

УТВЕРЖДЕНО:

Председатель кооператива

ПК "Новопокровское сельпо"

Бабичева Н.Д.

2022 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 осень) (12-дневная учебная неделя)

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	І	Се	Ф	С
Неделя 1 День 1																			
Завтрак																			
3.7-100	Икра кабачковая консервированная	100	1,3	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
8.1-180	Омлет натуральный	180	11,3	13,4	3,3	182,8	0,6	0,0	43,8	0,0	114,5	188,4	7,4	0,7	163,2	0,0	0,0	0,0	0,4
5.1-200	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,4	62,2	0,0	0,0	0,0	0,0	11,1	2,8	0,3	0,3	27,0	0,0	0,0	1,0	0,0
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,1	0,0	36,0	61,2	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0
14.2-50	Хлеб пшеничный	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
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	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
	Йогурт м.д.ж. 2,5% в инд. пластиковом стакане	200	10,0	5,0	7,0	108,0	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	580	25,4	27,1	79,4	660,6	0,9	0,4	44,0	5,0	429,1	486,3	81,2	3,9	353,3	0,0	0,0	2,0	12,7
Обед																			
3.3-100	Салат из свежих огурцов	100	0,8	7,3	2,3	93,8	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	20,0	11,7	0,5	63,3	0,0	0,0	0,0	0,8
10.1-250	Свекольник	250	2,3	5,1	11,6	101,4	0,1	0,0	41,6	0,0	52,4	82,3	13,8	0,4	78,8	0,0	0,0	0,0	4,5
12.4-100	Шницель мясной	100	11,6	10,6	19,7	227,8	0,0	0,0	49,0	0,0	25,3	61,4	13,3	0,7	93,3	0,0	0,0	0,0	0,1
13.5-180	Рагу из овощей	180	2,8	8,4	23,3	190,8	0,1	0,0	52,3	2,4	260,4	102,0	21,0	0,8	204,0	0,0	0,0	0,0	12,2
5.6-200	Напиток фруктово-ягодный	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
14.2-55	Хлеб пшеничный	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
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	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
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,1	0,0	36,0	61,2	18,8	1,1	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0
	ИТОГО	830	22,4	33,5	111,2	868,4	0,5	0,2	143,1	2,4	420,6	397,4	102,9	5,0	529,8	0,0	0,0	0,0	35,6
	ВСЕГО 1 день	1410	48	61	191	1529	1	1	187	7	850	884	184	9	883	0	0	2	48

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	І	Сс	Ф	С
Неделя 1 День 2																			
Завтрак																			
3.5-100	Зеленый горошек консервированный	100	1,0	7,3	9,0	122,5	0,0	0,0	354,3	8,3	69,0	105,7	20,0	0,5	61,7	0,0	0,0	0,0	1,8
12.13-260	Плов из мяса птицы	260	10,9	10,3	21,2	211,9	0,1	0,0	0,0	0,0	20,5	108,3	11,9	0,5	13,0	0,0	0,0	0,0	5,1
5.3-200	Какао с молоком	200	1,5	0,4	17,0	87,6	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
14.2-50	Хлеб пшеничный	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
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	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	560	15,6	19,3	83,2	587,6	0,4	0,4	378,7	8,3	307,1	371,5	64,3	3,2	232,6	0,0	0,0	1,5	7,6
Обед																			
2.1-100	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,8	0,1	3,3	17,3	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	20,0	11,7	0,5	25,0	0,0	0,0	0,0	5,0
10.8-250	Суп крестьянский с крупой	250	2,3	6,0	12,9	114,0	0,0	0,0	41,6	1,9	26,6	15,3	6,5	0,3	19,5	0,0	0,0	0,0	5,0
12.8-100	Голубцы ленивые	100	10,6	13,2	6,5	198,7	0,1	0,0	0,0	0,0	18,7	91,6	12,0	0,4	138,9	0,0	0,0	0,0	2,2
13.8-180	Каша Ячневая распычатая	180	7,9	8,5	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
5.7-200	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,5	0,3	14,0	60,7	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
14.2-55	Хлеб пшеничный	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
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	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	830	24,6	29,6	113,9	852,6	0,3	0,2	44,3	1,9	103,8	279,9	71,2	3,7	334,3	0,0	0,0	0,0	14,7
	ВСЕГО 2 день	1390	40	49	197	1440	1	1	423	10	411	651	135	7	567	0	0	2	22

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																			
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	D	Са	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	C			
																				Завтрак		
Неделя 1 День 3																						
Завтрак																						
17.1-40	Сыр порционный	40	7,6	10,0	0,1	121,3	0,0	0,0	1,1	0,0	469,3	169,3	13,3	0,5	320,0	0,0	0,0	2,0	0,2			
7.2-180	Каша пшеничная расыпчатая	180	7,5	7,9	28,8	187,9	0,0	0,0	0,0	0,0	1,9	18,8	8,8	0,3	2,5	0,0	0,0	1,5	0,0			
296-100	Котлета рубленая из мяса птицы	100	9,5	12,6	9,7	190,7	0,1	0,1	0,5	0,0	78,2	78,5	16,2	29,0	2,0	0,1	0,0	0,0	0,0			
5.2-200	Чай с сахаром	200	0,3	0,0	15,7	63,6	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			
1.1-200	Фрукты свежие (апельсин)	200	1,3	0,3	12,1	54,0	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			
14.2-50	Хлеб пшеничный	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			
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	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	720	28,4	32,1	102,4	783,1	0,5	0,6	1,8	0,0	613,1	401,8	69,7	32,1	458,4	0,1	0,0	4,5	91,4			
Обед																						
3.1-100	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,5	7,3	9,5	112,0	0,0	0,0	309,3	2,5	43,5	28,2	13,3	0,6	58,3	0,0	0,0	0,0	15,3			
10.7-250	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,8	4,1	15,8	123,6	0,0	0,0	42,0	2,3	61,6	130,0	13,8	0,6	66,3	0,0	0,0	0,0	3,1			
12.15-120	Рыба, тушеная в томате с овощами	60/60	11,6	8,2	5,0	143,6	0,0	0,0	55,0	3,1	49,0	115,2	11,6	0,9	64,8	0,1	0,0	0,0	2,4			
13.7-180	Картофель отварной	180	3,4	5,8	29,5	164,6	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			
5.8-200	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,3	111,7	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			
14.2-55	Хлеб пшеничный	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			
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	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	850	25,3	26,9	127,2	840,2	0,2	0,2	408,7	9,1	248,7	420,4	84,9	5,1	266,9	0,1	0,0	0,0	39,3			
	ВСЕГО 3 день	1570	54	59	230	1623	1	1	410	9	862	822	155	37	725	0	0	5	131			

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																			
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	D	Са	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	C			
																				Э		
Неделя 1 День 4																						
Завтрак																						
3.9-100	Салат витаминный	100	1,1	9,1	10,6	115,2	0,0	0,0	290,8	2,0	3,4	3,8	4,5	0,3	5,3	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7		
12.14-100	Тертелли мясные с рисом ("ёжики")	100	9,1	10,0	120,8	0,0	0,0	0,0	2,2	63,1	97,8	12,0	0,3	16,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1		
13.2-180	Макаронные изделия отварные	180	4,2	4,0	28,0	141,5	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	0,0		
5.1-200	Снежок м.д.ж. 2,5% в инд. пласт. стакане	200	5,4	5,0	21,6	152,0	0,1	0,0	0,1	0,0	212,2	112,0	14,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
14.2-50	Хлеб пшеничный	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		
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,2	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
	ИТОГО	580	22,0	29,4	106,2	695,1	0,4	0,4	291,0	4,2	317,1	341,7	62,9	3,1	63,5	0,0	0,0	0,0	0,0	5,8		
Обед																						
3.3-100	Салат из свежих помидор	100	0,8	7,3	2,3	93,8	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	20,0	11,7	0,5	63,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,8		
10.6-250	Рассольник ленинградский	250	2,4	3,5	15,3	124,6	0,0	0,0	41,9	1,5	36,4	70,9	17,8	1,2	45,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,3		
12.7-150	Печень говяжья по-строгановски	100/50	15,1	12,9	6,7	225,8	0,1	0,0	579,2	0,8	49,2	100,0	13,6	0,4	20,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,9		
13.6-180	Каша гречневая рассыпчатая	180	2,3	3,5	34,2	161,0	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	0,0		
5.6-200	Сок фруктовый	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	0,0	8,0		
14.2-55	Хлеб пшеничный	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	0,0		
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,1	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		
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,2	45,0	0,1	0,0	0,1	0,0	36,0	61,2	18,8	1,1	45,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0		
	ИТОГО	880	25,5	29,3	112,6	859,8	0,3	0,2	629,3	2,3	179,9	383,1	104,2	5,3	230,9	0,0	0,0	0,0	0,0	37,0		
	ВСЕГО 4 день	1460	48	59	219	1555	1	1	920	7	497	725	167	8	294	0	0	0	0	43		

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	І	Сe	Ф	С	
Неделя 1 День 5																				
Завтрак																				
2.1-100	Овоши натуральные свежие (огурцы)	100	0,8	0,1	3,3	17,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	20,0	11,7	0,5	25,0	0,0	0,0	0,0	5,0
12.1-100	Котлета рыбная	100	9,4	5,1	20,0	181,8	0,1	0,0	14,8	1,4	98,7	111,7	18,2	0,9	62,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
13.3-180	Картофель отварной	180	2,4	6,0	25,2	164,6	0,0	0,0	0,0	2,5	44,8	105,0	21,6	0,4	51,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,2
5.5-200	Напиток фруктово-ягодный	200	0,7	0,0	23,1	94,9	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0	0,0	60,0
14.2-50	Хлеб пшеничный	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
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,1	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	580	15,5	12,5	107,6	624,2	0,2	0,4	14,8	4,0	193,3	321,9	79,8	3,6	185,5	0,0	0,0	0,0	0,0	71,3
Обед																				
3.10-100	Кукуруза консервированная	100	1,2	9,1	4,7	105,2	0,0	0,0	0,0	0,0	15,7	26,2	15,6	0,6	18,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,5
10.3-250	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,1	5,8	7,3	88,3	0,0	0,0	41,6	0,0	3,4	5,6	5,1	0,4	4,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,3
12.6-260	Рагу из мяса птицы	260	11,9	17,2	22,3	244,1	0,1	0,0	30,6	0,0	39,9	117,2	20,3	0,3	41,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,4
5.11-200	Чай фруктовый	200	0,6	0,0	10,3	61,8	0,0	0,0	3,4	0,0	42,4	22,6	14,6	0,2	18,5	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0
14.2-55	Хлеб пшеничный	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	0,0
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,1	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
	ИТОГО	810	18,3	33,6	44,6	684,1	0,2	0,2	75,6	0,0	114,6	226,2	71,9	2,8	102,5	0,0	0,0	0,0	1,0	22,2
	ВСЕГО 5 день	1390	34	46	152	1308	0	1	90	4	308	550	152	6	288	0	0	0	1	94

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	Г	Сe	Ф	С
Неделя 1 День 6																			
Завтрак																			
9.1-200	Пудинг творожный запеченный	200	16,5	7,1	52,7	233,2	0,1	0,0	167,7	0,0	341,5	314,0	59,6	2,3	330,0	0,0	0,0	4,2	0,4
5.4-200	Какао с молоком	200	2,8	0,0	19,8	90,6	0,1	0,0	148,0	0,0	202,2	61,3	11,3	0,5	112,0	0,0	0,0	0,0	1,0
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,1	0,0	36,0	61,2	10,8	0,3	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0
14.2-50	Хлеб пшеничный	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
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,1	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	500	21,9	8,8	118,9	534,4	0,4	0,4	315,8	0,0	506,3	507,7	102,1	4,8	508,9	0,0	0,0	4,2	11,4
Обед																			
3.1-100	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,5	7,3	9,5	112,0	0,0	0,0	309,3	2,5	43,5	28,2	13,3	0,6	58,3	0,0	0,0	0,0	15,3
10.11-250	Суп картофельный с клецками	250	2,3	2,9	8,7	69,6	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
12.4-100	Виточек мясной	100	11,6	10,6	19,7	227,8	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
13.2-180	Макаронные изделия отварные	180	4,2	4,0	28,0	141,5	0,1	0,0	0,0	0,0	43,4	57,0	9,7	1,2	55,6	0,0	0,0	0,0	0,0
5.6-200	Сок фруктовый	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
14.2-55	Хлеб пшеничный	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
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,1	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	830	24,1	19,2	100,3	648,5	0,3	0,2	370,8	3,8	168,1	255,6	68,1	5,3	284,2	0,0	0,0	0,0	26,0
	ВСЕГО 6 день	1330	46	28	219	1183	1	1	687	4	764	763	170	10	793	0	0	4	37
	ВСЕГО ЗА 1 НЕДЕЛЮ	7140	269,0	301,3	1207,5	8638,6	4,9	4,2	2717,8	40,9	3691,8	4395,6	963,3	78,0	3550,8	0,2	0,0	13,2	375,0

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	І	Сс	Ф	С	
Неделя 2 День 7																				
Завтрак																				
8.2-1	Ййцо отварное	50	6,1	5,5	0,3	75,2	0,0	0,0	100,0	0,0	22,0	76,8	4,8	1,0	19,5	0,0	0,0	0,0	0,0	
7.1-250	Каша манная молочная жидкая	250	8,9	13,4	23,6	187,8	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	
5.1-200	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,4	62,2	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	
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,1	0,0	36,0	61,2	16,4	0,3	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0	
14.2-50	Хлеб пшеничный	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	
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	2,0	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Йогурт м.д.ж. 2,5% в инд. пластиковом стакане	200	10,0	5,0	7,0	108,0	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	600	17,8	20,6	85,7	535,8	0,2	0,4	100,2	0,0	299,8	342,8	112,4	4,7	168,9	0,0	0,0	0,0	1,5	11,5
Обед																				
3.3-100	Салат из свежих огурцов	100	0,8	7,3	2,3	93,8	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	20,0	11,7	0,5	63,3	0,0	0,0	0,0	0,8	
10.5-250	Суп из овощей	250	2,1	6,1	11,3	109,5	0,1	0,0	41,6	2,6	43,6	61,6	25,9	1,0	34,8	0,0	0,0	0,0	5,3	
12.2-100	Котлеты рыбные лобительские	100	12,1	9,8	7,8	168,1	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	
13.1-180	Рис отварной	180	4,3	6,1	40,0	232,2	0,0	0,0	0,0	0,0	76,9	130,7	12,4	0,6	90,2	0,0	0,0	0,0	0,0	
5.5-200	Напиток фруктово-ягодный	200	0,7	0,0	23,1	94,9	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0	60,0	
14.2-55	Хлеб пшеничный	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	
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,1	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0	
16.5-60	Слойка с начинкой фруктовой	60	0,5	1,2	13,6	117,0	0,5	0,0	4,0	0,0	3,1	10,1	7,1	12,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	ИТОГО	830	23,0	32,0	138,2	1000,2	0,8	0,2	60,4	2,6	219,3	349,1	90,6	16,7	273,9	0,0	0,0	0,0	67,1	
	ВСЕГО 7 день	1430	41	53	224	1536	1	1	161	3	519	692	203	21	443	0	0	0	2	79

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	І	Сe	Ф	С	
Неделя 2 День 8																				
Завтрак																				
3.1-100	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,5	7,3	9,5	112,0	0,0	0,0	309,3	2,5	43,5	28,2	13,3	1,2	58,3	0,0	0,0	0,0	0,0	15,3
12.7-150	Печень говяжья по-строгановски	100/50	15,1	12,9	6,7	225,8	0,1	0,0	579,2	0,8	24,0	50,0	13,6	0,4	20,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,9
13.3-180	Картофель отварной	180	2,4	6,0	25,2	164,6	0,0	0,0	0,0	1,0	44,8	105,0	21,6	0,6	51,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,2
5.2-200	Сок фруктовый	200	0,3	0,0	15,7	63,6	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	1,2
14.2-50	Хлеб пшеничный	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
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,1	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	630	21,5	27,5	81,4	731,6	0,2	0,4	888,5	4,3	143,0	268,4	76,9	4,1	176,3	0,0	0,0	0,0	0,0	36,6
Обед																				
2.1-100	Овощи натуральные свежие (отруцы)	100	0,8	0,1	3,3	17,3	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	20,0	11,7	1,0	25,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0
10.2-250	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	3,9	7,8	73,8	0,0	0,0	41,6	0,0	3,4	5,6	5,1	1,2	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,5
12.6-260	Рагу из мяса птицы	260	11,9	17,2	22,3	244,1	0,1	0,0	61,1	0,0	39,9	58,9	20,3	1,0	41,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,4
5.6-200	Сок фруктовый	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	0,0	8,0
14.2-55	Хлеб пшеничный	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	0,0
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,1	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	2,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	810	19,0	22,9	63,9	544,8	0,2	0,2	102,7	0,0	89,7	155,1	61,4	5,7	115,6	0,0	0,0	0,0	0,0	27,9
	ВСЕГО 8 день	1440	41	50	145	1276	0	1	991	4	233	424	138	10	292	0	0	0	0	65

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	І	Се	Ф	С	
Неделя 2 День 9																				
Завтрак																				
3.5-100	Салат из помидор	100	1,0	7,3	9,0	122,5	0,0	0,0	354,3	8,0	147,3	105,7	46,7	1,6	61,7	0,0	0,0	0,0	0,0	1,8
12.5-260	Плов с мясом	260	12,1	10,2	14,6	211,9	0,1	0,0	0,0	0,0	20,5	74,0	12,0	1,0	17,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5
5.1-200	Какао с молоком	200	0,2	0,0	15,4	62,2	0,0	0,0	0,0	0,0	22,2	2,8	0,3	0,6	57,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
18.1-25	Кондитерские изделия (печенье сахарное)	25	1,6	2,0	11,0	68,3	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
14.2-50	Хлеб пшеничный	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
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	0,5	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	560	17,1	13,5	77,0	508,0	0,3	0,8	354,3	8,0	206,6	253,7	79,3	4,0	157,9	0,0	0,0	0,0	0,1	2,3
Обед																				
3.10-100	Зеленый горошек консервированный	100	1,2	9,1	4,7	105,2	0,0	0,0	0,0	0,0	15,7	26,2	15,6	0,6	18,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,5
10.9-250	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,0	3,4	7,4	72,1	0,0	0,0	83,9	1,3	66,0	38,5	10,7	1,4	31,6	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6
12.4-110	Биточек мясной	100	11,6	10,6	19,7	227,8	0,0	0,0	49,0	0,0	25,3	61,4	10,0	1,4	93,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
13.4-180	Капустя тушеная	180	4,7	6,0	12,6	96,6	0,1	0,0	55,0	0,0	380,4	60,0	21,0	1,6	270,0	0,0	0,0	0,0	0,0	31,8
5.8-200	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,3	111,7	0,0	0,0	0,0	0,0	32,5	23,4	17,5	0,7	78,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
14.2-55	Хлеб пшеничный	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	0,0
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,1	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	0,4	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,1	0,0	36,0	61,2	10,8	0,3	45,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0
	ИТОГО	830	23,9	31,0	111,8	843,1	0,4	0,2	188,0	1,3	569,2	327,3	101,9	6,6	556,3	0,0	0,0	0,0	0,0	51,1
	ВСЕГО 9 день	1390	41	45	189	1351	1	1	542	9	776	581	181	11	714	0	0	0	0	53

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	I	Сe	F	C
Завтрак																			
3.9-100	Кукуруза консервированная	100	1,1	9,1	10,6	115,2	0,0	0,0	290,8	1,0	3,4	3,8	4,5	1,6	5,3	0,0	0,0	0,0	5,7
12.15-120	Рыба, тушеная в томате с овощами	60/60	11,6	8,2	5,0	143,6	0,0	0,0	153,0	0,5	49,0	115,2	11,6	1,2	64,8	0,1	0,0	0,0	2,4
13.7-180	Картофель отварной	180	3,4	5,8	29,5	164,6	0,0	0,0	2,4	0,6	16,4	66,9	12,0	1,2	67,2	0,0	0,0	0,0	18,4
5.6-200	Сок фруктовый	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	75,0	0,0	0,0	0,0	8,0
14.2-50	Хлеб пшеничный	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
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,1	0,0	36,0	61,2	16,4	0,3	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0
	ИТОГО	600	20,7	15,9	84,7	543,7	0,1	0,4	446,2	2,1	99,4	271,1	56,5	5,9	234,3	0,1	0,0	0,0	44,5
Обед																			
3.3-100	Салат из свежих помидор	100	0,8	7,3	2,3	93,8	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	20,0	11,7	0,5	63,3	0,0	0,0	0,0	0,8
10.7-250	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,8	4,1	15,8	123,6	0,0	0,0	167,0	0,5	61,6	75,2	13,8	0,6	66,3	0,0	0,0	0,0	3,1
12.10-100	Курица в соусе с томатом	100	16,9	17,4	1,9	205,9	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
13.2-180	Макаронные изделия отварные	180	4,2	4,0	28,0	141,5	0,1	0,0	0,0	0,0	43,4	57,0	9,7	1,2	55,6	0,0	0,0	0,0	0,0
5.11-200	Чай с сахаром	200	0,6	0,0	10,3	61,8	0,0	0,0	3,4	0,0	21,2	22,6	10,2	0,5	48,5	0,0	0,0	0,0	0,0
14.2-55	Хлеб пшеничный	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
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,1	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	830	30,8	34,3	85,0	811,3	0,3	0,2	170,6	0,5	270,7	291,6	72,8	5,3	351,8	0,0	0,0	0,0	5,8
	ВСЕГО 10 день	1430	52	50	170	1355	0	1	617	3	370	563	129	11	586	0	0	0	50

№ ТК	Прiem пици, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	І	Се	Ф	С
Неделя 2 День 11																			
Завтрак																			
17.1-50	Сыр порционный	50	9,5	12,5	0,1	151,6	0,0	0,0	1,4	0,0	459,0	121,3	23,3	0,7	301,7	0,0	0,0	6,0	0,3
9.2-200	Запеканка с творогом	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
11.2-30	Молоко стуженное	30	2,1	2,5	16,6	96,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	7,4	2,9	0,2	5,0	0,0	0,0	0,0	0,3
5.4-200	Какао с молоком	200	2,8	0,0	19,8	90,6	0,1	0,0	148,0	0,0	202,2	61,3	11,3	0,5	112,0	0,0	0,0	0,0	1,0
14.2-50	Хлеб пшеничный	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
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,1	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	480	34,1	24,4	135,2	733,2	0,3	0,1	383,7	0,0	1036,8	361,3	71,6	3,7	605,7	0,0	0,0	6,0	2,0
Обед																			
2.1-100	Овощи натуральные свежие (отурцы)	100	0,8	0,1	3,3	17,3	0,0	0,0	0,0	0,0	43,0	20,0	11,7	1,0	58,7	0,0	0,0	0,0	5,0
10.3-250	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,1	5,8	7,3	88,3	0,0	0,0	98,0	0,0	3,4	5,6	5,1	0,6	4,4	0,0	0,0	0,0	8,3
12.14-100	Тертелли мясные с рисом ("Ежикки")	100	9,1	10,0	10,0	120,8	0,0	0,0	0,0	1,0	18,7	36,7	12,0	0,7	16,7	0,0	0,0	0,0	0,1
13.3-180	картофельное пюре	180	2,4	6,0	25,2	164,6	0,0	0,0	0,0	2,0	33,0	38,0	12,2	1,2	51,0	0,0	0,0	0,0	6,2
5.8-200	Сок фруктовый	200	0,5	0,0	27,3	111,7	0,0	0,0	0,0	0,0	24,0	14,0	8,0	2,4	44,0	0,0	0,0	0,0	0,1
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	0,5	0,1	26,7	114,7	0,0	0,1	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	1,9	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,1	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	2,3	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0
1.1-200	Фрукты свежие (апельсин)	200	1,3	0,3	12,1	54,0	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	980	18,7	23,7	125,3	741,4	0,2	0,1	98,2	3,0	171,4	232,1	76,2	10,4	280,0	0,0	0,0	0,0	109,7
	ВСЕГО 11 день	1460	53	48	261	1475	1	0	482	3	1208	593	148	14	886	0	0	6	112

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества													
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	І

Неделя 2 День 12

Завтрак

3.7-100	Икра кабачковая консервированная	100	1,3	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
12.4-100	Шницель мясной	100	11,6	10,6	19,7	227,8	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
13.5-180	Рагу из овощей	180	2,8	8,4	23,3	190,8	0,1	0,0	52,3	2,4	260,4	102,0	21,0	0,8	204,0	0,0	0,0	0,0	12,2
5.2-200	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,7	63,6	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0	1,2
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,1	0,0	36,0	61,2	28,8	1,1	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0
14.2-50	Хлеб пшеничный	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
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,1	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	680	18,6	20,7	76,4	692,8	0,4	0,1	101,5	7,4	391,0	360,5	105,0	6,0	431,4	0,0	0,0	0,0	25,8

Обед

3.1-100	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,5	7,3	9,5	112,0	0,0	0,0	309,3	2,5	43,5	28,2	13,3	1,2	58,3	0,0	0,0	0,0	15,3
10.1-250	Суп картофельный с клецками	250	2,3	2,9	8,7	69,6	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
12.1-100	Котлета рыбная	100	9,4	5,1	20,0	181,8	0,1	0,0	14,8	1,4	98,7	111,7	18,2	0,9	62,6	0,0	0,0	0,0	0,1
13.1-180	Рис отварной	180	4,3	6,1	40,0	232,2	0,0	0,0	0,0	0,0	76,9	130,7	12,4	0,6	90,2	0,0	0,0	0,0	0,0
5.6-200	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	3,8	24,9	0,1	0,0	0,0	0,0	11,0	14,0	8,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0	8,0
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	0,5	0,1	26,7	114,7	0,0	0,1	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	1,9	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,1	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	2,3	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	830	22,0	15,8	82,0	693,2	0,3	0,1	336,6	5,2	271,9	379,6	79,0	7,7	308,1	0,0	0,0	0,0	26,0
	ВСЕГО 12 день	1510	41	37	158	1386	1	0	438	13	663	740	184	14	740	0	0	0	52

	ВСЕГО ЗА 2 НЕДЕЛЮ	8660	267,16	282,3	1146,64	8379,1	3,8	3,2	3230,9	34,4	3768,9	3592,6	983,6	81,0	3660,2	0,1	0,0	0,0	7,6	410,3
	ВСЕГО за 12 дней	15800	536,2	583,6	2354,2	17017,7	8,7	7,4	5948,7	75,3	7460,6	7988,2	1946,9	159,0	7211,0	0,3	0,0	0,0	20,8	785,3
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	1317	44,7	48,6	196,2	1418,1	0,7	0,6	495,7	6,3	621,7	665,7	162,2	13,2	600,9	0,0	0,0	0,0	1,7	65,4