

Директор

ВАННО:

" 17 " октября 2022 год

Директор

ООО "Комбинат "Школьного питания"

ШКОЛЬНОГО

№ 2360013915

КОМБИНАТ
ШКОЛЬНОГО
ПИТАНИЯ

ОГРН 1212300044717

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

ГОД

Циклическое двухнедельное меню для учащихся 5-11 классов (в том числе учащихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, не являющихся учащимися с ограниченными возможностями здоровья) муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений (10-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	Mg	Fe	К	І	Ce	F	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
18.1-25	Кондитерское изделие (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
	ИТОГО	580	15,4	22,1	72,5	552,5	1,0	0,8	43,9	5,0	216,9	374,3	56,9	3,8	299,3	0,0	0,0	1,0	12,8
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	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	0,2	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	21,9	33,0	100,8	823,4	0,5	0,2	142,9	2,4	384,6	336,2	84,1	4,0	484,8	0,0	0,0	0,0	25,7
Полдник																			
16.1-150	Оладьи	150	11,0	12,3	42,8	302,0	0,6	0,0	6,0	0,0	4,6	15,1	10,7	0,5	15,0	0,0	0,0	0,0	0,2
	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

16.4-80	Сдоба	80	6,5	5,3	33,2	136,3	0,1	1,2	4,0	0,0	3,1	10,1	7,1	0,3	15,0	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	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0
	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	380	6,9	5,7	43,6	181,3	0,2	1,2	4,1	0,0	39,1	71,3	19,1	0,5	60,0	0,0	0,0	0,0	10,0
	ВСЕГО 2 день	1770	47,0	54,6	240,8	1621,4	0,9	1,9	427,1	10,2	450,0	722,7	154,6	7,4	626,9	0,0	0,0	1,5	32,3

№ ТК	Прием пищи,наименованиеблюда	Массажпорции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Ce	F	С
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
7.2-250	Каша овсяная из хлопьев овсяных	250	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
5.2-200	Чай с лимоном	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	690	18,9	19,5	92,6	592,3	0,4	0,4	1,3	0,0	534,9	323,3	53,5	3,1	456,4	0,0	0,0	4,5	91,4
Обед																			
3.1-100	Салат из белокочанной 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, тушенная 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	1,4	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	25,2	26,8	127,3	840,4	0,2	0,2	408,7	9,1	248,7	420,4	84,9	5,1	266,9	0,1	0,0	1,4	39,4
Полдник																			
9.2-120	Запеканка из творога	120	10,5	4,9	37,6	137,6	0,1	0,0	100,6	0,0	204,9	120,0	21,6	0,2	198,0	0,0	0,0	2,5	0,2
11.2-30	Молоко сгущенное	30	2,1	2,5	16,6	96,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	7,4	2,9	0,1	5,0	0,0	0,0	0,0	0,3
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	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
	ИТОГО	350	14,6	7,5	58,0	258,5	0,1	0,0	100,6	0,0	227,8	141,4	32,5	0,5	228,0	0,0	0,0	2,5	8,5
	ВСЕГО 3 день	1890	58,7	53,8	277,9	1691,2	0,7	0,7	510,5	9,1	1011,5	885,1	171,0	8,7	951,3	0,1	0,0	8,5	139,3

№ ТК	Прием пищи,наименованиеблюда	Массажпорции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Сe	F	С
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	5,7
12.14-100	Тефтели мясные с рисом ("ёжики")	100	9,1	10,0	10,0	120,8	0,0	0,0	0,0	2,2	63,1	97,8	12,0	1,8	16,7	0,0	0,0	0,0	0,1
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
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
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	580	16,7	24,3	100,0	605,2	0,3	0,4	290,9	4,2	116,0	232,5	49,2	4,7	90,5	0,0	0,0	1,0	5,8
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
10.6-250	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	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	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
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
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	880	25,5	29,3	112,8	859,9	0,3	0,2	629,3	2,3	179,9	383,1	104,2	5,3	230,9	0,0	0,0	0,0	37,0
Полдник																			
16.2-150	Пирог Южный	150	4,2	4,2	44,0	278,3	0,1	0,3	6,0	0,0	4,6	15,1	10,7	0,5	16,8	0,0	0,0	0,0	3,8
	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	350	14,2	4,2	44,0	278,3	0,1	0,3	6,0	0,0	4,6	15,1	10,7	0,5	16,8	0,0	0,0	0,0	3,8
	ВСЕГО 4 день	1810	56,4	57,8	256,8	1743,4	0,8	1,0	926,1	6,5	300,4	630,8	164,0	10,4	338,2	0,0	0,0	1,0	46,5

№ ТК	Прием пищи,наименованиеблюда	Массапорции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Ce	F	С
Неделя 1 День 5																			
Завтрак																			
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
12.1-100	Биточки рыбные	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
13.3-180	Картофельное пюре	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	6,2
5.5-200	Напиток из шиповника	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
14.2-50	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	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	71,4
Обед																			

3.10-100	Салат из свеклы с солеными огурцами	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	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	8,3
12.6-260	Рагу из 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	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	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
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	810	18,3	33,5	44,6	684,0	0,2	0,2	75,6	0,0	114,6	228,2	71,9	2,8	102,5	0,0	0,0	1,0	22,2
Полдник																			
9.3-120	Сырники из творога	120	7,4	4,1	16,6	148,1	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
11.2-30	Молоко сгущенное	30	2,1	2,5	16,6	96,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	7,4	2,9	0,1	5,0	0,0	0,0	0,0	0,3
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
	ИТОГО	350	11,5	6,8	36,9	269,0	0,1	0,0	90,2	0,0	203,1	165,4	24,1	0,9	240,0	0,0	0,0	0,0	8,8
	ВСЕГО 5 день	1740	45,3	52,8	189,1	1577,2	0,6	0,7	180,5	4,0	511,0	715,5	175,9	7,3	528,0	0,0	0,0	1,0	102,4
	ВСЕГО ЗА 1 НЕДЕЛЮ	8970	261,1	291,5	1202,2	8463,1	5,2	5,2	2237,1	37,2	3091,2	3791,7	831,1	42,2	3243,5	0,1	0,0	13,0	359,1

№ ТК	Прием пищи,наименованиеблюда	Массапорции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Ce	F	С
Неделя 2 День 7																			
Завтрак																			
8.2-1	Яйцо 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	17,7	20,6	85,8	535,7	0,2	0,4	100,2	0,0	299,8	342,8	112,4	4,7	168,9	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
12.2-110	Котлеты рыбные любительские	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 из шиповника	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
	ИТОГО	830	22,5	30,8	111,1	883,3	0,3	0,2	56,4	2,6	216,3	339,0	83,5	4,5	273,9	0,0	0,0	0,0	67,1
Полдник																			
16.3-150	Шарлотка школьная	150	4,4	5,7	38,6	252,3	0,1	1,8	6,0	0,0	4,6	15,1	10,7	2,5	22,5	0,0	0,0	0,0	5,1
	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
	Кондитерское изделие (халва) в инд. упаковке	18	2,1	5,4	7,4	92,8	0,0	0,0	0,1	0,0	12,0	35,0	5,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	350	14,4	10,7	45,6	360,3	0,1	1,8	6,0	0,0	4,6	15,1	10,7	2,5	22,5	0,0	0,0	0,0	5,1
	ВСЕГО 7 день	1780	54,6	62,1	242,4	1779,3	0,6	2,5	162,6	2,6	520,7	696,9	206,6	11,7	465,3	0,0	0,0	1,5	83,7

№ ТК	Прием пищи,наименованиеблюда	Масспорции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Ce	F	С
Неделя 2 День 8																			
Завтрак																			
3.1-100	Салат из белокочанной 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
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	13,9
13.3-180	Картофельное пюре	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	6,2
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
14.2-	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

50																			
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	630	21,2	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	36,6
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	1,0	25,0	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	5,5
12.6-260	Рагу из 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	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	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	2,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	810	19,0	22,8	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	27,9
Полдник																			
16.1-150	Оладьи	150	11,0	12,3	42,8	302,0	0,1	0,0	6,0	0,0	4,6	15,1	10,7	1,6	15,0	0,0	0,0	0,0	0,2
5.9-200	Кисель из сока фруктового	200	0,3	0,0	9,4	36,5	0,0	0,0	0,0	0,0	22,5	18,5	7,3	0,2	36,0	0,0	0,0	0,0	2,4
18.1-25	Кондитерское изделие (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
	ИТОГО	350	11,3	12,3	52,2	338,5	0,1	0,3	6,0	0,0	27,1	33,6	17,9	1,8	51,0	0,0	0,0	0,0	2,6
	ВСЕГО 8 день	1790	51,4	62,7	197,4	1614,8	0,6	1,0	997,2	4,3	259,8	457,1	156,2	11,6	342,9	0,0	0,0	0,0	67,1

№ ТК	Прием пищи,наименованиеблюда	Массапорции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Ce	F	С
Неделя 2 День 9																			
Завтрак																			
3.5-100	Салат из моркови	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	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	0,5

5.12-200	Кефир	200	5,0	4,4	8,2	94,5	0,1	0,0	0,0	0,0	159,1	63,0	18,3	0,1	136,0	0,0	0,0	0,8	1,4
18.1-25	Кондитерское изделие (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
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	0,5	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	560	20,9	17,8	69,8	540,3	0,3	0,8	354,3	8,0	343,6	313,9	97,3	3,6	236,9	0,0	0,0	0,8	3,8
Обед																			
3.10-100	Салат из свеклы с солеными огурцами	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	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	4,6
12.4-100	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	0,1
13.4-180	Капуста 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	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	0,1
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	0,1	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	0,4	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0
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
	ИТОГО	830	23,8	30,9	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	51,2
Полдник																			
9.1-120	Пудинг творожный запеченный	120	9,9	4,2	31,6	139,9	0,1	0,0	154,0	0,0	204,9	102,3	14,2	1,4	198,0	0,0	0,0	0,6	0,2
11.2-30	Молоко сгущенное	30	2,1	2,5	16,6	96,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	7,4	2,9	0,3	5,0	0,0	0,0	0,0	0,3
	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	350	12,0	6,7	48,2	235,9	0,1	0,0	154,1	0,0	426,0	221,7	41,4	1,9	257,0	0,0	0,0	1,6	0,5
	ВСЕГО 9 день	1740	56,7	55,5	229,8	1619,3	0,8	1,0	696,4	9,3	1338,8	862,9	240,6	12,1	1050,2	0,0	0,0	2,4	55,5

№ ТК	Прием пищи,наименованиеблюда	Массапорции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	І	Ce	F	С	
Неделя 2 День 10																				

Завтрак																			
3.9-100	Салат витаминный	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, тушенная 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
	ИТОГО	600	19,2	15,4	74,3	498,7	0,1	0,4	446,2	2,1	99,4	271,1	56,5	5,9	234,3	0,1	0,0	0,0	34,5
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
10.7-250	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 фруктовый	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	0,1	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	30,7	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	0,1	5,9
Полдник																			
7.3-200	Каша рисовая молочная жидкая	200	6,4	6,8	17,1	136,4	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
18.1-50	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	50	3,2	4,0	22,0	136,6	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
5.1-200	Чай с сахаром	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	0,1	0,0
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	0,6	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	450	10,2	10,9	78,8	439,5	0,0	0,3	0,0	0,0	30,8	47,7	21,7	2,6	84,4	0,0	0,0	0,1	1,2
	ВСЕГО 10 день	1880	60,1	60,6	238,1	1749,5	0,5	0,9	616,8	2,6	400,8	610,4	151,1	13,8	670,4	0,1	0,0	0,1	41,6

№ ТК	Прием пищи,наименованиеблюда	Массапорции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Ce	F	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 из творога	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 сгущенное	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	Кофейный напиток 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	12,0	135,1	581,5	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 (огурцы)	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	Тефтели мясные с рисом ("ёжики")	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	Компот из смеси сухофруктов	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	23,6	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
Полдник																			
9.3-120	Сырники из творога	120	7,4	4,1	16,6	148,1	0,1	0,0	156,0	0,0	240,1	11,2	15,0	0,1	225,6	0,0	0,0	0,0	0,5
11.2-30	Молоко сгущенное	30	2,1	2,5	16,6	96,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,6	7,4	2,9	0,1	29,5	0,0	0,0	0,0	0,3

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	55,0	0,0	0,0	0,0	8,0
16.5-60	Слойка с начинкой фруктовой	60	0,5	1,2	13,6	117,0	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	350	11,5	6,8	36,9	269,0	0,1	0,0	156,0	0,0	265,7	32,6	25,9	0,4	310,1	0,0	0,0	0,0	8,8
	ВСЕГО 11 день	1810	64,4	42,4	297,3	1591,9	0,6	0,1	637,9	3,0	1473,9	626,0	173,7	14,5	1195,9	0,0	0,0	6,0	120,4

	ВСЕГО ЗА 2 НЕДЕЛЮ	9000	287,1	283,2	1205,1	8354,8	3,2	5,5	3110,8	21,8	3993,9	3253,3	928,1	63,7	3724,7	0,1	0,0	10,0	368,3
	ВСЕГО за 10 дней	17970	548,2	574,7	2407,3	16817,9	8,3	10,7	5347,9	58,9	7085,1	7045,0	1759,2	106,0	6968,2	0,2	0,0	23,0	727,4
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	1797	54,8	57,5	240,7	1681,8	0,8	1,1	534,8	5,9	708,5	704,5	175,9	10,6	696,8	0,0	0,0	2,3	72,7