

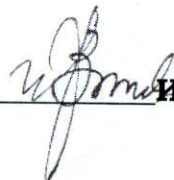
СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Школьное питание»



И.Ф.Загидулина

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

**Разработано в соответствии с требованиями
СанПиН 2.3/2.4.3590-20**

1 неделя
1 день Завтрак

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В 2	А	Е	С	Ca	P	Mg	Fe
311 *	Каша рисовая молочная с маслом	155	13,9	13	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	3,48	12,3	105,4	0,03	0,06	52	0,44	0,14	84	33	9,6	0,44
693 *	Какао на молоке	200	4,26	4,02	30,68	175,9	0,12	0	36	1	11,5	122	102	10,8	0,18
	Фрукт	150	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	24,86	21,1	71,18	574,5	0,23	0,22	135	2,51	13,44	230	255,5	46,9	2,52

2 день Завтрак

365 *	Пудинг из творога с протертой клубникой	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
Хлебо завод	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	200/14	0,3	0	15,2	62,0	0	0	0	0	4,8	8	10	5	0,8
	Итого	414	16,3	14,32	71,6	480,5	0,204	0,212	123,3	1,18	10,3	195,6	196	50,7	2,45

3 день Завтрак

ТТКЗ	Овощи порционно	60	0,4	-	1,3	6,8	0,01	0,01	0	0,05	3,5	8,5	15	7	0,025
114*	Фрикадель паровая из филе индейки	50	7,4	8,6	6,0	131,0	0,14	0,18	25	0	1,75	166,3	76,3	10,3	0,1
334 *	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,3	9,7	39,8	271,7	0,03	0,02	50	0,15	5,7	48	81	26	0,5
Хлебо завод	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
705 *	Отвар шиповника	200	0,4	0	23,6	96,0	0	0	60	0	2	8	10	5	0,8
	Итого	480	16,1	18,72	78,5	558,9	0,224	0,222	135	0,88	12,95	238,4	198,3	53,5	1,905

4 день Завтрак

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В 2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
311*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	155	12,0	13,6	21,5	256,4	0,14	0,11	50	2,2	2	26,7	108	25	1,3
ТТК №56	Завтрак школьника с котлетой и помидором	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	200\14	0,3	0	15,2	62,0	0	0	0	0	4,8	8	10	5	0,8
	Итого:	469	20,8	22,0	62,2	530,0	0,2	0,21	102	2,64	6,9	148,7	231	39,6	2,44

5 день Завтрак

160	Суп молочный с макаронными изделиями «Алфавит»	200	6,6	9,3	17,8	181,3	0,15	0,12	57	2,2	2	66,7	158	20	0,3
Молоч. завод	Творожок «Детский »	125	6,25	4	17,6	131,4	0,04	0,08	55	0,1	8,75	126,3	26,3	10,3	0,1
Хлебо завод	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
628*	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,5	58,8	0	0	0	0	0	3,45	5	5	0,6
	Фрукт	150	0,6	0,6	15,7	70,6	0,03	0,05	0	0	0,3	0	16,5	11,5	1,3
	Итого	695	15,15	14,9	76,1	495,5	0,264	0,262	112	2,98	11,05	204,05	221,8	52	2,78

2 Неделя**1 день****Завтрак**

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В 2	А	Е	С	Са	Р	Мд	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	105,4	0,03	0,06	52	0,44	0,14	84	33	9,6	0,44
693 *	Какао на молоке	200	4,26	4,02	30,68	175,9	0,12	0	36	1	11,5	122	102	10,8	0,18
	Фрукт	150	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	22,3	16,3	77,18	545,0	0,22	0,22	136	3,64	12,44	232,7	239,5	50,9	2,32

2 день Завтрак

ТТК № 48	Кнеля мясная	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	5,0	5,0	25	165,0	0,1	0,1	20	0,6	7	80	40,5	30	0,5
Мол. зав	Йогурт фруктово- МОЛОЧНЫЙ	1/125	3,5	3,13	11,2	87,0	0,04	0,08	45	0,1	1,85	26,3	56,3	8,3	0,1
Хлебо завод	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
705 *	Отвар шиповника	200	0,4	0	23,6	96,0	0	0	60	0	2	8	10	5	0,8
	Итого	545	16,5	15,61	80,9	525,32	0,214	0,258	177	1,82	11,99	235,9	235,8	57,1	2,32

3 день Завтрак

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В 2	А	Е	С	Са	Р	Мд	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
Хлебо завод	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
628**	Чай с сахаром, лимоном	200/14	0,3	0	15,2	62,0	0	0	0	0	4,8	8	10	5	0,8
	Итого:	414	16,2	14,9	70,8	480,5	0,204	0,212	123,3	1,18	10,3	195,6	196	50,7	2,45

4 день Завтрак

311*	Каша ячневая молочная с маслом	155	9,6	10,0	13,5	182,4	0,15	0,11	47	1,07	0,5	22	129	15	0,4
Молоч. завод	Творожок детский	125	6,25	4	17,6	131,4	0,04	0,08	55	0,1	8,75	126,3	26,3	10,3	0,1
Хлебо завод	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
628*	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,5	58,8	0	0	0	0	0	3,45	5	5	0,6
	Фрукт	150	0,6	0,6	15,7	70,6	0,03	0,05	0	0	0,3	0	16,5	11,5	1,3
	Итого:	650	18,25	15,02	72,1	496,6	0,264	0,252	102	1,85	9,55	159,35	192,8	47	2,88

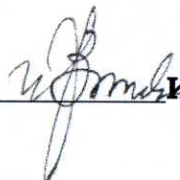
СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Школьное питание»



И.Ф. Загидулина

**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**

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В 2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
311 *	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	155	13,9	13	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	3,48	12,3	104,92	0,03	0,06	52	0,44	0,14	84	33	9,6	0,44
693 *	Какао на молоке	200	4,26	4,02	30,68	175,9	0,12	0	36	1	11,5	122	102	10,8	0,18
	Фрукт	150	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	24,86	21,1	71,18	572,38	0,23	0,22	135	2,51	13,44	230	255,5	46,9	2,52

Обед

ТТК	Овощи порционно	60	0,4	-	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	0,1	0,2	20,5	0,1	8,8	143,5	106,1	25,4	1,0
401 *	Рулетик мясной запеченный	90	11,9	7,95	6,23	144,07	0,18	0,1	100	0,3	5	15	70	10	1,0
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
хлеб завод	Хлеб пшеничный и ржаной	60	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	660	26,23	23,91	112,08	768,44	0,424	0,382	200,7	3,13	21,3	321,6	423,1	78,6	4,405
	Итого за день		51,09	45,01	183,26	1340,82	0,654	0,602	335,7	5,64	34,74	551,6	678,6	125,5	6,925

2 день

Завтрак

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В 2	А	Е	С	Ca	P	Mg	Fe
365 *	Пудинг из творога с протертой клубникой	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
Хлебо завод	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	200/14	0,3	0	15,2	62,0	0	0	0	0	4,8	8	10	5	0,8
	Итого	414	16,3	14,32	71,6	480,5	0,204	0,212	123,3	1,18	10,3	195,6	196	50,7	2,45

Обед

ТТКЗ	Овощи порционно	60	0,4	-	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
ТТК 68	Мясо «Пикантное»	90	13,65	11,3	7,3	185,5	0,07	0,14	50	1,06	12,0	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
Хлебо завод	Хлеб пшеничный и ржаной	60	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	760	27,7	26,44	107,64	779,3	0,369	0,412	67	2,89	23,5	336,15	358,4	81,7	1,955
	Итого за день		44,0	40,76	179,24	1259,82	0,573	0,624	190,3	4,07	33,8	531,75	554,4	132,4	4,405

3 день

Завтрак

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В 2	А	Е	С	Ca	P	Mg	Fe
ТТКЗ	Овощи порционно	60	0,4	-	1,3	6,8	0,01	0,01	0	0,05	3,5	8,5	15	7	0,025
114*	Фрикадель паровая из филе индейки	50	7,4	8,6	6,0	131,0	0,14	0,18	25	0	1,75	166,3	76,3	10,3	0,1
334 *	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,3	9,7	39,8	271,7	0,03	0,02	50	0,15	5,7	48	81	26	0,5
Хлебо завод	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
705 *	Отвар шиповника	200	0,4	0	23,6	96,0	0	0	60	0	2	8	10	5	0,8
	Итого	480	16,1	18,72	81,5	558,9	0,224	0,222	135	0,88	12,95	238,4	198,3	53,5	1,905

Обед

ТТК №1	Овощи порционно	60	0,4	-	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	200	3,56	8,5	2,84	102,1	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	116,4	0,05	0,06	30	0,15	6,0	34	104,5	17,5	1,35
472 *	Пюре картофельное	150	3,15	7,25	21,75	164,85	0,1	0,05	30	0,05	6,2	16	72	1	0,07
Хлебо завод	Хлеб пшеничный и ржаной	60	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	700	22,31	21,69	79,29	606,61	0,329	0,362	166	1,23	21,5	148,1	330	71,2	3,385
	Итого за день		38,41	40,41	160,79	1160,51	0,553	0,584	301	2,11	34,45	386,5	528,3	124,7	5,29

4 день

Завтрак

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В 2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
311*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	155	12,0	13,6	21,5	256,4	0,14	0,11	50	2,2	2	26,7	108	25	1,3
ТТК №56	Завтрак школьника с котлетой и помидором	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	200\14	0,3	0	15,2	62,0	0	0	0	0	4,8	8	10	5	0,8
Итого:		469	20,8	22,0	62,2	530	0,2	0,21	102	2,64	6,9	148,7	231	39,6	2,44

Обед

ТТК №1	Овощи порционно	60	0,4	-	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	10,0	4,0	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	6,0	37,0	216,4	0,03	0,02	0	0,15	0,7	48	81	26	0,5
Хлебо завод	Хлеб ржаной и пшеничный	60	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	0	21	88	0	0	0	0	0	3,45	5	5	0,6

	Итого	760	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		53,7	48,84	178,4	1367,96	0,539	0,802	157	4,62	20,6	520,25	964,6	130,3	5,195

5 день
Завтрак

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В 2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
160	Суп молочный с макаронными изделиями «Алфавит»	200	6,6	9,3	17,8	181,3	0,15	0,12	57	2,2	2	66,7	158	20	0,3
Молоч. завод	Творожок «Детский»	125	6,25	4	17,6	131,4	0,04	0,08	55	0,1	8,75	126,3	26,3	10,3	0,1
Хлебо завод	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
628*	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,5	58,8	0	0	0	0	0	3,45	5	5	0,6
	Фрукт	150	0,6	0,6	15,7	70,6	0,03	0,05	0	0	0,3	0	16,5	11,5	1,3
	Итого	695	15,15	14,9	76,1	495,5	0,264	0,262	112	2,98	11,05	204,05	221,8	52	2,78

Обед

ТТК №1	Овощи порционно	60	0,4	-	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	4,0	3,8	14,2	107,0	0,145	0,1	77	0,5	3,5	42	57,5	8,5	1,65
765	Запеканка картофельная с мясом	240	20,0	19,6	33,0	388,4	0,1	0,3	80	0,3	4,5	281	218	45	0,5
Хлебо завод	Хлеб ржаной и пшеничный	60	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	29,0	24,54	94,2	713,66	0,319	0,622	158	1,73	12,5	401,1	336,5	87,7	4,055
	Итого за день		44,25	38,86	170,6	1209,16	0,583	0,884	270	4,71	23,55	605,15	558,3	139,7	6,835

2 неделя

1 день

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В 2	А	Е	С	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
311 *	Каша пшеничная молочная с маслом	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 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	150	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	22,26	16,3	77,18	544,46	0,22	0,22	136	3,64	12,44	232,7	239,5	50,9	2,32

Обед

ТТК №1	Овощи порционно	60	0,4	-	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	17,8	151,07	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**	Макаронны 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
Хлебо заво д	Хлеб ржаной и пшеничный	60	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:	760	27,25	27,82	125,47	861,26	0,374	0,372	106,5	4,91	22,6	297,7	351,5	76,6	3,305
	Итого за день:		49,51	44,12	202,65	1405,72	0,594	0,592	242,5	8,55	35,04	530,4	591	127,5	5,625

2 день

№ Рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В 2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
ТТК № 48	Кнеля мясная	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	5,0	5,0	25	165,0	0,1	0,1	20	0,6	7	80	40,5	30	0,5
Мол. зав	Йогурт фруктово- молочный	1/125	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
Хлебо завод	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
705 *	Отвар шиповника	200	0,4	0	23,6	96,0	0	0	60	0	2	8	10	5	0,8
	Итого	545	16,6	15,03	72,2	530,82	0,214	0,258	177	1,82	11,99	235,9	235,8	57,1	2,32

Обед

ТТК №1	Овощи порционно	60	0,4	-	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	15,0	150	154	32,5	2,0
Хлебо завод	Хлеб ржаной и пшеничный	60	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	760	27,84	22,84	127,69	827,68	0,419	0,422	117,2	2,63	20,5	400,1	392,5	58,2	4,255
	Итого за день		44,44	37,87	199,89	1358,5	0,633	0,68	294,2	4,45	32,49	636	628,3	115,3	6,575

3 день

№ Рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В 2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
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
Хлебо завод	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
628 **	Чай с сахаром, ЛИМОНОМ	200/14	0,3	0	15,2	62,0	0	0	0	0	4,8	8	10	5	0,8
	Итого:	414	16,3	14,32	71,6	480,5	0,204	0,212	123,3	1,18	10,3	195,6	196	50,7	2,45

Обед

ТГК №1	Овощи порционно	60	0,4	-	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	4,0	6,0	14,2	126,8	0,145	0,1	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
Хлебо завод	Хлеб ржаной и пшеничный	60	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:	760	35,7	21,84	95,7	722,16	0,374	0,422	176,5	3,88	21,5	325,85	332	83,2	3,59
	Итого за день		52,0	36,16	167,3	1202,66	0,578	0,634	299,8	5,06	31,8	521,45	528	133,9	6,04

4 день

№ Рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В 2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
311*	Каша ячневая молочная с маслом	155	9,6	10,0	13,5	182,4	0,15	0,11	47	1,07	0,5	22	129	15	0,4
Молоч. завод	Творожок детский	125	6,25	4	17,6	131,4	0,04	0,08	55	0,1	8,75	126,3	26,3	10,3	0,1
Хлебо завод	Батон	20	1,6	0,42	10,8	53,4	0,044	0,01 2	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
	Фрукт	150	0,6	0,6	15,7	70,6	0,03	0,05	0	0	0,3	0	16,5	11,5	1,3
	Итого:	650	18,25	15,02	72,1	496,6	0,264	0,252	102	1,85	9,55	159,35	192,8	47	2,88

Обед

ТГК №1	Овощи порционно	60	0,4	-	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	200/10	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	165	9,7	6,9	11,6	147,3	0,08	0,1	50	0,3	5	85	120	20	1,0
516*	Пюре картофельное	150	3,2	7,3	21,5	164,5	0,10	0,08	4,4	0,25	6,2	45	90	17	1,22
Хлебо завод	Хлеб ржаной и пшеничный	60	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:	845	24,0	21,59	105,2	711,11	0,334	0,302	159,4	1,58	21,7	302,55	344,6	76,7	3,975
	Итого за день		42,25	36,61	177,3	1207,71	0,598	0,554	261,4	3,43	31,25	461,9	537,4	123,7	6,855


СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Школьное питание»



И.Ф.Загидуллина

**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 неделя**1 день****Завтрак**

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В 2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
311 *	Каша рисовая молочная с маслом	200	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	3,48	12,3	105,4	0,03	0,06	52	0,44	0,14	84	33	9,6	0,44
693 *	Какао на молоке	200	4,26	4,02	30,68	176,0	0,12	0	36	1	11,5	122	102	10,8	0,18
	Фрукт	150	0,6	0,6	15,7	70,6	0,03	0,05	0	0	0,3	0	16,5	11,5	1,3
	Итого	600	28,86	24,9	74,78	639,0	0,23	0,22	135	2,51	13,44	230	255,5	46,9	2,52

Обед

ТТКЗ	Овощи порционно	100	0,7	-	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	4,89	7,32	12,4	135,0	0,1	0,2	20,5	0,1	8,8	143,5	106,1	25,4	1,0
401 *	Рулет из говядины запеченный	105	16,27	11,13	8,72	200,1	0,2	0,15	0	0,4	7,2	18	127	11	1,2
516 *	Макаронные изделия отварные	180	6,3	9,54	39,78	270,2	0,08	0,011	0	1,7	3,2	17	92	28	0,6
хлебо завод	Хлеб пшеничный и ржаной	60	4,4	1,14	31,2	152,7	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	124,8	0,02	0,05	0,2	0,5	1	132	130	5	1,4
	Итого:	895	32,95	29,13	125,1	894,4	0,459	0,438	20,7	3,45	26	330,1	493,1	84,6	4,71
	Итого за день:		61,81	53,93	199,88	1533,4	0,689	0,658	155,7	5,96	39,44	560,1	748,6	131,5	7,23

2 день

Завтрак

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В 2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
365 *	Пудинг из творога с протертой клубникой	200	16,0	15,4	50,6	405,0	0,16	0,2	123,3	0,5	5,5	180	170	40,5	1,17
Хлебо завод	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	200/14	0,3	0	15,2	62,0	0	0	0	0	4,8	8	10	5	0,8
	Итого	434	17,9	15,82	76,6	520,4	0,204	0,212	123,3	1,18	10,3	195,6	196	50,7	2,45

Обед

ТТКЗ	Овощи порционно	100	0,7	-	2,2	11,6	0,015	0,015	0	0,07	5,8	12	22	10	0,03
110**	Борщ из свежих овощей со сметаной	250	2,25	7,2	13,54	128,0	0,145	0,15	17	0,5	5	102	77,5	8,5	0,35
ТТК 68	Мясо «Пикантное»	100	17,6	15,0	9,7	244,2	0,08	0,15	60	1,08	17,0	161,6	244,4	39	0,3
523	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	10,8	39,24	293,3	0,14	0,11	0	0,62	8	84	42,5	24	0,35
Хлебо завод	Хлеб ржаной и пшеничный	60	4,4	1,14	31,2	152,7	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:	890	34,8	34,14	120,1	927,0	0,424	0,437	77	2,95	35,8	370,65	407,4	91,7	2,11
	Итого за день:		52,7	49,96	196,7	1447,4	0,628	0,649	200,3	4,13	46,1	566,25	603,4	142,4	4,56

3 день

Завтрак

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В 2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
ТТКЗ	Овощи порционно	60	0,4	-	1,3	6,8	0,01	0,01	0	0,05	3,5	8,5	15	7	0,025
114*	Фрикадель паровая из филе индейки	50	7,4	8,6	6,0	131,0	0,14	0,18	25	0	1,75	166,3	76,3	10,3	0,1
334 *	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,3	9,7	39,8	271,7	0,03	0,02	50	0,15	5,7	48	81	26	0,5
Хлебо завод	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
705 *	Отвар шиповника	200	0,4	0	23,6	96,0	0	0	60	0	2	8	10	5	0,8
	Итого	480	16,1	18,72	78,5	558,9	0,224	0,222	135	0,88	12,95	238,4	198,3	53,5	1,905

Обед

ТТКЗ	Овощи порционно	100	0,7	-	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	250	4,1	10	3,75	121,4	0,105	0,03	115	0,1	5,8	30	112,5	8,5	0,06
401 *	Пудинг рыбный	100	12,8	5,7	10,3	143,7	0,055	0,062	40	0,16	6,5	54	154,5	27,5	1,55
472 *	Пюре картофельное	180	3,8	8,7	25,8	196,7	0,12	0,1	35	0,054	7,2	18	81	1,2	0,08
Хлебо завод	Хлеб ржаной и пшеничный	60	4,4	1,14	31,2	152,7	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:	890	26	25,54	88,75	684,9	0,359	0,419	191	1,264	26,3	183,6	416	74,4	3,6
	Итого за день:		42,1	44,26	166,75	1231,8	0,583	0,641	326	2,144	39,25	422	614,3	127,9	5,505

4 день

Завтрак

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В 2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
311*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	15,5	17,5	27,7	330,3	0,14	0,11	50	2,2	2	26,7	108	25	1,3
ТТК №56	Завтрак школьника с котлетой и помидором	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	200/14	0,3	0	15,2	62,0	0	0	0	0	4,8	8	10	5	0,8
	Итого:	514	24,3	25,9	68,4	603,9	0,2	0,21	102	2,64	6,9	148,7	231	39,6	2,44

Обед

ТТК3	Овощи порционно	100	0,7	-	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	5,0	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
Хлебо завод	Хлеб ржаной и пшеничный	60	4,4	1,14	31,2	152,7	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
65 **	Компот «Здоровье»	200	1,0	0	21	88	0	0	0	0	0	3,45	5	5	0,6
	Итого:	890	35,4	34,24	131,0	989,8	0,414	0,657	62	2,12	16,27	401,05	939,6	107,7	2,87
	Итого за день:		59,7	60,1	199,4	1593,7	0,614	0,867	164	4,76	23,17	549,75	1170,6	147,3	5,31

5 день

Завтрак

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В 2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
160	Суп молочный с макаронными изделиями «Алфавит»	200	6,6	9,3	17,8	181,3	0,15	0,12	57	2,2	2	66,7	158	20	0,3
Молоч. завод	Творожок «Детский »	125	6,25	4	17,6	131,4	0,04	0,08	55	0,1	8,75	126,3	26,3	10,3	0,1
Хлебо завод	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
628*	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,5	58,8	0	0	0	0	0	3,45	5	5	0,6
	Фрукт	150	0,6	0,6	15,7	70,6	0,03	0,05	0	0	0,3	0	16,5	11,5	1,3
	Итого	695	15,15	14,9	75,6	495,5	0,264	0,262	112	2,98	11,05	204,05	221,8	52	2,78

Обед

ТТКЗ	Овощи порционно	100	0,7	-	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	16,27	131,45	0,145	0,1	77	0,5	3,5	42	57,5	8,5	1,65
765	Запеканка картофельная с мясом	280	24,0	23,5	40	467,5	0,15	0,35	96	0,35	5	337	261	51	0,56
Хлебо завод	Хлеб ржаной и пшеничный	60	4,4	1,14	31,2	152,7	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	890	33,9	29,97	104,17	822,05	0,354	0,477	173	1,6	14,3	402,05	361,5	79,7	3,32

	Итого за день		49,05	44,87	179,77	1317,55	0,618	0,739	285	4,58	25,35	606,1	583,3	131,7	6,1
--	----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	--------------	------------	-------------	--------------	--------------	--------------	--------------	------------

6 день

Завтрак

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В 2	А	Е	С	Ca	P	Mg	Fe
35 *	Каша «Дружба» молочная с маслом	200	14,6	10,6	23,8	249,0	0,05	0,11	47	1,07	1,5	24	104	15	0,6
3*	Бутерброд запеченный с сыром на батоне	50	6,1	3,48	12,3	105,4	0,03	0,06	52	0,44	0,14	84	33	9,6	0,44
630	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	90,0	0	0	0	0	0	3,45	5	5	0,6
	Фрукт	150	0,6	0,6	15,7	70,6	0,03	0,05	0	0	0,3	0	16,5	11,5	1,3
	Итого	600	22,9	19,3	70,4	515,0	0,05	0,11	47	1,07	1,5	24	104	15	0,6

Обед

ТТКЗ	Овощи порционно	100	0,7	-	2,2	11,6	0,015	0,015	0	0,07	5,8	12	22	10	0,03
139 *	Суп гороховый с фрикаделькой, с гренками	250	8,3	10,9	17,8	202,5	0,1	0,25	115	0,5	6,0	101	102,5	2,0	0,4
2 *	Бифштекс «Школьный»	100	16,27	11,13	8,72	200,13	0,2	0,15	0	0,4	7,2	18	127	11	1,2
302	Греча вязкая	180	9,8	10,8	39,24	293,4	0,14	0,11	0	0,62	8	84	42,5	24	0,35
хлебозавод	Хлеб пшеничный и ржаной	60	4,4	1,14	31,2	152,7	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
тгк	Сок фруктовый	200	0,39	0	30,8	124,76	0,02	0,05	0,2	0,5	1	132	130	5	1,4
	Итого:	890	39,86	33,97	129,96	985,09	0,519	0,695	115,2	2,77	28,0	354,6	440,0	57,2	3,86
	Итого за день:		62,76	53,27	200,36	1500,09	0,569	0,805	162,2	3,84	29,5	378,6	544	72,2	4,46

2 неделя

1 день

№ реце пт	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В 1	В 2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак																
311 *	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,1	10,6	23,9	215,4	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	105,4	0,03	0,06	52	0,44	0,14	84	33	9,6	0,44	
693 *	Какао на молоке	200	4,26	4,02	30,68	176,0	0,12	0	36	1	11,5	122	102	10,8	0,18	
	Фрукт	150	0,6	0,6	15,7	70,6	0,03	0,05	0	0	0,3	0	16,5	11,5	1,3	
	Итого:	600	23,7	18,7	82,58	567,4	0,22	0,22	136	3,64	12,44	232,7	239,5	50,9	2,32	

Обед

ТТК3	Овощи порционно	100	0,7	-	2,2	11,6	0,015	0,015	0	0,07	5,8	12	22	10	0,03
162*	Суп картофельный с рыбными консервами	250	10,08	7,6	10,25	149,72	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
Хлебо заво д	Хлеб ржаной и пшеничный	60	4,4	1,14	31,2	152,7	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

2 день

	Итого:	890	34,68	37,04	130,77	995,2	0,489	0,317	117,5	4,97	27,6	328,6	408,3	82,6	3,61
	Итого за день:		58,38	55,74	213,35	1562,6	0,709	0,537	253,5	8,61	40,04	561,3	647,8	133,5	5,93

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В 2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
ТТК № 48	Кнеля мясная	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	5,0	5,0	25	165,0	0,1	0,1	20	0,6	7	80	40,5	30	0,5

Обед

Мол. зав	Йогурт фруктово-молочный	1/125	3,5	3,13	11,2	86,97	0,04	0,08	45	0,1	1,85	26,3	56,3	8,3	0,1
Хлебо завод	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
705 *	Отвар шиповника	200	0,4	0	20,6	84,0	0	0	60	0	2	8	10	5	0,8
	Итого	545	16,5	15,61	77,1	513,29	0,214	0,258	177	1,82	11,99	235,9	235,8	57,1	2,32
133 *	Борщ из свежих овощей со сметаной	250	2,25	7,2	13,54	127,96	0,1	0,1	0,5	0,5	1,7	41	140,5	24	0,1
449**	Плов с мясом	280	24,84	18,57	62,36	515,93	0,3	0,4	140	0,1	18,0	182	254	35,5	3,0
Хлебо завод	Хлеб ржаной и пшеничный	60	4,4	1,14	31,2	152,7	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	124,8	0,02	0,05	0,2	0,5	1	132	130	5	1,4
	Итого:	890	37,63	23,34	144,36	933,0	0,479	0,577	140,7	2,75	26,5	374,6	562,5	79,7	5,01
	Итого за день:		54,13	38,95	221,46	1446,28	0,693	0,835	317,7	4,57	38,49	610,5	798,3	136,8	7,33

					3		В 1	В 2	А	Е	С	Ca	P	Mg	Fe
		Б	Ж	У											
Завтрак															
365*	Суфле творожное со сгущенным молоком	200	16,0	15,4	50,6	405,0	0,16	0,2	123,3	0,5	5,5	180	170	40,5	1,17
Хлебо завод	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
628 **	Чай с сахаром, ЛИМОНОМ	200/14	0,3	0	15,2	62,0	0	0	0	0	4,8	8	10	5	0,8
Итого:		434	17,8	16,4	75,8	520,4	0,204	0,212	123,3	1,18	10,3	195,6	196	50,7	2,45

Обед															
ГТКЗ	Овощи порционно	100	0,7	-	2,2	11,6	0,015	0,015	0	0,07	5,8	12	22	10	0,03
132*	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250	5,0	7,5	17,8	158,7	0,13	0,25	72,5	1,6	0,5	142	105	21	1,25
435*	Мясо духовое с картофелем	280	31,15	17,15	42,6	449,3	0,2	0,17	126	1,7	19,5	199	232	49	1,29
Хлебо завод	Хлеб ржаной и пшеничный	60	4,4	1,14	31,2	152,7	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:		890	42,55	25,79	108,3	831,1	0,389	0,447	198,5	4,05	25,8	364,05	380	90,2	3,65
Итого за день			60,35	42,19	184,1	1351,5	0,593	0,659	321,8	5,23	36,1	559,65	576	140,9	6,1

		Б	Ж	У												
		Б 1	Б 2	А	Е	С	Ca	Р	Mg	Fe						
Завтрак																
311*	Каша ячневая молочная с маслом	200	12,4	12,9	17,4	235,3	0,15	0,11	47	1,07	0,5	22	129	15	0,4	
Молоч. завод	Творожок детский	125	6,25	4	17,6	131,4	0,04	0,08	55	0,1	8,75	126,3	26,3	10,3	0,1	
Хлебо завод	Батон	20	1,6	0,42	10,8	53,4	0,044	0,01 2	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	
	Фрукт	150	0,6	0,6	15,7	70,6	0,03	0,05	0	0	0,3	0	16,5	11,5	1,3	
	Итого:	695	20,95	18,5	75,2	549,5	0,264	0,262	112	2,98	11,05	204,05	221,8	52	2,78	

Обед

ГТКЗ	Овощи порционно	100	0,7	-	2,2	11,6	0,015	0,015	0	0,07	5,8	12	22	10	0,03
132 *	Суп овощной с фрикадельками, со сметаной	250	7,6	7,7	19,1	176,1	0,1	0,1	105	0,3	7	153	98,6	22,5	0,65
461 *	Тефтели мясные в бульоне	100/75	10,7	7,3	12,3	157,7	0,08	0,1	50	0,3	5	85	120	20	1,0
472 *	Пюре картофельное	180	3,8	8,7	25,8	196,7	0,08	0,011	0	1,7	3,2	17	92	28	0,6
Хлебо завод	Хлеб ржаной и пшеничный	60	4,4	1,14	31,2	152,7	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:	895	26,9	24,99	101,6	792,0	0,319	0,238	155	3,05	21	278,05	353,6	90,7	3,36
	Итого за день:		47,85	43,49	176,8	1341,5	0,583	0,5	267,0	6,03	32,05	482,1	575,4	142,7	6,14

						5									
				Б	Ж	У	В 1	В 2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
50	Котлета «Здоровье»	50	8,55	12,7	2,5	158,5	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	225,2	0,1	0,08	20	0,2	10,0	20,0	33	15	0,9
Хлебо завод	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
ТТК	Блинчики с джемом	45/25	2,6	2,6	37,8	185,0	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	0	3,45	5	5	0,6
Итого		490	19,5	25,85	100,8	712,1	0,304	0,172	98	1,73	13,6	131,85	223,5	50,7	2,48
Обед															
ТТКЗ	Овощи порционно	100	0,7	-	2,2	11,6	0,015	0,015	0	0,07	5,8	12	22	10	0,03
139 *	Суп гороховый с мясом, с гренками	250	8,3	10,9	17,8	202,5	0,1	0,25	115	0,5	6,0	101	102,5	2,0	0,4
401*	Гуляш	100	11,0	12,1	4	168,9	0,14	0,06	44	0,19	1	55	14,5	48,6	1,2
472 *	Каша гречневая	180	9,8	10,8	39,24	293,4	0,1	0,15	33	0,35	10	53	101	19	0,37
Хлебо завод	Хлеб ржаной и пшеничный	60	4,4	1,14	31,2	152,7	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
705 *	Отвар шиповника	200	0,4	0	23,6	96,0	0	0	60	0	2	8	10	5	0,8
Итого:		890	28,95	25,84	99	925,1	0,399	0,487	252	1,79	24,8	236,6	266	89,8	3,28
Итого			48,45	51,69	199,8	2186,7	0,703	0,659	350	3,52	38,4	605,05	489,5	140,5	5,76

