

УТВЕРЖДЕНО:

Председатель кооператива

ПК "Новопокровское селъно"

"  Бабичева Н.Д.

" 28 "августа 2025 год



Циклическое двухнедельное меню для обучающихся 5-11 классов и учащихся из многодетных семей (в том числе обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов) муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений
Новопокровского района (сезон осень) (12-дневная учебная неделя)

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Ce	F	C
Неделя 1 День 1 Понедельник																				
Завтрак																				
28	Икра казачковая консервированная (продукты производства)	33	100	0,6	7,0	7,3	97,0	0,0	0,0	0,0	5,0	38,7	50,7	16,8	0,8	42,2	0,0	0,0	0,0	2,3
35	Омлет натуральный	107	200	18,0	30,1	3,4	358,2	0,6	0,0	43,8	0,0	127,3	209,3	8,2	0,8	181,3	0,1	0,0	0,0	0,4
	Молоко	22	200	3,3	3,7	4,7	64,0	0,0	0,2	33,0	0,0	119,0	93,0	13,0	0,1	151,0	0,4	2,0	0,5	1,5
41	Фрукты свежие яблоки	10	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,0	0,0	36,0	61,2	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0
4	Хлеб пшеничный	4,5	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	3,5	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,2	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	180	600	24,5	42,5	61,8	729,8	0,9	0,6	76,8	5,0	337,6	485,5	70,4	3,6	441,4	0,5	2,0	0,5	14,2
Обед																				
31	Салат витаминный	28	100	1,2	3,3	11,7	82,0	0,0	0,0	290,8	0,0	3,5	3,8	4,5	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0
22	Свекольник	25	250	2,3	5,1	11,6	101,4	0,1	0,0	54,1	0,0	52,4	57,3	12,5	0,4	78,8	0,0	0,0	0,0	4,5
39	Котлета	74	100	14,3	7,1	14,4	189,0	0,0	0,0	49,0	0,0	25,3	61,3	10,0	0,8	86,7	0,0	0,0	0,0	0,1
40	Рагу из овощей	19	180	3,6	10,0	13,8	225,0	0,0	0,0	52,3	2,4	170,0	58,1	15,0	0,8	204,0	0,0	0,0	0,0	12,2
	Напиток фруктово-ягодный прод. производства	12	200	2,0	0,2	3,8	24,9	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0	8,0
4	Хлеб пшеничный	5	55	0,5	0,1	26,8	114,8	0,0	0,2	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	4	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,2	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0
41	Фрукты свежие яблоки	10	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,0	0,0	36,0	61,2	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0
	ИТОГО	177	930	26,3	27,6	105,9	852,0	0,5	0,2	446,2	2,4	314,6	312,2	78,4	4,0	459,7	0,0	0,0	0,0	50,9
Полдник																				
53/52	Оладьи со сметаной	66	200	11,0	10,5	61,3	280,0	0,6	0,0	6,1	0,0	4,8	0,0	0,0	0,5	15,0	0,0	0,0	0,0	0,2
12	Кефир м.д.ж. 2,5% в пром.упаковке	36	200	5,6	6,4	8,2	117,0	0,1	0,0	0,0	0,0	159,1	63,0	18,3	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	102	400	16,6	16,9	69,5	397,0	0,7	0,0	6,1	0,0	163,9	63,0	18,3	0,6	15,0	0,0	0,0	0,0	0,2
	ВСЕГО 1 день	459	1930	67,4	87,0	237,2	1978,8	2,1	0,9	529,1	7,4	816,0	860,7	167,1	8,2	916,1	0,5	2,0	0,5	65,2

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	D	Са	P	Mg	Fe	K	У	Ce	F	C
Неделя 1 День 2 Вторник																				
Завтрак																				
44	Зеленый горошек консервированный пром. производства	20	100	0,9	0,2	6,5	40,0	0,1	0,0	0,1	0,0	20,0	62,0	21,0	0,7	0,0	0,0	0,0	10,0	
49	Плов из мяса птицы	82	260	19,3	19,3	35,3	400,4	0,1	0,0	25,4	0,0	20,5	93,2	8,7	0,5	13,0	0,0	0,0	5,1	
12	Йогурт м.д.ж.2,5% в пром.упаковке	36	200	10,0	5,0	7,0	118,0	0,0	0,0	0,1	0,0	212,2	112,0	24,3	0,2	54,0	0,0	0,0	0,0	
4	Хлеб пшеничный	4,5	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	
3	Хлеб ржаной	3,5	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,2	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	0,0	0,0	0,0	
	ИТОГО	146	560	32,4	25,8	84,8	724,0	0,4	0,5	25,6	0,0	269,3	338,4	74,3	3,2	88,9	0,0	0,0	15,1	
Обед																				
55	Салат из свеклы	17	100	1,7	3,0	8,4	67,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	20,0	11,7	0,5	141,0	0,0	0,3	7,8	
20	Суп крестьянский с крупой	24	250	2,6	5,3	14,3	116,0	0,0	0,0	54,1	1,9	26,6	15,0	5,3	0,3	19,5	0,0	0,0	5,0	
38	Голубцы ленивые	31	100	6,8	7,8	6,2	125,0	0,1	0,0	52,9	0,0	18,7	47,1	8,7	0,4	138,9	0,0	0,0	2,2	
23	Каша Ячневая рассыпчатая	12	180	5,6	11,0	37,1	277,2	0,0	0,0	2,7	0,0	2,4	78,0	11,3	0,4	117,6	0,0	0,0	0,0	
9	Компот из свежих фруктов	9	200	0,2	0,0	3,6	140,0	0,0	0,0	0,0	0,0	23,7	18,4	13,4	0,7	13,0	0,0	0,0	2,5	
4	Хлеб пшеничный	5	55	0,5	0,1	26,8	114,8	0,0	0,2	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0	
3	Хлеб ржаной	4	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,2	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,0	
	ИТОГО	102	830	19,4	28,6	109,7	910,0	0,4	0,3	109,6	1,9	103,8	235,1	66,7	3,6	450,3	0,0	0,3	17,2	
Полдник																				
	Слойка с начинкой фруктовой пром.произ-ва	31	80	0,7	1,6	18,1	156,0	0,7	0,0	5,3	0,0	4,1	13,4	9,5	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	
41	Фрукты свежие яблоки	10	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,0	0,0	36,0	61,2	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	10,0	
12	Йогурт м.д.ж. 2,5% в пром.упаковке	36	200	10,0	5,0	7,0	118,0	0,0	0,0	0,1	0,0	212,2	112,0	24,3	0,2	54,0	0,0	0,0	0,0	
	ИТОГО	77	380	11,1	7,0	35,5	319,0	0,8	0,0	5,4	0,0	252,3	186,6	45,8	0,8	99,0	0,0	0,0	10,0	
	ВСЕГО 2 день	325	1770	62,8	61,4	230,0	1953,0	1,6	0,7	140,6	1,9	625,5	760,1	186,8	7,6	638,2	0,0	0,3	42,6	

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	D	Ca	P	Mg	Fe	K	Y	Ce	F	C
Неделя 1 День 3 Среда																				
Завтрак																				
45	Сыр порционный	33	40	7,6	10,0	0,1	121,3	0,0	0,0	13,2	0,0	368,9	169,3	13,3	0,5	320,0	0,0	0,0	2,0	0,3
23	Каша пшеничная рассыпчатая	14	180	7,4	12,4	44,6	322,2	0,0	0,0	8,0	0,0	11,8	60,4	18,0	0,6	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0
39	Биточек мясной	74	100	14,3	7,1	14,4	189,0	0,0	0,0	49,0	0,0	25,3	61,3	10,0	0,8	86,7	0,0	0,0	0,0	0,1
5	Чай с сахаром	6	200	0,0	0,0	10,3	41,2	0,0	0,0	0,0	0,0	11,1	2,8	0,3	0,3	27,0	0,0	0,0	0,5	0,0
41	Фрукты свежие яблоки	10	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,0	0,0	36,0	61,2	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0
4	Хлеб пшеничный	4,5	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	3,5	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,2	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	145	620	31,9	31,2	115,9	884,3	0,4	0,4	70,2	0,0	469,8	426,3	74,0	4,1	502,0	0,0	0,0	2,5	10,4
Обед																				
32	Салат из белокочанной капусты	13	100	1,4	5,1	8,9	88,0	0,0	0,0	309,3	2,5	43,5	28,1	13,3	0,6	58,3	0,0	0,0	0,0	35,0
19	Суп картофельный с бобовыми (горох)	19	250	6,2	5,6	22,3	167,0	0,0	0,0	42,0	2,3	61,6	67,5	10,0	0,6	66,3	0,0	0,0	0,0	3,1
57	Рыба припущенная	42	105	10,3	10,1	1,0	88,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,8
26	Картофель отварной	14	180	3,6	7,7	23,9	181,5	0,0	0,0	2,4	1,2	16,4	66,9	12,4	1,0	19,2	0,0	0,0	0,0	18,4
10	Какао с молоком	11	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,1	0,0	24,4	0,0	201,0	86,3	12,0	0,5	136,0	0,0	0,0	1,5	0,7
4	Хлеб пшеничный	5	55	0,5	0,1	26,8	114,8	0,0	0,2	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	4	40	2,0	1,5	13,5	70,0	0,2	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	108	835	28,9	35,1	128,8	899,5	0,3	0,2	378,1	6,0	335,8	305,4	64,0	4,0	300,0	0,0	0,0	1,5	58,0
Полдник																				
34	Запеканка из творога со струганным молоком	114	200	22,5	20,0	20,6	358,5	0,2	0,0	167,6	0,0	341,4	200,0	36,0	0,4	330,0	0,0	0,0	4,2	0,4
9	Компот из свежих фруктов	9	200	0,2	0,0	3,6	140,0	0,0	0,0	0,0	0,0	23,7	18,4	13,4	0,7	13,0	0,0	0,0	0,0	2,5
	ИТОГО	123	400	22,7	20,0	24,2	498,5	0,2	0,0	167,6	0,0	365,1	218,4	49,4	1,1	343,0	0,0	0,0	4,2	2,9
	ВСЕГО 3 день	376	1855	83,5	86,3	268,9	2282,3	0,9	0,7	615,9	6,0	1170,7	950,1	187,4	9,2	1145,0	0,0	0,0	8,2	71,3

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Ce	F	C
Неделя 1 День 4 Четверг																				
Завтрак																				
31	Салат витаминный	28	100	1,2	3,3	11,7	82,0	0,0	0,0	290,8	2,0	3,5	3,8	4,5	0,3	5,3	0,0	0,0	0,0	16,0
48	Тефтели мясные с рисом	74	100	9,3	11,1	11,2	184,0	0,0	0,0	0,0	2,2	63,1	97,8	12,0	1,8	16,7	0,0	0,0	0,0	0,0
25	Макароны отварные	14	180	6,1	9,2	34,2	244,5	0,1	0,0	0,0	0,0	21,7	57,0	12,0	0,6	19,6	0,0	0,0	0,0	0,0
12	Йогурт м.д.ж.2,5% в пром.упаковке	36	200	10,0	5,0	7,0	118,0	0,0	0,0	0,1	0,0	212,2	112,0	24,3	0,2	54,0	0,0	0,0	1,0	0,0
4	Хлеб пшеничный	4,5	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	3,5	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,2	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	160	580	28,8	29,9	100,1	794,1	0,4	0,4	290,9	4,2	317,2	341,9	73,1	4,6	117,5	0,0	0,0	1,0	16,0
Обед																				
44	зеленый горошек консервированный пром. производства	33	100	0,9	0,2	6,5	40,0	0,1	0,0	0,1	0,0	20,0	62,0	21,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0
15	Рассольник ленинградский	24	250	3,0	4,5	20,1	135,0	0,0	0,0	41,9	1,5	36,5	70,9	17,8	1,2	45,0	0,0	0,0	0,0	4,3
51	Печень по-строгановски	60	100/50	20,4	20,4	5,9	295,5	0,1	0,0	579,2	0,8	49,2	100,0	13,6	0,4	20,0	0,0	0,0	0,0	13,9
23	Каша гречневая рассыпчатая	18	180	10,1	13,0	49,5	363,6	0,0	0,0	8,0	0,0	11,8	60,4	18,0	0,6	12,2	0,0	0,0	0,0	0,0
11	Сок фруктовый (яблочный)	28	200	1,0	0,0	11,2	88,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0	8,0
4	Хлеб пшеничный	5	55	0,5	0,1	26,8	114,8	0,0	0,2	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	4	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,2	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0
41	Фрукты свежие яблоки	10	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,0	0,0	36,0	61,2	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0
	ИТОГО	182	980	38,3	40,0	143,7	1151,9	0,5	0,3	629,2	2,3	180,8	425,0	106,7	4,6	167,5	0,0	0,0	0,0	46,2
Полдник																				
	Пирог Школьный пром.произ-ва	45	150	4,2	4,2	44,0	278,3	0,2	0,3	6,0	0,0	4,6	15,1	10,7	0,5	16,8	0,0	0,0	0,0	3,8
12,0	Йогурт м.д.ж. 2,5% в пром.упаковке	36	200	10,0	5,0	7,0	118,0	0,0	0,0	0,1	0,0	212,2	112,0	24,3	0,2	54,0	0,0	0,0	1,0	0,0
41	Фрукты свежие яблоки	10	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,0	0,0	36,0	61,2	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0
	ИТОГО	91	450	15	10	61	441	0	0	6	0	253	188	47	1	116	0	0	1	14
	ВСЕГО 4 день	433	2010	81,7	79,5	305,2	2387,2	1,1	1,0	926,2	6,5	750,8	955,2	226,8	10,0	400,8	0,0	0,0	2,0	75,9

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																	
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	У	Сe	Г	С	
Неделя 1 День 5 Пятница																					
Завтрак																					
32	Салат из белокочанной капусты	17	100	1,4	5,1	8,9	88,0	0,0	0,0	309,3	2,5	43,5	28,2	13,3	0,6	58,3	0,0	0,0	0,0	35,0	
	Котлета рыбная	39	100	9,7	8,8	15,2	195,6	0,1	0,0	14,8	0,0	49,3	56,1	9,1	0,9	40,2	0,0	0,0	0,0	1,0	
26	Картофель отварной	14	180	3,6	7,7	23,9	181,5	0,0	0,0	2,4	1,2	16,4	66,9	12,4	1,0	19,2	0,0	0,0	0,0	18,4	
	Напиток фруктово-ягодный пром.произ-ва	12	200	2,0	0,2	3,8	24,9	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0	8,0	
4	Хлеб пшеничный	4,5	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0	
3	Хлеб ржаной	3,5	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,2	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0	
	ИТОГО	90	580	18,9	23,1	87,8	655,6	0,4	0,4	326,5	3,7	139,9	236,5	63,1	4,4	164,7	0,0	0,0	0,0	62,4	
Обед																					
43	Кукуруза консервированная (пром. произ-ва)	23	100	0,9	1,8	4,7	45,0	0,1	0,0	0,0	0,0	11,2	3,5	11,7	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	5,6	
16	Щи из свежей капусты с картофелем	29	250	2,0	4,3	10,0	88,0	0,0	0,0	41,6	0,0	3,4	5,6	5,1	0,4	4,4	0,0	0,0	0,0	8,3	
46	Рагу из птицы	50	260	15,6	14,6	25,2	301,6	0,1	0,0	30,6	0,0	39,9	117,2	20,3	0,3	41,3	0,0	0,0	0,0	9,4	
7	Чай фруктовый	7	200	0,6	0,0	15,3	62,0	0,0	0,0	3,4	0,0	42,4	1,0	14,6	0,2	18,5	0,0	0,0	1,0	0,0	
	печенье пром.произ-ва	4,5	25	1,6	2,1	11,0	61,3	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
41	Фрукты свежие яблоки	10	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,0	0,0	36,0	61,2	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0	
4	Хлеб пшеничный	5	55	0,5	0,1	26,8	114,8	0,0	0,2	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
3	Хлеб ржаной	4	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,2	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0	
	ИТОГО	132,50	935	23,6	24,7	116,8	787,7	0,5	0,6	75,6	0,0	146,2	245,1	80,0	2,8	129,5	0,0	0,0	1,0	33,3	
Полдник																					
33	Сырники из творога со сметаной или сгущенным молоком	90	200	30,4	24,8	37,8	502,0	0,2	0,0	150,3	0,0	300,2	240,0	22,0	1,0	350,0	0,0	0,0	0,0	0,8	
11	Сок фруктовый (мультифрукт)	28	200	1,0	0,0	21,2	88,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0	8,0	
	ИТОГО	118	400	31,4	24,8	59,0	590,0	0,2	0,0	150,3	0,0	314,2	254,0	30,0	1,2	375,0	0,0	0,0	0,0	8,8	
	ВСЕГО 5 день	341	1915	73,9	72,6	263,6	2033,2	1,1	1,0	552,4	3,7	600,3	735,5	173,2	8,3	669,1	0,0	0,0	1,0	104,4	

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	D	Ca	P	Mg	Fe	K	Г	Сe	F	C
Неделя 1 День 6 Суббота																				
Завтрак																				
34	запеканка из творога со стуженным молоком	98	220	17,5	8,1	62,7	229,4	0,1	0,0	234,3	0,0	350,0	100,1	13,7	0,7	165,1	0,0	0,0	0,0	0,4
10	Какао с молоком	11	200	2,5	0,4	26,0	118,3	0,1	0,0	24,4	0,0	201,0	86,3	12,0	0,5	136,0	0,0	0,0	1,5	0,7
41	Фрукты свежие яблоки	10	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,0	0,0	36,0	61,2	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0
45	Сыр порционный	42	50	9,5	12,5	0,1	151,6	0,0	0,0	13,2	0,0	368,9	169,3	13,3	0,5	320,0	0,0	0,0	2,0	0,3
4	Хлеб пшеничный	4,5	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	3,5	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,2	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	169	570	32,1	22,7	135,2	709,9	0,5	0,4	271,9	0,0	972,6	488,2	71,3	3,6	688,0	0,0	0,0	3,5	11,4
Обед																				
32	Салат из белокочанной капусты	17	100	1,4	5,1	8,9	88,0	0,0	0,0	309,3	2,5	43,5	28,1	13,3	0,6	58,3	0,0	0,0	0,0	35,0
21	Суп с клецками	18	250	1,8	2,4	14,1	87,0	0,0	0,0	12,5	1,3	28,6	38,5	10,7	0,7	31,6	0,0	0,0	0,0	2,6
39	Биточек мясной	74	100	14,3	7,1	14,4	189,0	0,0	0,0	49,0	0,0	25,3	61,3	10,0	0,8	86,7	0,0	0,0	0,0	0,1
25	Макароны отварные	14	180	6,1	9,2	34,2	244,5	0,1	0,0	0,0	0,0	21,7	57,0	12,0	0,6	19,6	0,0	0,0	0,0	0,0
11	Сок фруктовый (виноград)	28	200	1,0	0,0	11,2	88,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0	8,0
4	Хлеб пшеничный	5	55	0,5	0,1	26,7	114,7	0,0	0,2	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	4	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,2	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	160	830	27,1	25,3	122,9	881,2	0,4	0,2	370,8	3,8	146,5	255,5	70,3	4,1	241,4	0,0	0,0	0,0	45,7
Полдник																				
2	Каша рисовая молочная жидкая	39	200	2,2	8,2	21,0	172,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	20,0	12,0	1,4	16,0	0,0	0,0	0,0	1,2
	Печенье пром. произ-ва	4,5	25	1,6	2,1	11,0	61,3	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
6	Чай с лимоном	7	200	0,3	0,0	15,2	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,1	2,8	0,3	0,3	27,0	0,0	0,0	1,0	1,2
4	Хлеб пшеничный	4,5	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	55	425	4,5	10,4	71,5	397,6	0,0	0,7	0,0	0,0	19,7	47,7	21,7	2,0	54,4	0,0	0,0	1,0	2,4
	ВСЕГО 6 день	384	1825	63,7	58,4	329,6	1988,7	0,9	1,4	642,7	3,8	1138,8	791,4	163,3	9,7	983,8	0,0	0,0	4,5	59,5
	ВСЕГО ЗА 1 НЕДЕЛЮ	1925	9575	433,0	445,2	1634,5	12623,2	7,7	5,7	3406,9	29,2	5102,1	5053,1	1104,4	53,1	4753,2	0,5	2,3	35,6	419,0

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества															
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	D	Ca	P	Mg	Fe	K	Na	С	
Неделя 2 День 7 Понедельник																			
Завтрак																			
36	Яйца вареные	12	50	5,1	4,6	0,3	63,0	0,0	0,0	100,0	0,0	22,0	76,8	4,8	0,5	19,5	0,0	0,0	0,0
1	Каша манная молочная жидкая	39	250	3,8	10,3	25,0	215,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,9	18,8	46,3	0,6	1,5	0,0	0,0	1,5
59	Кофейный напиток	18	200	2,5	1,8	24,8	121,7	0,0	0,1	0,0	0,0	82,4	45,5	8,7	0,3	73,0	0,0	0,2	0,3
	печенье пром.произ-ва	4,5	25	1,6	2,1	11,0	61,3	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
11	Фрукты свежие яблоки	10	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,0	0,0	36,0	61,2	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	10,0
4	Хлеб пшеничный	4,5	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	3,5	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,2	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	91,5	625	15,6	20,5	107,5	671,6	0,3	0,9	100,0	0,0	158,9	273,5	92,1	3,3	160,9	0,0	0,2	11,8
Обед																			
28	Икра каюачковая консервированная (промышленн.производства)	33	100	0,6	7,0	7,3	97,0	0,0	0,0	0,0	5,0	38,7	50,7	16,8	0,8	42,2	0,0	0,0	2,3
17	Суп из овощей	24	250	2,2	4,4	12,4	99,0	0,1	0,0	41,6	2,6	43,6	61,6	22,6	1,0	34,8	0,0	0,0	5,3
	Котлеты рыбные	39	100	9,7	8,8	15,2	195,6	0,1	0,0	14,8	0,0	49,3	56,1	9,1	0,9	40,2	0,0	0,0	1,0
24	Рис отварной	14	180	4,3	10,8	42,8	293,4	0,0	0,0	0,0	0,0	76,9	130,7	10,0	0,6	90,2	0,0	0,0	0,0
	Напиток фруктово-ягодный пром.производства	12	200	2,0	0,2	3,8	24,9	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	8,0
4	Хлеб пшеничный	5	55	0,5	0,1	26,8	114,8	0,0	0,0	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	4	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,2	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,0
	Слоика с начинкой фруктовой пром.произ-ва	23	60	0,5	1,2	13,6	92,0	0,5	0,0	4,0	0,0	3,1	10,1	7,1	6,1	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	154	890	21,8	33,9	135,3	986,6	1,0	0,0	60,4	7,6	238,9	379,7	90,0	10,9	252,7	0,0	0,0	16,6
Полдник																			
37	Шарлотка с яблоками	84	200	5,6	7,1	59,4	209,8	0,1	2,4	0,1	0,0	57,4	88,5	26,0	2,5	22,5	0,0	0,0	3,2
12	Йогурт м.д.ж. 2,5% в пром.упаковке	36	200	10,0	5,0	7,0	118,0	0,0	0,0	0,1	0,0	212,2	112,0	24,3	0,2	54,0	0,0	1,0	0,0
	ИТОГО	120	400	15,6	12,1	66,4	327,8	0,1	2,4	0,2	0,0	269,6	200,5	50,3	2,7	76,5	0,0	1,0	3,2
	ВСЕГО 7 день	366	1915	52,9	66,5	309,2	1986,0	1,4	3,3	160,6	7,6	667,4	853,7	232,4	16,9	490,1	0,0	1,2	31,6

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества														
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se

Неделя 2 День 8 Вторник

Завтрак

32	Салат из белокочанной капусты	17	100	1,4	5,1	8,9	88,0	0,0	0,0	309,3	2,5	43,5	28,2	13,3	0,6	58,3	0,0	0,0	0,0	35,0
51	Печень по-строгановски	60	100/50	20,4	20,4	5,9	295,5	0,1	0,0	579,2	0,8	49,2	100,0	13,6	0,4	20,0	0,0	0,0	0,0	13,9
26	Картофель отварной	14	180	3,6	7,7	23,9	181,5	0,0	0,0	2,4	1,2	16,4	66,9	12,4	1,0	19,2	0,0	0,0	0,0	18,4
	Напиток фруктово-ягодный	12	200	2,0	0,2	3,8	24,9	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0	8,0
	пром.производства	4,5	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0
4	Хлеб пшеничный	3,5	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,2	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	111	630	29,6	34,7	78,5	755,5	0,3	0,4	890,9	4,5	139,8	280,4	67,6	3,9	144,5	0,0	0,0	0,0	75,3
	ИТОГО																			

Обед

43	Кукуруза консервированная (пром. произ-ва)	29	100	0,9	1,8	4,7	45,0	0,1	0,0	0,0	0,0	11,2	3,5	11,7	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	5,6
14	Борщ с капустой и картофелем	29	250	2,0	5,2	13,1	106,0	0,0	0,0	41,6	0,0	3,4	5,6	3,9	0,6	4,0	0,0	0,0	0,0	5,5
46	Рагу из птицы	54	280	16,8	15,7	27,2	324,8	0,1	0,0	32,9	0,0	42,9	126,2	21,8	0,4	44,5	0,0	0,0	0,0	10,2
13	Чай с сахаром	6	200	0,0	0,0	42,2	162,0	0,0	0,0	0,0	0,0	36,5	22,5	7,3	0,2	36,0	0,0	0,0	0,0	2,4
4	Хлеб пшеничный	5	55	0,5	0,1	26,8	114,8	0,0	0,0	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	4	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,2	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	127	830	22,2	24,2	127,3	822,6	0,4	0,0	74,5	0,0	107,4	214,4	61,0	2,8	104,8	0,0	0,0	0,0	23,6

Полдник

52/53	Оладьи со сметаной	49	200	11,0	10,5	61,3	280,0	0,6	0,0	6,1	0,0	4,8	0,0	0,0	0,5	15,0	0,0	0,0	0,0	0,2
13	Чай с сахаром	6	200	0,0	0,0	42,2	162,0	0,0	0,0	0,0	0,0	36,5	22,5	7,3	0,2	36,0	0,0	0,0	0,0	2,4
41	Фрукты свежие яблоки	10	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,0	0,0	36,0	61,2	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0
	ИТОГО	65	500	11,4	10,9	113,9	487,0	0,7	0,0	6,1	0,0	77,3	83,7	19,3	0,8	96,0	0,0	0,0	0,0	12,6
	ВСЕГО 8 день	303	1960	63,2	69,8	319,7	2065,1	1,5	0,4	971,6	4,5	324,4	578,5	147,9	7,5	345,2	0,0	0,0	0,0	111,4

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Сел	F	C
Неделя 2 День 9 Среда																				
Завтрак																				
31	Салат витаминный	28	100	1,2	3,3	11,7	82,0	0,0	0,0	290,8	2,0	3,5	3,8	4,5	0,3	5,3	0,0	0,0	0,0	16,0
49	Плов из мяса птицы	82	260	19,3	19,3	35,3	400,4	0,1	0,0	25,4	0,0	20,5	93,2	8,7	0,5	13,0	0,0	0,0	0,2	5,1
13	Кисель	11	200	0,0	0,0	42,2	162,0	0,0	0,0	0,0	0,0	36,5	22,5	7,3	0,2	0,0	0,0	0,0	1,5	2,4
	печенье пром. произ-ва	4,5	25	1,6	2,1	11,0	61,3	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4	Хлеб пшеничный	4,5	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	3,5	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,2	0	0	0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	0	0	0	0
	ИТОГО	133,5	585	24,3	26,0	136,2	871,3	0,3	0,7	316,2	2,0	77,1	190,8	40,8	2,8	40,3	0,0	0,0	1,7	23,5
Обед																				
44	Зеленый горошек консервированный пром. произ-ва	33	100	0,9	0,2	6,5	40,0	0,1	0,0	0,1	0,0	20,0	62,0	21,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0
18	Суп картофельный с макаронными изделиями	16	250	2,9	2,5	21,0	120,0	0,0	0,0	83,9	1,3	66,0	38,5	10,7	1,4	31,6	0,0	0,0	0,0	4,6
39	Биточек мясной	74	100	14,3	7,1	14,4	189,0	0,0	0,0	49,0	0,0	25,3	61,4	10,0	1,4	93,3	0,0	0,0	0,0	0,1
42	Капуста тушеная	18	180	4,5	8,3	19,3	169,2	0,1	0,0	55,0	0,0	380,4	60,0	21,0	1,6	270,0	0,0	0,0	0,0	31,8
8	Компот из смеси сухофруктов	9	200	0,3	0,0	31,4	124,0	0,0	0,0	0,0	0,0	32,5	23,4	17,5	0,7	78,0	0,0	0,0	0,0	0,1
4	Хлеб пшеничный	5	55	0,5	0,1	26,8	114,8	0,0	0,0	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	4	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,2	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0
41	Фрукты свежие яблоки	10	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,0	0,0	36,0	61,2	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0
	ИТОГО	169	930	25,8	20,0	143,1	872,0	0,6	0,0	187,9	1,3	573,5	363,1	108,5	7,3	538,3	0,0	0,0	0,0	56,6
Полдник																				
47	Пудинг из творога (запеченный)	45	200	21,4	17,4	33,1	189,6	0,1	0,0	65,2	0,0	104,0	291,5	32,4	0,7	264,0	0,0	0,0	0,8	0,2
12	Йогурт м.д.ж. 2,5% в пром.упаковке	36	200	10,0	5,0	7,0	118,0	0,0	0,0	0,1	0,0	212,2	112,0	24,3	0,2	54,0	0,0	0,0	1,0	0,0
	ИТОГО	81	400	31,4	22,4	40,1	307,6	0,1	0,0	65,3	0,0	316,2	403,5	56,7	0,9	318,0	0,0	0,0	1,8	0,2
	ВСЕГО 9 день	384	1915	81,5	68,4	319,4	2050,9	1,0	0,8	569,4	3,3	966,9	957,3	205,9	10,9	896,5	0,0	0,0	3,5	80,3

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	D	Са	P	Mg	Fe	K	I	Селен	F	C
Неделя 2 День 10 Четверг																				
Завтрак																				
43	Кукуруза консервированная пром.произ-ва	38	100	0,9	1,8	4,7	45,0	0,1	0,0	0,0	0,0	11,2	3,5	11,7	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	5,6
57	Рыба припущенная	42	105	10,3	10,1	1,0	88,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,8
26	Картофель отварной	14	180	3,6	7,7	23,9	181,5	0,0	0,0	2,4	1,2	16,4	66,9	12,4	1,0	19,2	0,0	0,0	0,0	18,4
11	Сок фруктовый (мультифрукт)	28	200	1,0	0,0	11,2	88,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0	8,0
4	Хлеб пшеничный	4,5	50	0,4	0,0	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	3,5	35	4,1	2,8	17,5	108,5	0,2	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0
41	Фрукты свежие яблоки	10	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,0	0,0	36,0	61,2	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0
	ИТОГО	140	685	20,7	22,8	93,0	660,5	0,4	0,4	2,4	1,2	94,3	216,9	64,4	3,5	111,1	0,0	0,0	0,0	42,7
Обед																				
31	Салат витаминный	28	100	1,2	3,3	11,7	82,0	0,0	0,0	290,8	0,0	3,5	3,8	4,5	0,3	5,3	0,0	0,0	0,0	16,0
19	Суп картофельный с бобовыми (горох)	19	250	6,2	5,6	22,3	167,0	0,0	0,0	42,0	2,3	61,6	67,5	10,0	0,6	66,3	0,0	0,0	0,0	3,1
50	Курица в соусе с томатом	64	100	8,8	7,5	4,3	120,0	0,1	0,0	0,2	0,0	112,0	60,2	11,1	1,2	97,8	0,0	0,0	0,0	1,9
25	Макароны отварные	14	180	6,1	9,2	34,2	244,5	0,1	0,0	0,0	0,0	21,7	57,0	12,0	0,6	19,6	0,0	0,0	0,0	0,0
5	Чай с сахаром	6	200	0,0	0,0	10,3	41,2	0,0	0,0	0,0	0,0	11,1	2,8	0,3	0,3	27,0	0,0	0,0	0,5	0,0
4	Хлеб пшеничный	5	55	0,5	0,1	26,8	114,8	0,0	0,0	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	4	40	2	1,4	13,4	70	0,2	0	0	0	7,7	35,3	8,3	1	9,3	0	0	0	0
	ИТОГО	140	830	24,8	27,1	123,0	839,5	0,4	0,0	333,0	2,3	223,2	247,9	54,3	4,3	236,2	0,0	0,0	0,5	21,0
Полдник																				
2	Каша рисовая молочная жидкая	20	200	2,2	8,2	21,0	172,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	20,0	12,0	1,4	16,0	0,0	0,0	0,0	1,2
	печенье пром.произ-ва	4,5	25	1,6	2,1	11,0	61,3	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
7	Чай фруктовый	6	200	0,6	0,0	15,3	62,0	0,0	0,0	3,4	0,0	42,4	1,0	14,6	0,2	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0
4	Хлеб пшеничный	3	50	4,4	1,5	23,0	110,0	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	33,5	425	8,8	11,8	70,3	405,3	0,0	0,8	3,4	0,0	51,0	45,9	36,0	1,9	27,4	0,0	0,0	1,0	1,2
	ВСЕГО 10 день	314	1940	54,4	61,8	286,3	1905,3	0,9	1,2	338,9	3,5	368,5	510,6	154,7	9,8	374,8	0,0	0,0	1,5	65,0

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																		
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	D	Са	P	Mg	Fe	К	1	Сe	F	С		
Неделя 2 День 11 Пятница																						
Завтрак																						
45	Сыр порционный	33	40	7,6	10,0	0,1	121,3	0,0	0,0	13,2	0,0	368,9	169,3	13,3	0,5	320,0	0,0	0,0	2,0	0,3		
34	Запеканка из творога со сгущенным молоком	89	200	22,5	20,0	20,6	358,5	0,1	0,0	234,3	0,0	350,0	100,1	13,7	0,7	165,1	0,0	0,0	0,0	0,4		
10	Какао с молоком	11	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,1	0,0	24,4	0,0	201,0	86,3	12,0	0,5	136,0	0,0	0,0	1,5	0,7		
	печенье пром. произ-ва	5,4	30	1,6	2,1	11,0	61,3	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
41	Фрукты свежие яблоки	10	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,0	0,0	36,0	61,2	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0		
4	Хлеб пшеничный	4,5	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,1	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0		
3	Хлеб ржаной	3,5	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,2	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0		
	ИТОГО	156,4	570	39,2	38,8	110,6	941,7	0,5	0,5	271,9	0,0	972,6	488,2	71,4	3,6	688,0	0,0	0,0	3,5	11,4		
Обед																						
55	Салат из свеклы	17	100	1,7	3,0	8,4	67,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	20,0	11,7	0,5	141,0	0,0	0,3	17,0	7,8		
16	Щи из свежей капусты с картофелем	29	250	2,0	4,3	10,0	88,0	0,0	0,0	41,6	0,0	3,4	5,6	5,1	0,4	4,4	0,0	0,0	0,0	8,3		
48	Тефтели мясные с рисом	74	100	9,3	11,1	11,2	184,0	0,0	0,0	0,0	2,2	63,1	97,8	12,0	1,8	16,7	0,0	0,0	0,0	0,0		
27	Каша пшеничная рассыпчатая	16	180	7,4	12,4	44,6	322,2	0,0	0,0	8,0	0,0	11,8	60,4	18,0	0,6	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0		
5	Чай с сахаром	6	200	0,0	0,0	10,3	41,2	0,0	0,0	0,0	0,0	11,1	2,8	0,3	0,3	27,0	0,0	0,0	0,5	0,0		
4	Хлеб пшеничный	5	55	0,5	0,1	26,8	114,8	0,0	0,0	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,6	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
3	Хлеб ржаной	4	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,2	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0		
	ИТОГО	151	830	22,93	32,34	124,7	887,1	0,25	0,03	49,67	2,22	121,8	243,1	63,4	5,18	210,7	0	0,3	17,5	16,08		
Полдник																						
33	Сырники из творога со сметаной или сгущенным молоком	65	120	18,2	14,9	22,7	251,0	0,1	0,0	90,2	0,0	180,1	144,0	13,2	0,6	210,0	0,0	0,0	0,0	0,5		
11	Сок фруктовый (яблоко)	28	200	1,0	0,0	11,2	88,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0	8,0		
	Слоика с начинкой фруктовой пром. произ- ва	23	60	0,5	1,2	13,6	92,0	0,2	0,0	64,0	0,0	3,1	10,1	7,1	12,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
	ИТОГО	116	380	19,7	16,1	47,5	431,0	0,3	0,0	154,2	0,0	197,2	168,1	28,3	13,0	235,0	0,0	0,0	0,0	8,5		
	ВСЕГО 11 день	423	1780	82	87	283	2260	1	1	476	2	1292	899	163	22	1134	0	0	21	36		

№ ТК	Прим пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	D	Са	P	Mg	Fe	K	I	Сe	С	
Неделя 2 День 12 Суббота																				
Завтрак																				
28	Икра каюачковая консервированная пром.произ-ва	33	100	1,3	7,0	7,3	97,0	0,0	0,1	0,0	0,0	38,7	50,7	16,8	0,8	33,3	0,0	0,0	0,6	2,3
39	Шницель мясной	74	100	15,9	7,9	16,0	210,0	0,0	0,0	49,0	0,0	25,3	61,3	10,0	0,8	93,3	0,0	0,0	0,0	0,1
40	Рагу из овощей	19	180	3,6	10,0	13,8	225,0	0,0	0,0	52,3	2,4	170,0	58,1	15,0	0,8	204,0	0,0	0,0	0,0	12,2
6	Чай с лимоном	7	200	0,3	0,0	15,2	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,1	2,8	0,3	0,3	27,0	0,0	0,0	1,0	1,2
41	Фрукты свежие яблоки	10	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,0	0,0	36,0	61,2	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0
4	Хлеб пшеничный	4,5	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,1	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	3,5	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,2	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	151	680	23,7	26,6	98,7	802,6	0,3	0,2	101,3	2,4	297,8	305,3	74,4	4,7	424,6	0,0	0,0	1,6	25,8
Обед																				
32	Салат из белокочанной капусты	17	100	1,4	5,1	8,9	88,0	0,0	0,0	309,3	2,5	43,5	28,2	13,3	0,6	58,3	0,0	0,0	0,0	35,0
21	Суп с клецками	18	250	1,8	2,4	14,1	87,0	0,0	0,0	12,5	1,3	28,6	38,5	10,7	0,7	31,6	0,0	0,0	0,0	2,6
	Котлета рыбная	39	100	9,7	8,8	15,2	195,6	0,1	0,0	14,8	0,0	49,3	56,1	9,1	0,9	40,2	0,0	0,0	0,0	1,0
24	Рис отварной	14	180	4,3	10,8	42,8	293,4	0,0	0,0	0,0	0,0	76,9	130,7	10,0	0,6	90,2	0,0	0,0	0,0	0,0
11	Сок фруктовый (яблоко)	28	200	1,4	0,0	11,2	108,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0	8,0
4	Хлеб пшеничный	5	55	0,5	0,1	26,8	114,8	0,0	0,0	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,6	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	4	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,2	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	125	830	21,1	28,6	132,4	956,8	0,4	0,0	336,6	3,8	225,7	324,0	67,4	4,5	265,7	0,0	0,0	0,0	46,6
Полдник																				
	Слоика с фруктовой начинкой пром.произ- ва	31	80	0,7	1,6	18,1	156,0	0,7	0,0	5,3	0,0	4,1	13,4	9,5	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
45	Сыр порционный	33	40	7,6	10,0	0,1	121,3	0,0	0,0	13,2	0,0	368,9	169,3	13,3	0,5	320,0	0,0	0,0	2,0	0,3
41	Фрукты свежие яблоки	10	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,0	0,0	36,0	61,2	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0
7	Чай фруктовый	7	200	0,6	0,0	15,3	62,0	0,0	0,0	3,4	0,0	42,4	1,0	14,6	0,2	18,5	0,0	0,0	1,0	0,0
	ИТОГО	81	420	9,3	12,0	43,9	384,3	0,8	0,0	21,9	0,0	451,4	244,9	49,4	1,3	383,5	0,0	0,0	3,0	10,3
	ВСЕГО 12 день	357	1930	54,0	67,2	275,1	2143,7	1,6	0,2	459,9	6,2	974,9	874,3	191,3	10,5	1073,8	0,0	0,0	4,6	82,7

	ВСЕГО ЗА 2 НЕДЕЛЮ	2146	11440	387,89	420,87	1792,47	12410,8	7,5	6,4	2976,1	27,2	4593,7	4673,8	1095,4	77,5	4314,2	0,0	0,3	31,8	407,0
	ВСЕГО за 12 дней	4070	21015	820,9	866,1	3426,9	25034,0	15,2	12,0	6382,9	56,4	9695,8	9726,9	2199,8	130,6	9067,4	0,5	2,6	67,5	825,9
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	339	1751	68,4	72,2	285,6	2086,2	1,3	1,0	531,9	4,7	808,0	810,6	183,3	10,9	755,6	0,0	0,2	5,6	68,8

завтрак средняя цена	139,45
обед средняя цена	143,96
полдник средняя цена	88,54
ИТОГО	###
завтрак+обед	283,41