

УТВЕРЖДЕНО:

Председатель кооператива

ПК "Новопокровское сельпо"

Бабичева Н.Д.

2024 год



Циклическое двухнедельное меню для обучающихся 5-11 классов (в том числе обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов) муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений Новопокровского района (сезон зима-весна) (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	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Сс	F	С		
Неделя 1 День 1																						
Завтрак																						
28	Икра кабачковая консервированная (промыты производителем)	17	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	42	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	12	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	7	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	2,5	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	85	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	10	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	18,5	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	Шницель мясной	65,5	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	6	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 пром. производства	8,5	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	3	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	7	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	123,5	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	32	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	33	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		
	печенье пром. произ-ва	3	25	1,7	2,1	18,1	97,8	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		
	ИТОГО	68	425	18,3	19,0	87,6	494,8	0,7	0,3	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	277	1955	69,0	89,1	255,3	2076,6	2,1	1,2	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	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F	C			
Неделя 1 День 2																							
Завтрак																							
44	Зеленый горошек консервированный пром. производства	14	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			
49	Плов из мяса птицы	60	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			
12	Йогурт м.д.ж.2,5% в пром.упаковке	33	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	2,5	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	114	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	1,2	15,1			
Обед																							
55	Салат из свеклы	7	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			
20	Суп крестьянский с крупой	18,5	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	0,0	5,0			
38	Голубцы ленивые	13	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	0,2	2,2			
23	Каша Ячневая рассыпчатая	8	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	0,0			
9	Компот из свежих фруктов	5	200	0,2	0,0	3,6	140,0	0,0	0,0	0,0	0,0	23,7	18,4	13,4	0,7	13,0	0,0	0,0	0,0	2,5			
4	Хлеб пшеничный	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	3	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	59,5	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	17,6			
Полдник																							
	Слойка с начинкой фруктовой пром.произ-ва	11	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			
41	Фрукты свежие яблоки	7	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			
12	Йогурт м.д.ж.2,5% в пром.упаковке	33	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	51	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	1,0	10,0			
	ВСЕГО 2 день	225	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	19,4	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	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F	C		
Неделя 1 День 3																						
Завтрак																						
45	Сыр порционный	25	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	8	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	29	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	3	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 апельсин	28	200	1,0	0,0	54,8	218,0	0,1	0,0	0,1	0,0	36,0	61,2	10,8	0,3	85,0	0,0	0,0	0,0	90,0		
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	2,5	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	100	720	32,5	30,8	160,3	1057,3	0,4	0,4	70,4	0,0	469,8	426,3	72,8	4,2	542,0	0,0	0,0	2,5	90,4		
Обед																						
32	Салат из белокачанной капусты	4	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)	15	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	23,5	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	11	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		
8	Компот из смеси сухофруктов	5,5	200	0,3	0,0	31,4	124,0	0,0	0,0	0,0	0,0	65,0	23,4	17,5	0,7	38,0	0,0	0,0	0,0	0,1		
4	Хлеб пшеничный	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	3	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	67	835	24,3	30,1	127,7	833,5	0,3	0,2	353,7	6,0	199,8	242,6	69,4	4,2	202,0	0,0	0,0	0,0	57,4		
Полдник																						
34	Запеканка из творога со сгущенным молоком	57	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	5	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	62	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	229	1955	79,5	80,9	312,2	2389,3	0,8	0,7	591,6	6,0	1034,7	887,2	191,6	9,5	1087,0	0,0	0,0	6,7	150,7		

№ 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	Мг	Fe	К	I	Сс	F	C			
Неделя 1 День 4																							
Завтрак																							
	31	Салат витаминный	10	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	39	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	10	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	33	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	2,5	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	99	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	4	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	18,5	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	52	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	14,5	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	0.0		
	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	3	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	7	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	132	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	21	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	33	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 апельсин	28	200	1.0	0.0	54.8	218.0	0.1	0.0	0.1	0.0	36.0	61.2	10.8	0.3	85.0	0.0	0.0	0.0	90.0		
		ИТОГО	82	550	15	9	106	614	0	0	6	0	253	188	46	1	156	0	0	1	94		
		ВСЕГО 4 день	313	2110	82,3	79,1	349,6	2560,2	1,1	1,0	926,4	6,5	750,8	955,2	225,6	10,1	440,8	0,0	0,0	2,0	155,9		

№ ТК	Прiem пиши, 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	I	Ce	F	C		
Неделя 1 День 5																						
Завтрак																						
55	Салат из свеклы	7	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		
	Котлета рыбная	23.5	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	11	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	8.5	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	2.5	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	57	580	19.2	21.0	87.3	634.6	0.4	0.5	17.2	1.2	115.6	228.3	61.5	4.3	247.4	0.0	0.3	17.0	35.2		
Обед																						
43	Кукуруза консервированная (пром. произ-ва)	22.5	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	22.5	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	45.5	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	5	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	3	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	7	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	3	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	113,5	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	54	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	82	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	253	1915	74.2	70.5	263.1	2012.2	1.1	1.0	243.1	1.2	576.0	727.4	171.5	8.3	751.8	0.0	0.3	18.0	77.2		

№ 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	Мg	Fe	К	І	Сс	Ф	С

Неделя 1 День 6																						
Завтрак																						
34	Запеканка из творога со стущенным молоком	45,6	200	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	7	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 порционнный	25	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		
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	2,5	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	95,6	540	30,2	20,2	135,2	679,6	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 белокачанной капусты	4	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	10	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	15,7	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	9,2	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	3	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	74,9	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	15	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	3	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	3	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	25,5	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	196	1795	61,8	55,9	329,6	1958,4	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	1247	9745	429,6	436,9	1739,8	12949,7	7,6	6,0	3073,4	26,7	4941,8	4982,1	1105,8	53,4	4817,8	0,5	2,6	51,1	551,2		

№ 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	I	Сс	F	C			
Неделя 2 День 7																							
Завтрак																							
36	Яйца варенные	8,5	50	5,1	4,6	0,3	63,0	0,0	0,0	100,0	0,0	22,0	76,8	4,8	0,5	19,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
1	Каша манная молочная жидкая	19	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	0,0	1,5	0,0		
59	Кофейный напиток	12	200	2,5	1,8	24,8	121,7	0,0	0,1	0,0	0,0	82,4	45,5	8,7	0,3	73,0	0,0	0,0	0,2	0,2	0,3		
	печенье пром.произ-ва	3	25	1,6	2,1	11,0	61,3	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
11	Фрукты свежие яблоки	7	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	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	0,0		
3	Хлеб ржаной	2,5	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	0,0		
	ИТОГО	56,5	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	0,0	0,2	11,8	0,0		
Обед																							
28	Икра каюачковая консервированная (промышлен. производства)	7	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	0,0		
17	Суп из овощей	16,5	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	0,0	5,3	0,0		
	Котлеты рыбные	23,5	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	0,0		
24	Рис отварной	11,5	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	0,0		
	Напиток фруктово-ягодный пром. производства	8,5	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	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	0,0		
3	Хлеб ржаной	3	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	0,0		
	Слойка с начинкой фруктовой пром.произ-ва	8,4	60	0,5	1,2	13,6	92,0	0,5	0,0	4,0	0,0	3,1	10,1	7,1	6,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
	ИТОГО	83,4	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	0,0	16,6	0,0		
Полдник																							
37	Шарлотка с яблоками	42	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	0,0	3,2	0,0		
12	Йогурт м.д.ж. 2,5% в пром.упаковке	33	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	0,0		
	Печенье пром.произ-ва	3	18	1,2	1,5	7,9	44,1	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
	ИТОГО	78	418	16,8	13,6	74,3	371,9	0,1	2,7	0,2	0,0	269,6	200,5	50,3	2,7	76,5	0,0	0,0	1,0	3,2	0,0		
	ВСЕГО 7 день	218	1933	54,1	68,0	317,1	2030,1	1,4	3,6	160,6	7,6	667,4	853,7	232,4	16,9	490,1	0,0	0,0	1,2	31,6	0,0		

№ ТК	Прем пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																			
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	D	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Сс	F	C			
Неделя 2 День 8																							
Завтрак																							
32	Салат из белокачанной капусты	4	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	52	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	11	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.производства	8,5	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	2,5	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	82,5	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			
Обед																							
43	Кукуруза консервированная (пром. произ-ва)	22,5	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	22,5	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	49	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	3	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	3	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	105	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	32	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	3	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	7	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	42	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	230	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	Примечание наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																			
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	D	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Сс	F	C			
Неделя 2 День 9																							
Завтрак																							
28	Икра кабачковая консервированная (промыш. производства)	7	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			
49	Плов из мяса птицы	60	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	3	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	2,5	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	88	585	23,7	29,7	131,8	886,3	0,3	0,7	25,4	5,0	112,3	237,6	53,1	3,3	77,1	0,0	0,0	1,7	9,8			
Обед																							
44	Зеленый горошек консервированный пром. произ-ва	14	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	12,5	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	18	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	11	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	5,5	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	3	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 апельсин	28	200	1,0	0,0	54,8	218,0	0,1	0,0	0,1	0,0	36,0	61,2	10,8	0,3	85,0	0,0	0,0	0,0	90,0			
	ИТОГО	97	1030	26,4	19,6	187,5	1045,0	0,6	0,0	188,1	1,3	573,5	363,1	107,3	7,4	578,3	0,0	0,0	0,0	136,6			
Полдник																							
47	Пудинг из творога (запеченный)	27	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	33	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	60	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	245	2015	81,5	71,7	359,4	2238,9	1,0	0,8	278,7	6,3	1002,1	1004,2	217,1	11,5	973,4	0,0	0,0	3,5	146,6			

№ 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	Ce	F	C			
Неделя 2 День 10																							
Завтрак																							
43	Кукуруза консервированная пром.произ-ва	22,5	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	23,5	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	11	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	2,5	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	7	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		99	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	4,5	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)	15	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	58	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	11	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	3	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	3	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		99,5	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	15	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	3	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	3	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		24	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		223	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	Р	Mг	Fe	К	I	Ce	F	C		
Неделя 2 День 11																						
Завтрак																						
45	Сыр порционный	25	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 стуженным молоком	69,5	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		
41	Фрукты свежие апельсин	28	200	1.0	0.0	54.8	218.0	0.1	0.0	0.1	0.0	36.0	61.2	10.8	0.3	85.0	0.0	0.0	0.0	90.0		
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	2,5	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		140,5	640	38.2	36,3	144.0	1053.4	0,5	0,1	272.0	0,0	972.6	488.2	70.2	3.7	728.0	0,0	0,0	3,5	91,4		
Обед																						
55	Салат из свеклы	7	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	22,5	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	39	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 рассычатая	13	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	3	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	3	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		92,5	830	22,93	32,34	125	887.2	0,254	0,033	49,67	2,222	122	243	63,4	5,184	210,8	0	0,3	17,5	16,08		
Полдник																						
33	Сырники из творога со сметаной или стуженным молоком	54	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		
Слойка с начинкой фруктовой пром.произ-ва		8,4	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		90,4	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		323	1850	81	85	316	2372	1	0	476	2	1292	899	162	22	1174	0	0	21	116		

№ 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	I	Ce	F	C			
Неделя 2 День 12																							
Завтрак																							
28	Икра каюачковая консервированная пром. произ-ва	17	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	65	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	5,6	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	3	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	7	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	2,5	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	104,6	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 белокачанной капусты	4	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	9,3	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	24	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	10,2	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	3	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	83,5	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																							
	Слойка с фруктовой начинкой пром.произ-ва	11	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 порционнный	25	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	7	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	3	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	46	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	234	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	1472	11628	388,075	423,204	1873,77	12754,6	7,5	6,3	2685,5	30,2	4628,9	4720,7	1105,3	78,2	4431,0	0,0	0,3	31,8	553,3
ВСЕГО за 12 дней	2719	21373	817,7	860,1	3613,5	25704,3	15,1	12,4	5758,9	56,9	9570,6	9702,7	2211,1	131,6	9248,9	0,5	2,9	83,0	1104,5
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	227	1781	68,1	71,7	301,1	2142,0	1,3	1,0	479,9	4,7	797,6	808,6	184,3	11,0	770,7	0,0	0,2	6,9	92,0
