

**СОГЛАСОВАНО**

**Директор**

**МАОУ "Школа № 32**

**имени "Молодой гвардии"**



**М.В. Володина**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Генеральный директор**

**АО "Столовая № 1**

**г. Ростова-на-Дону"**



**И.А. Кисленко**

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**

**ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВРЕМЯ КАНИКУЛ НА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД**

**С 7 ДО 11 ЛЕТ**

**2026 г.**

**Лето**

День первый/неделя первая

Понедельник

Завтрак

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Минеральные в-ва, мг			Витамины, мг		Энерг. ценность, ккал.	№ рецеп.
		Белки	Жиры	Углеводы	Са	Р	В1	С			
Ййцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	22	76,8	0,03	0	62,8	209	
Сыр (поршьями)	20	5,36	5,04	0	176	100	0,01	0,13	66,8	15	
Масло сливочное (поршьями)	10	0,1	7,25	0,14	4,8	6	0	0	66,2	14	
Каша вязкая молочная, овсяная	200	9,53	11,96	31,36	149,62	234,98	0,18	0,96	272,35	173	
Чай фруктовый	200	0,3	0,11	1,85	8,37	11	0,01	1,24	9,94	377	
Хлеб йодированный	45	3,46	0,36	22,99	9	29,2	0,04	0	108	ПР	
Хлеб бородинский	20	1,36	0,26	8,14	9,4	31,4	0,03	0	41,4	ПР	
Фрукты по сезону	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,04	0,03	15	24	338	
<b>Итого</b>	<b>685</b>	<b>25,79</b>	<b>30,18</b>	<b>79,46</b>	<b>449,69</b>	<b>489,42</b>	<b>0,33</b>	<b>17,33</b>	<b>651,49</b>		

Обед

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Минеральные в-ва, мг			Витамины, мг		Энерг. ценность, ккал.	№ рецеп.
		Белки	Жиры	Углеводы	Са	Р	В1	С			
Закуска из овощей по сезону	60	1,2	5,4	5,12	90,93	55,8	0,03	4,67	73,2		
Суп картофельный с фасолью, с мясом птицы	230	12,19	5,91	15,56	42,55	191,28	0,09	11,23	167,55	102	
Плов из говядины	200	17,84	10,39	38,75	24,8	217,7	0,09	3,51	232,32	265	
Компот из см ягод	200	0,3	0,1	10,3	13	10	0,01	2,5	42,8	54-6хн	
Хлеб бородинский	20	1,36	0,26	8,14	9,4	31,4	0,03	0	41,4	ПР	
Хлеб йодированный	45	3,46	0,36	22,99	9	29,2	0,04	0	108	ПР	
Единички (без начинки) со стуженным молоком 120/30/5	155	8,42	7,32	54,31	93,3	67,2	0,02	0,27	313,56	ГТК	
<b>Итого</b>	<b>910</b>	<b>44,77</b>	<b>29,74</b>	<b>155,17</b>	<b>282,98</b>	<b>602,58</b>	<b>0,31</b>	<b>22,18</b>	<b>978,83</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1595</b>	<b>70,56</b>	<b>59,92</b>	<b>234,63</b>	<b>732,67</b>	<b>1092</b>	<b>0,64</b>	<b>39,51</b>	<b>1630,32</b>		

День второй/после первая

Вторник

Завтрак

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		Энерг. ценность, ккал,	№ респ
		Белки	Жиры	Углеводы	Са	Р	В1	С		
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,25	0,14	4,8	6	0	0	66,2	14
Закуска из овощей по сезону	60	1,2	5,4	5,12	90,93	55,8	0,03	4,67	73,2	
Макаронные изделия, отварные с сыром	200	12,62	15,98	34,74	295,2	202,08	0,08	0,22	336,84	204
Хлеб Бородинский	20	1,36	0,26	8,14	9,4	31,4	0,03	0	41,4	ПР
Хлеб Йодированный	45	3,46	0,36	22,99	9	29,2	0,04	0	108	ПР
Фрукты по сезону	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,04	0,03	15	24	338
Кисель из с/м ягод	200	0,23	0,1	20,23	2,95	4,92	0	0	82,29	350
<b>Итого</b>	<b>685</b>	<b>19,57</b>	<b>29,95</b>	<b>106,06</b>	<b>482,78</b>	<b>329,44</b>	<b>0,21</b>	<b>19,89</b>	<b>731,93</b>	
<b>Обед</b>										
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		Энерг. ценность, ккал,	№ респ
		Белки	Жиры	Углеводы	Са	Р	В1	С		
Закуска из овощей по сезону	60	1,2	5,4	5,12	90,93	55,8	0,03	4,67	73,2	
Борщ с капустой и картофелем, с мясом	220	5,24	4,83	11,3	39,78	43,68	0,04	8,54	84,1	82
Сметана	18	0,46	2,65	0,6	15,84	0	0	0,07	28,05	ПР
Курица (филе) по-сибирски	100	19,6	14,2	1	12	173	0,04	0	202,1	587
Пюре картофельное	150	3,23	4,18	20,26	36,98	86,6	0,14	18,16	134,06	312/128
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	14	14	0,02	4	84,8	389
Хлеб Йодированный	45	3,46	0,36	22,99	9	29,2	0,04	0	108	ПР
Хлеб Бородинский	20	1,36	0,26	8,14	9,4	31,4	0,03	0	41,4	ПР
Сдобное изделие	100	6,5	11,2	63,57	25,6	64,66	0,06	0,06	381	ПР
<b>Итого</b>	<b>913</b>	<b>42,05</b>	<b>43,08</b>	<b>153,18</b>	<b>253,53</b>	<b>498,34</b>	<b>0,4</b>	<b>35,5</b>	<b>1136,71</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1598</b>	<b>61,62</b>	<b>73,03</b>	<b>259,24</b>	<b>736,31</b>	<b>827,78</b>	<b>0,61</b>	<b>55,39</b>	<b>1868,64</b>	

День третий/неделя первая

Среда

Завтрак

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г				Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		Энерг. ценность, ккал,	№ рец
		Белки	Жиры	Углеводы	Са	Р	В1	С			
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,25	0,14	4,8	6	0	0	66,2	14	
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	22	76,8	0,03	0	62,8	209	
Пудинг из творога (запеченный), с молоком сгущенным	200	24,65	20,74	59,47	187,5	265,5	0,11	1,18	520,19	222	
Фрукты по сезону	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,04	0,03	15	24	338	
Хлеб йодированный	45	3,46	0,36	22,99	9	29,2	0,04	0	108	ПР	
Хлеб бородинский	20	1,36	0,26	8,14	9,4	31,4	0,03	0	41,4	ПР	
Какао с молоком сгущенным	200	3,7	3,93	24,39	127,99	117,86	0,02	0,38	144,38	383	
<b>Итого</b>	<b>665</b>	<b>38,95</b>	<b>37,74</b>	<b>130,11</b>	<b>431,19</b>	<b>526,8</b>	<b>0,26</b>	<b>16,56</b>	<b>966,97</b>		
<b>Обед</b>											
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г				Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		Энерг. ценность, ккал,	№ рец
Закуска из овощей по сезону	60	1,2	5,4	5,12	90,93	55,8	0,03	4,67	73,2		
Суп картофельный с горохом, с мясом птицы 250/20	270	10,11	7,94	19,52	33,18	129,21	0,25	11,47	193,04	102	
Шницель натуральный рубленый	100	13,11	26,1	11,01	15,15	181,63	0,47	-	457,38	267	
Каша рассыпчатая гречневая	180	9,01	5,27	44,34	14,82	203,93	0,21	0	265,42	302	
Компот из с/м ягод	200	0,3	0,1	10,3	13	10	0,01	2,5	42,8	54-6хн	
Печенье	30	1,35	1,8	19,5	0	0	0	0	126	ПР	
Хлеб йодированный	45	3,46	0,36	22,99	9	29,2	0,04	0	108	ПР	
Хлеб бородинский	20	1,36	0,26	8,14	9,4	31,4	0,03	0	41,4	ПР	
<b>Итого</b>	<b>905</b>	<b>39,9</b>	<b>47,23</b>	<b>140,92</b>	<b>185,48</b>	<b>641,17</b>	<b>1,04</b>	<b>18,64</b>	<b>1307,24</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1570</b>	<b>78,85</b>	<b>84,97</b>	<b>271,03</b>	<b>616,67</b>	<b>1167,97</b>	<b>1,3</b>	<b>35,2</b>	<b>2274,21</b>		

День четвертый/неделя первая

Четверг

Завтрак

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		Энерг. ценность, ккал,	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углеводы	Са	Р	В1	С		
Закуска из овощей по сезону	60	1,2	5,4	5,12	90,93	55,8	0,03	4,67	73,2	
Тфтели мясные	100	5,21	17,6	8,38	25	68,25	0,16	1,17	217,36	279
Каша рассыпчатая, пшеничная	150	6,61	4,57	36,06	24,05	158,97	0,12	0	215,18	302
Чай с лимоном 200/7	200	0,16	0,03	15,2	3,81	4,67	0	1,5	59,87	377
Хлеб Йодированный	45	3,46	0,36	22,99	9	29,2	0,04	0	108	119
Хлеб Бородинский	20	1,36	0,26	8,14	9,4	31,4	0,03	0	41,4	119
Фрукты по сезону	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,04	0,03	15	24	338
<b>Итого</b>	<b>725</b>	<b>18,6</b>	<b>28,82</b>	<b>110,59</b>	<b>232,69</b>	<b>348,33</b>	<b>0,41</b>	<b>22,34</b>	<b>739,01</b>	
<b>Обед</b>										
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		Энерг. ценность, ккал,	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углеводы	Са	Р	В1	С		
Закуска из опошей по сезону	60	1,2	5,4	5,12	90,93	55,8	0,03	4,67	73,2	
Суп картофельный с верхшпилью, с мясом птицы 200/15	215	5,31	2,27	16,6	23,36	54,06	0,09	6,6	125,41	103
Бифштекс рубленый	100	21,68	14,73	0,53	20,48	160,27	0,05	0,12	219,58	266
Картофель и овощи, тушеные в соусе томатным	180	3,25	10,39	14,34	0,12	0,24	0,26	3,55	204,72	142
Хлеб Йодированный	45	3,46	0,36	22,99	9	29,2	0,04	0	108	119
Хлеб Бородинский	20	1,36	0,26	8,14	9,4	31,4	0,03	0	41,4	119
Коктейль Молочный "Авшика"	200	5,6	5	18,8	0	0	0	0	140	119

Компот из с/м ягод	200	0,35	0,11	14,39	6,47	5,25	0,01	2,63	58,72	54-3хн-54
<b>Итого</b>	<b>1020</b>	<b>42,21</b>	<b>38,52</b>	<b>100,91</b>	<b>159,76</b>	<b>336,22</b>	<b>0,51</b>	<b>17,57</b>	<b>971,03</b>	7хп
<b>Итого за день</b>	<b>1745</b>	<b>60,81</b>	<b>67,34</b>	<b>211,5</b>	<b>392,45</b>	<b>684,55</b>	<b>0,92</b>	<b>39,91</b>	<b>1710,04</b>	

**День пятый/неделя первая**

**Питицца**

**Завтрак**

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		Энерг. ценность, ккал,	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углеводы	Са	Р	В1	С		
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,25	0,14	4,8	6	0	0	66,2	14
Закуска из овощей по сезону	60	1,2	5,4	5,12	90,93	55,8	0,03	4,67	73,2	
Котлета сочная с помидором и сыром	100	19,3	8,46	1,86	112,26	137,09	0,09	3,27	165,82	ТТК
Макаронные изделия, отварные	180	6,29	5,13	37,22	4,86	37,17	0,06	0	220,41	309
Хлеб Бородинский	20	1,36	0,26	8,14	9,4	31,4	0,03	0	41,4	ПР
Хлеб Йодированный	45	3,46	0,36	22,99	9	29,2	0,04	0	108	ПР
Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,92	3,22	24,02	115,98	82,73	0,02	0,38	133,22	380
Фрукты по сезону	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,04	0,03	15	24	338
<b>Итого</b>	<b>765</b>	<b>35,23</b>	<b>30,68</b>	<b>114,19</b>	<b>417,73</b>	<b>379,43</b>	<b>0,3</b>	<b>23,32</b>	<b>832,25</b>	

**Обед**

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		Энерг. ценность, ккал,	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углеводы	Са	Р	В1	С		
Закуска из овощей по сезону	60	1,2	5,4	5,12	90,93	55,8	0,03	4,67	73,2	
Суп картофельный, с мясными фрикадельками	250	7,03	12,24	16,4	23,76	79,76	0,09	0,06	208,31	104
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,24	3,8	6,02	70,3	291,9	0,09	6,7	89,96	229
Пюре картофельное	180	3,79	5,62	23,65	44,37	103,92	0,16	21,79	163,01	312/128
Хлеб Бородинский	20	1,36	0,26	8,14	9,4	31,4	0,03	0	41,4	ПР
Хлеб Йодированный	45	3,46	0,36	22,99	9	29,2	0,04	0	108	ПР
Сладкое изделие	70	3,5	3,08	29,54	15,4	51,8	0,09	0	155,4	ПР

Компот из с/м вишни	200	0,3	0,1	10,3	13	10	0,01	2,5	42,8	54-3хн-54
<b>Итого</b>	<b>925</b>	<b>29,88</b>	<b>30,86</b>	<b>122,16</b>	<b>276,16</b>	<b>653,78</b>	<b>0,54</b>	<b>35,72</b>	<b>882,08</b>	7хп
<b>Итого за день</b>	<b>1690</b>	<b>65,11</b>	<b>61,54</b>	<b>236,35</b>	<b>693,89</b>	<b>1033,21</b>	<b>0,84</b>	<b>59,04</b>	<b>1714,33</b>	

### День первый/неделя вторая

#### Понедельник

##### Завтрак

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		Энерг. ценность, ккал,	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углеводы	Са	Р	В1	С		
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,25	0,14	4,8	6	0	0	66,2	14
Сыр (порциями)	15	4,02	3,78	0	132	75	0,1	0	50,1	15
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	22	76,8	0,03	0	62,8	209
Каша вязкая, молочная из риса	210	6,12	10,09	41,82	125	150,28	0,06	0,91	284,27	174
Хлеб Йодированный	45	3,46	0,36	22,99	9	29,2	0,04	0	108	ПП
Хлеб Бородинский	20	1,36	0,26	8,14	9,4	31,4	0,03	0	41,4	ПП
Фрукты по сезону	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,04	0,03	15	24	338
Коктейль Молочный "Авшиска"	200	5,6	5	18,8	0	0	0	0	140	Цр
Чай с лимоном 200/4	200	0,13	0,03	9,46	3,81	4,67	0	1,5	37,32	377
<b>Итого</b>	<b>890</b>	<b>26,47</b>	<b>31,97</b>	<b>116,33</b>	<b>376,51</b>	<b>373,39</b>	<b>0,29</b>	<b>17,41</b>	<b>814,09</b>	
<b>Обед</b>										
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		Энерг. ценность, ккал,	№ рецеп
Завушка из овощей по сезону	60	1,2	5,4	5,12	90,93	55,8	0,03	4,67	73,2	
Борщ с капустой и картофелем, с мясом	220	5,24	4,83	11,3	39,78	43,68	0,04	8,54	84,1	82
Мясное духовое	180	14,65	30,59	16,71	34,3	206,7	0,43	5,9	401,94	258
Хлеб Йодированный	45	3,46	0,36	22,99	9	29,2	0,04	0	108	ПП
Хлеб Бородинский	20	1,36	0,26	8,14	9,4	31,4	0,03	0	41,4	ПП
Сдобное изделие	100	6,5	11,2	63,57	25,6	64,66	0,06	0,06	381	ПП

Сок фруктовый	200	1	0,2	19,8	14	14	0,02	4	92	389
<b>Итого</b>	<b>825</b>	<b>33,41</b>	<b>52,84</b>	<b>147,63</b>	<b>223,01</b>	<b>445,44</b>	<b>0,65</b>	<b>23,17</b>	<b>1181,64</b>	
<b>Итого за день,</b>	<b>1715</b>	<b>59,88</b>	<b>84,81</b>	<b>263,96</b>	<b>599,52</b>	<b>818,83</b>	<b>0,94</b>	<b>40,58</b>	<b>1995,73</b>	

### День второй/неделя вторая

#### Вторник

##### Завтрак

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		Энерг. ценность, ккал,	№ рец
		Белки	Жиры	Углеводы	Са	Р	В1	С		
Масло сливочное (поршмями)	10	0,1	7,25	0,14	4,8	6	0	0	66,2	14
Сыр (поршмями)	15	4,02	3,78	0	132	75	0,1	0	50,1	15
Запеканка из творога, с соусом фруктовым	200	23,24	14,83	31,71	34,3	206,7	0,43	5,9	351,32	223
Хлеб Йодированный	45	3,46	0,36	22,99	9	29,2	0,04	0	108	11Р
Хлеб Бородинский	20	1,36	0,26	8,14	9,4	31,4	0,03	0	41,4	11Р
Фрукты по сезону	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,04	0,03	15	24	338
Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,92	3,22	24,02	115,98	82,73	0,02	0,38	133,22	380
<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>35,7</b>	<b>30,3</b>	<b>101,7</b>	<b>375,98</b>	<b>431,07</b>	<b>0,65</b>	<b>21,28</b>	<b>774,24</b>	

##### Обед

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		Энерг. ценность, ккал,	№ рец
		Белки	Жиры	Углеводы	Са	Р	В1	С		
Закуска из овощей по сезону	60	1,2	5,4	5,12	90,93	55,8	0,03	4,67	73,2	
Суп картофельный с горохом, с мясом птицы 250/20	270	10,11	7,94	19,52	33,18	129,21	0,25	11,47	193,04	102
Котлета рубленая из филе птицы	100	16,18	3,54	13,71	67,63	200	0,1	1,43	142,33	295
Макаронные изделия отварные	150	5,24	4,28	31,02	4,86	37,17	0,06	0	183,67	309
Хлеб Йодированный	45	3,46	0,36	22,99	9	29,2	0,04	0	108	11Р
Хлеб Бородинский	20	1,36	0,26	8,14	9,4	31,4	0,03	0	41,4	11Р
Печенье	30	1,35	1,8	19,5	23	65	0,1	0	126	11Р

Компот из с/м ягод	200	0,16	0,08	11,48	8	4,6	0,01	12	46,1	54+3хН-54
Итого	875	39,06	23,66	131,48	246	552,38	0,62	29,57	913,74	7хН
Итого за день	1515	74,76	53,96	233,18	621,98	983,45	1,27	50,85	1687,98	

**День третий/неделя вторая**

**Среда**

**Завтрак**

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		Энерг, ценность, ккал,	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углеводы	Са	Р	В1	С		
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,25	0,14	4,8	6	0	0	66,2	14
Сыр (порциями)	15	4,02	3,78	0	132	75	0,1	0	50,1	15
Закуска из овощей по сезону	60	1,2	5,4	5,12	90,93	55,8	0,03	4,67	73,2	
Плов из говядины	200	17,84	10,39	38,75	24,8	217,7	0,09	3,51	232,32	265
Фрукты по сезону	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,04	0,03	15	24	338
Чай фруктовый	200	0,3	0,11	1,85	8,37	11	0,01	1,24	9,94	377
Хлеб бородинский	20	1,36	0,26	8,14	9,4	31,4	0,03	0	41,4	ТР
Хлеб йодированный	45	3,46	0,36	22,99	9	29,2	0,04	0	108	ТР
<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>28,88</b>	<b>28,15</b>	<b>91,69</b>	<b>349,8</b>	<b>426,14</b>	<b>0,33</b>	<b>24,42</b>	<b>605,16</b>	

**Обед**

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		Энерг, ценность, ккал,	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углеводы	Са	Р	В1	С		
Закуска из овощей по сезону	60	1,2	5,4	5,12	90,93	55,8	0,03	4,67	73,2	
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	10,22	18,57	15,17	23,76	79,76	0,09	0,06	274,72	104
Минтай, запеченный с сыром и луком	100	14,42	7,9	2,46	166,5	236,25	0,07	1,6	140,32	54-12р
Пюре картофельное	150	3,23	4,18	20,26	36,98	86,6	0,14	18,16	134,06	312-128
Хлеб йодированный	45	3,46	0,36	22,99	9	29,2	0,04	0	108	ТР
Хлеб бородинский	20	1,36	0,26	8,14	9,4	31,4	0,03	0	41,4	ТР

Сок фруктовый	200	1	0,2	19,8	14	14	0,02	4	92	389
Сдобное изделие	70	3,5	3,08	29,54	15,4	51,8	0,09	0	155,4	ПП
<b>Итого</b>	<b>895</b>	<b>38,39</b>	<b>39,95</b>	<b>123,48</b>	<b>365,97</b>	<b>584,81</b>	<b>0,51</b>	<b>28,49</b>	<b>1019,1</b>	<b>27</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1595</b>	<b>67,27</b>	<b>68,1</b>	<b>215,17</b>	<b>715,77</b>	<b>1010,95</b>	<b>0,84</b>	<b>52,91</b>	<b>1624,26</b>	

### День четвертый/неделя вторая

#### Четверг

##### Завтрак

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г				Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		Энерг. ценность, ккал.	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углеводы	Са	Р	В1	С			
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,25	0,14	4,8	6	0	0	66,2	14	
Сыр (порциями)	15	4,02	3,78	0	132	75	0,1	0	50,1	15	
Йогурт вареное	40	5,08	4,6	0,28	22	76,8	0,03	0	62,8	209	
Каша жидкая молочная, из гречневой крупы	210	9,09	5,74	21,94	181,48	242,75	0,21	1,64	284,79	183	
Какао с молоком	200	3,97	3,2	25,78	266,39	217,98	0,06	1,59	144	382	
Хлеб бородинский	20	1,36	0,26	8,14	9,4	31,4	0,03	0	41,4	ПП	
Хлеб йодированный	45	3,46	0,36	22,99	9	29,2	0,04	0	108	ПП	
Фрукты по сезону	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,04	0,03	15	24	338	
<b>Итого</b>	<b>690</b>	<b>27,68</b>	<b>25,79</b>	<b>93,97</b>	<b>695,57</b>	<b>679,17</b>	<b>0,5</b>	<b>18,23</b>	<b>781,29</b>		

##### Обед

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		Энерг. ценность, ккал.	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углеводы	Са	Р	В1	С		
Закуска из овощей по сезону	60	1,2	5,4	5,12	90,93	55,8	0,03	4,67	73,2	
Суп картофельный с вермишелью, с мясом птицы 200/15	215	5,31	2,27	16,6	23,36	54,06	0,09	6,6	125,41	103
Котлета домашняя	100	10,96	26,43	12,73	15,8	107,5	0,14	0,2	328,37	271
Рагу из овощей	180	2,42	8,46	11,94	53,06	64,3	0,09	17,87	145,83	143
Кисель из см ягод	200	0,23	0,1	20,23	2,95	4,92	0	0	82,29	350
Хлеб бородинский	20	1,36	0,26	8,14	9,4	31,4	0,03	0	41,4	ПП

Хлеб Йодированный	45	3,46	0,36	22,99	9	29,2	0,04	0	108	ПП
Блинчики (без начинки) со стуженным молоком 120/30/5	155	8,42	7,32	54,31	93,3	67,2	0,02	0,27	313,56	ПТК
<b>Итого</b>	<b>975</b>	<b>33,36</b>	<b>50,6</b>	<b>152,06</b>	<b>297,8</b>	<b>414,38</b>	<b>0,44</b>	<b>29,61</b>	<b>1218,06</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1665</b>	<b>61,04</b>	<b>76,39</b>	<b>246,03</b>	<b>993,37</b>	<b>1093,55</b>	<b>0,94</b>	<b>47,84</b>	<b>1999,35</b>	

**День пятый/неделя вторая**

**Пятница**

**Завтрак**

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		Энерг. ценность, ккал.	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углеводы	Са	Р	В1	С		
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,25	0,14	4,8	6	0	0	66,2	14
Сыр (порциями)	15	4,02	3,78	0	132	75	0,1	0	50,1	15
Закуска из овощей по сезону	60	1,2	5,4	5,12	90,93	55,8	0,03	4,67	73,2	
Филе птицы, тушенное в соусе	100	15,93	3,91	2,41	26,5	69,2	0,03	0,3	116,23	290
Каша рассыпчатая, пшеничная	150	6,61	4,57	36,06	24,05	158,97	0,12	0	215,18	302
Фрукты по сезону	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,04	0,03	15	24	338
Хлеб Йодированный	45	3,46	0,36	22,99	9	29,2	0,04	0	108	ПП
Хлеб Бородинский	20	1,36	0,26	8,14	9,4	31,4	0,03	0	41,4	ПП
Чай с лимоном 200/7	200	0,13	0,03	9,46	3,81	4,67	0	1,5	37,32	377
<b>Итого</b>	<b>750</b>	<b>33,41</b>	<b>26,16</b>	<b>99,02</b>	<b>370,99</b>	<b>430,28</b>	<b>0,38</b>	<b>21,47</b>	<b>731,63</b>	

**Обед**

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		Энерг. ценность, ккал.	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углеводы	Са	Р	В1	С		
Закуска из овощей по сезону	60	1,2	5,4	5,12	90,93	55,8	0,03	4,67	73,2	
Борщ с капустой и картофелем, с мясом	220	5,24	4,83	11,3	39,78	43,68	0,04	8,54	84,1	82
Тертель мясные	100	5,21	17,6	8,38	25	68,25	0,16	1,17	217,36	279
Картофель отварной в молоке	180	4,69	5,19	30,23	62	109	0,14	0,2	189,22	127

Хлеб Йодированный	45	3,46	0,36	22,99	9	29,2	0,04	0	108	ПП
Хлеб Бородинский	20	1,36	0,26	8,14	9,4	31,4	0,03	0	41,4	ПП
Компот из с/м ягод	200	0,16	0,08	11,48	8	4,6	0,01	12	46,1	54-3хН -54-7хИ
Печенье	30	1,35	1,8	19,5	23	65	0,1	0	126	ПП
<b>Итого</b>	<b>855</b>	<b>22,67</b>	<b>35,52</b>	<b>117,14</b>	<b>267,11</b>	<b>406,93</b>	<b>0,55</b>	<b>26,58</b>	<b>885,38</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1605</b>	<b>56,08</b>	<b>61,68</b>	<b>216,16</b>	<b>638,1</b>	<b>837,21</b>	<b>0,93</b>	<b>48,05</b>	<b>1617,01</b>	

<b>Итого за 10 дней</b>		<b>655,98</b>	<b>691,74</b>	<b>2387,25</b>	<b>6740,73</b>	<b>9549,5</b>	<b>9,23</b>	<b>469,28</b>	<b>18121,87</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>65,6</b>	<b>69,2</b>	<b>238,7</b>	<b>674,1</b>	<b>955,0</b>	<b>0,9</b>	<b>46,9</b>	<b>1812,2</b>	