фрукт	100	0,6	0,6	15,7	70,6	0,03	0,05	0	0	0,3	0	16,5	11,5	1,3
	Итого	555,00	20,10	17,92	97,40	611,10	0,23	0,26	123,30	1,18	10,60	195,60	212,50	62,20	3,75

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
ТТК	Овощи порционно	100	0,7	0	2,2	11,6	0,015	0,015	0	0,07	5,8	12	22	10	0,03
110**	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2,25	7,2	13,5	127,9	0,145	0,15	17	1,7	1,7	102	140,5	24	0,35
449**	Плов с мясом	280	24,8	19,5	62,3	515,9	0,3	0,4	140	0,1	18	182	254	35,5	3
Хлебозавод	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,4	1,14	31,2	152,66	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
635 *	Компот из ягод	200	0,39	0	30,8	124,76	0,02	0,05	0,2	0,5	1	132	130	5	1,4
	Итого	880,00	32,54	27,84	140,00	932,82	0,52	0,63	157,20	3,05	26,50	435,60	562,50	79,70	5,26
	Итого за день	1435,00	52,64	45,76	237,40	1543,92	0,76	0,89	280,50	4,23	37,10	631,20	775,00	141,90	9,01

**3 день
Завтрак**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
ТТК №48	Кнеля паровая	50	6,1	6,48	10,3	123,92	0,03	0,066	52	0,44	1,14	114	113	8,6	0,44
302	Каша гречневая молочная	180	6,5	6	30	204	0,1	0,1	20	0,6	7	80	40,5	30	0,5
Молокозавод	Йогурт фруктовый	125	3,5	3,13	2,5	92,5	0,04	0,08	45	0,1	1,85	26,3	56,3	8,3	0,1
Хлебозавод	Батон "Подмосковный"	20	1,6	0,42	10,8	53,4	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
705*	Отвар из шиповника	200	0,4	0	23,6	96	0	0	60	0	2	8	10	5	0,8
	Итого	575,00	18,10	16,03	77,20	569,82	0,21	0,26	177,00	1,82	11,99	235,90	235,80	57,10	2,32

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
ТТК	Овощи порционно	100	0,7	0	2,2	11,6	0,015	0,015	0	0,07	5,8	12	22	10	0,03
132*	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250	5	7,5	19,8	167,5	0,13	0,25	72,5	1,6	0,5	142	105	21	1,25
435*	Мясо духовое с картофелем	280	31,15	19,16	47,3	492	0,2	0,17	126	1,7	19,5	199	232	49	1,29
Хлебозавод	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,4	1,14	31,2	152,66	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
628*	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,5	58,8	0	0	0	0	0	3,45	5	5	0,6
	Итого	880	41,45	27,8	115	882,56	0,389	0,447	198,5	4,05	25,8	364,05	380	90,2	3,65
	Итого за день	1455,00	59,55	43,83	192,20	1452,38	0,60	0,71	375,50	5,87	37,79	599,95	615,80	147,30	5,97

4 день
Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
311*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	205	12,4	15,5	31,8	322,3	0,15	0,11	47	1,07	0,5	22	129	15	0,4
молоко завод	Творожок «Три коровы два кота»	125	6,25	4	19,6	137,4	0,04	0,08	55	0,1	8,75	126,3	26,3	10,3	0,1
Хлебозавод	Батон "Подмосковный"	20	1,6	0,42	10,8	53,4	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
628*	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,5	58,8	0	0	0	0	0	3,45	5	5	0,6
	Итого	550,00	20,45	19,92	76,70	571,90	0,23	0,20	102,00	1,85	9,25	159,35	176,30	35,50	1,58

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
ТТК	Овощи порционно	100	0,7	0	2,2	11,6	0,015	0,015	0	0,07	5,8	12	22	10	0,03
132*	Суп овощной с фрикаделькой, со сметаной	250	7,6	7,7	19,1	183,3	0,1	0,1	105	0,3	7	153	98,6	22,5	0,65
461*	Тефтели мясные в бульоне	175	10,7	10,5	16,3	203,6	0,08	0,1	50	0,3	5	85	120	20	1
516*	Пюре картофельное	180	3,8	8,7	25,8	196,7	0,08	0,011	4,4	0,25	6,2	45	90	17	1,22
Хлебозавод	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,4	1,14	31,2	152,66	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
699*	Компот из лимонов	200	0,1	0	24,2	97,2	0	0	0	0	0	3,45	5	5	0,6
	Итого	955	27,3	28,04	118,8	845,06	0,319	0,238	159,4	1,6	24	306,05	351,6	79,7	3,98
	Итого за день	1505,00	47,75	47,96	195,50	1416,96	0,55	0,44	261,40	3,45	33,25	465,40	527,90	115,20	5,56

5 день
Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
50*	Котлета «Здоровье»	50	8,55	10,7	2,5	140,1	0,1	0,06	48	0	3,6	87,3	148	20	0,5
470	Макаронные изделия отварные	180	6,36	9,5	39,8	269,9	0,14	0,14	41	0,09	10	20	33	15	0,9
Хлебозавод	Батон "Подмосковный"	40	3,2	0,84	21,6	106,8	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
ТТК	Блинчики с джемом ягодным	80	2,6	2,6	37,8	148,4	0,06	0,02	30	0,85	0	13,5	21,5	5,5	0
630	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	90	0	0	0	0	0	3,45	5	5	0,6
	Итого	550,00	22,31	25,24	119,00	755,20	0,34	0,23	119,00	1,62	13,60	131,85	223,50	50,70	2,48

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
ТТК	Овощи порционно	100	0,7	0	2,2	11,6	0,015	0,015	0	0,07	5,8	12	22	10	0,03
139 *	Суп гороховый с мясом, с гречками	250	8,3	11,9	21,2	212,5	0,1	0,25	115	0,5	6	101	102,5	2	0,4
401*	Гуляш	100	11	12,1	4	168,9	0,14	0,06	44	0,19	1	55	14,5	48,6	1,2
523*	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	11,8	33,2	281,3	0,1	0,15	33	0,35	10	53	101	19	0,37
Хлебозавод	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,4	1,14	31,2	152,66	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
705 *	Отвар из шиповника	200	0,4	0	23,6	96	0	0	60	0	2	8	10	5	0,8
	Итого	880	34,6	36,94	115,4	922,96	0,399	0,487	252	1,79	24,8	236,6	266	89,8	3,28
	Итого за день	1430,00	56,91	62,18	234,40	1678,16	0,74	0,72	371,00	3,41	38,40	368,45	489,50	140,50	5,76