

Директор

И.А. Дзасова

" 17 " октября 2022 год

Директор

ООО "Комбинат Школьного питания"

Имя 2360013915
КОМБИНАТ
ШКОЛЬНОГО

" " ГОД

Циклическое двухнедельное меню для учащихся 1-4 классов (в том числе учащихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, не являющихся учащимися с ограниченными возможностями здоровья) муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений

№ 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																				
3.7-60	Икра кабачковая консервированная	60	0,8	4,2	4,4	58,2	0,0	0,0	0,0	3,0	23,2	30,4	10,1	0,5	25,3	0,0	0,0	0,0	1,4	
8.1-150	Омлет натуральный	150	9,4	11,2	2,7	152,3	0,5	0,0	36,5	0,0	95,4	157,0	6,2	0,6	136,0	0,1	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	
14.2-35	Хлеб пшеничный	35	0,3	0,0	17,0	73,0	0,0	0,3	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
14.1-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,7	6,7	35,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	6,0	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	510	12,1	16,5	56,7	425,7	0,7	0,6	36,6	3,0	176,1	295,3	41,4	2,6	247,3	0,1	0,0	1,0	11,8	
Обед																				
3.3-60	Салат из свежих огурцов	60	0,5	4,4	1,4	56,3	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5	12,0	7,0	0,3	38,0	0,0	0,0	0,0	0,5	
10.1-200	Свекольник	200	1,8	4,1	9,3	81,1	0,1	0,0	33,3	0,0	41,9	65,8	11,0	0,3	63,0	0,0	0,0	0,0	3,6	
12.4-90	Шницель мясной	90	10,4	9,5	17,7	205,0	0,0	0,0	44,1	0,0	22,8	55,2	12,0	0,7	84,0	0,0	0,0	0,0	0,1	
13.5-150	Рагу из овощей	150	2,3	7,0	19,4	159,0	0,1	0,0	43,6	2,0	217,0	85,0	17,5	0,7	170,0	0,0	0,0	0,0	10,2	
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	
14.2-45	Хлеб пшеничный	45	0,4	0,1	21,9	93,9	0,0	0,2	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
14.1-30	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Кондитерское изделие (халва) в инд. уп-ке	18	2,1	5,4	7,4	92,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	ИТОГО	700	18,9	26,3	83,5	672,7	0,4	0,2	121,0	2,0	317,6	275,9	68,3	3,2	396,0	0,0	0,0	0,0	22,4	
Полдник																				
16.1-100	Оладьи	100	7,3	8,2	28,5	201,3	0,4	0,0	4,0	0,0	3,1	10,1	7,1	0,3	10,0	0,0	0,0	0,0	0,1	
	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	
	ИТОГО	300	12,7	13,2	50,1	353,3	0,5	0,0	4,0	0,0	215,2	122,1	21,1	0,5	10,0	0,0	0,0	0,0	0,1	
	ВСЕГО 1 день	1510	43,6	56,0	190,3	1451,7	1,6	0,8	161,7	5,0	708,9	693,3	130,8	6,3	653,3	0,1	0,0	1,0	34,3	

№ 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	Се	F	С	
Неделя 1 День 2																				
Завтрак																				
3.5-60	Салат из моркови	60	0,6	4,4	5,4	73,5	0,0	0,0	212,6	5,0	41,4	63,4	12,0	0,3	37,0	0,0	0,0	0,0	1,1	
12.13-240	Плов из птицы	240	10,1	9,5	19,6	195,6	0,1	0,0	0,0	0,0	18,9	100,0	11,0	0,5	12,0	0,0	0,0	0,0	4,7	
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	
14.2-35	Хлеб пшеничный	35	0,3	0,0	17,0	73,0	0,0	0,3	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
14.1-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,7	6,7	35,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	6,0	0,0	0,0	0,0	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	500	13,5	15,0	65,7	464,7	0,3	0,3	237,1	5,0	283,7	328,6	52,9	2,4	199,0	0,0	0,0	1,5	6,5	
Обед																				
2.1-60	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,5	0,1	2,0	10,4	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5	12,0	7,0	0,3	15,0	0,0	0,0	0,0	3,0	
10.8-200	Суп крестьянский с крупой	200	1,8	4,8	10,3	91,2	0,0	0,0	33,3	1,5	21,3	12,3	5,2	0,3	15,6	0,0	0,0	0,0	4,0	
12.8-90	Голубцы ленивые	90	9,5	11,9	5,9	178,8	0,1	0,0	0,0	0,0	16,8	82,4	10,8	0,4	125,0	0,0	0,0	0,0	2,0	
13.8-150	Каша ячневая	150	6,6	7,1	30,9	231,0	0,0	0,0	2,2	0,0	2,0	65,0	9,4	0,3	98,0	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	
14.2-45	Хлеб пшеничный	45	0,4	0,1	21,9	93,9	0,0	0,2	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
14.1-30	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	7,0	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	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	ИТОГО	700	20,8	25,2	95,0	718,4	0,8	0,2	39,5	1,5	88,7	244,1	65,7	3,3	282,6	0,0	0,0	0,0	11,5	
Полдник																				
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	
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	
	ИТОГО	380	7,2	5,7	53,0	217,8	0,2	1,2	4,1	0,0	61,5	89,8	26,4	0,7	96,0	0,0	0,0	0,0	12,4	
	ВСЕГО 2 день	1580	41,5	46,0	213,7	1400,9	1,3	1,7	280,7	6,5	433,9	662,5	144,9	6,4	577,6	0,0	0,0	1,5	30,4	

№ 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 3																				
Завтрак																				
17.1-30	Сыр порционный	30	5,7	7,5	0,1	91,0	0,0	0,0	0,9	0,0	352,0	127,0	10,0	0,4	240,0	0,0	0,0	1,5	0,2	
7.2-200	Каша овсяная из хлопьев овсяных	200	6,0	6,3	23,0	150,3	0,0	0,0	0,0	0,0	1,5	15,0	7,0	0,2	2,0	0,0	0,0	1,2	0,3	
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	
14.2-35	Хлеб пшеничный	35	0,3	0,0	17,0	73,0	0,0	0,3	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
14.1-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,7	6,7	35,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	ИТОГО	630	14,6	14,8	74,6	466,9	0,2	0,3	1,0	0,0	411,0	249,9	40,9	2,2	368,0	0,0	0,0	3,7	91,6	
Обед																				
3.1-60	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,9	4,4	5,7	67,2	0,0	0,0	185,6	1,5	26,1	16,9	8,0	0,3	35,0	0,0	0,0	0,0	9,2	
10.7-200	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,6	3,3	12,6	98,9	0,0	0,0	33,6	1,8	49,3	104,0	11,0	0,5	53,0	0,0	0,0	0,0	2,5	
12.15-100	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9,7	6,8	4,2	119,7	0,0	0,0	45,8	2,6	40,8	96,0	9,7	0,8	54,0	0,1	0,0	1,2	2,0	
13.7-150	Картофель отварной	150	2,8	4,8	24,6	137,2	0,0	0,0	2,0	1,0	13,7	55,8	10,3	0,8	16,0	0,0	0,0	0,0	15,3	
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	
14.2-45	Хлеб пшеничный	45	0,4	0,1	21,9	93,9	0,0	0,2	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
14.1-30	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	ИТОГО	710	20,4	20,4	106,3	681,1	0,2	0,2	267,0	6,9	205,2	340,0	69,3	4,1	212,0	0,1	0,0	1,2	29,1	
Полдник																				
9.2-100	Запеканка из творога	100	8,8	4,1	31,3	114,7	0,1	0,0	83,8	0,0	170,7	100,0	18,0	0,2	165,0	0,0	0,0	2,1	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	
5.5-200	Напиток из шиповника	200	0,7	0,0	23,1	94,9	0,0	0,0	3,4	0,0	21,2	22,6	14,6	0,2	10,0	0,0	0,0	0,0	60,0	
	ИТОГО	330	11,5	6,6	71,0	305,6	0,1	0,0	87,2	0,0	200,9	130,0	35,5	0,5	180,0	0,0	0,0	2,1	60,5	
	ВСЕГО 3 день	1670	46,5	41,8	251,9	1453,6	0,5	0,5	355,2	6,9	817,0	719,9	145,7	6,8	760,0	0,1	0,0	7,0	181,3	

№ 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 4																			
Завтрак																			
3.9-60	Салат витаминный	60	0,7	4,4	6,4	69,1	0,0	0,0	174,5	1,2	2,1	2,3	2,7	0,2	3,2	0,0	0,0	0,0	3,4
12.14-90	Тефтели мясные с рисом ("ёжики")	90	8,2	9,0	9,0	108,7	0,0	0,0	0,0	2,0	56,8	88,0	10,8	1,6	15,0	0,0	0,0	0,0	0,0
13.2-150	Макаронные изделия отварные	150	3,5	3,3	23,3	117,9	0,1	0,0	0,0	0,0	18,1	47,5	10,0	0,5	16,3	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
14.2-35	Хлеб пшеничный	35	0,3	0,0	17,0	73,0	0,0	0,3	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,7	6,7	35,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	500	13,8	17,4	77,8	466,0	0,2	0,3	174,5	3,2	98,4	184,4	36,6	3,6	75,5	0,0	0,0	1,0	3,5
Обед																			
3.3-60	Салат из свежих огурцов	60	0,5	4,4	1,4	56,3	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5	12,0	7,0	0,3	38,0	0,0	0,0	0,0	0,5
10.6-200	Рассольник ленинградский	200	1,9	2,8	12,2	99,7	0,0	0,0	33,5	1,2	29,2	56,7	14,2	0,9	36,0	0,0	0,0	0,0	3,4
12.7-130	Печень говяжья по-строгановски	90/40	13,1	11,2	5,8	195,7	0,1	0,0	724,0	1,0	61,5	125,0	17,0	0,5	25,0	0,0	0,0	0,0	12,1
13.6-150	Каша гречневая рассыпчатая	150	1,9	2,9	28,5	134,2	0,0	0,0	6,7	0,0	9,8	50,3	15,0	0,5	10,2	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
14.2-45	Хлеб пшеничный	45	0,4	0,1	21,9	93,9	0,0	0,2	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-30	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	7,0	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	18,8	1,1	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0
	ИТОГО	740	21,7	23,0	94,0	702,1	0,4	0,2	764,3	2,2	172,3	363,1	92,9	4,5	195,2	0,0	0,0	0,0	34,0
Полдник																			
16.2-100	Пирог Южный	100	2,8	2,8	29,3	185,5	0,1	0,2	4,0	0,0	3,1	10,1	7,1	0,3	11,2	0,0	0,0	0,0	2,5
	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	18,0	0,2	54,0	0,0	0,0	1,0	0,0
	ИТОГО	300	12,8	7,8	36,3	185,5	0,1	0,2	4,0	0,0	3,1	10,1	7,1	0,3	11,2	0,0	0,0	0,0	2,5
	ВСЕГО 4 день	1540	48,3	48,2	208,1	1353,6	0,7	0,7	942,8	5,4	273,8	557,7	136,6	8,5	281,9	0,0	0,0	1,0	39,9

№ 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 5																			
Завтрак																			
2.1-60	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,5	0,1	2,0	10,4	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5	12,0	7,0	0,3	15,0	0,0	0,0	0,0	3,0
12.1-90	Биточки рыбные	90	8,5	4,6	18,0	163,6	0,1	0,0	13,3	1,3	88,8	100,5	16,4	0,8	56,3	0,0	0,0	0,0	0,1
13.3-150	Картофельное пюре	150	2,0	5,0	21,0	137,2	0,0	0,0	0,0	2,1	37,4	87,5	18,0	0,3	42,5	0,0	0,0	0,0	5,2
	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
14.2-35	Хлеб пшеничный	35	0,3	0,0	17,0	73,0	0,0	0,3	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,7	6,7	35,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	500	14,3	10,6	68,5	444,1	0,2	0,3	13,3	3,4	162,0	257,9	62,2	2,6	152,8	0,0	0,0	0,0	16,3
Обед																			
3.10-60	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,7	4,4	2,8	63,1	0,0	0,0	0,0	0,0	9,4	15,7	9,3	0,4	10,8	0,0	0,0	0,0	2,7
10.3-200	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,7	4,6	5,8	70,6	0,0	0,0	33,3	0,0	2,7	4,5	4,1	0,3	3,5	0,0	0,0	0,0	6,6
12.6-240	Рагу из птицы	240	11,0	15,9	20,6	225,3	0,1	0,0	28,2	0,0	36,8	108,2	18,7	0,3	38,1	0,0	0,0	0,0	8,7
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
14.2-45	Хлеб пшеничный	45	0,4	0,1	21,9	93,9	0,0	0,2	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-30	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	7,0	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	700	25,9	31,0	78,5	675,1	0,3	0,2	65,0	0,0	313,9	306,9	83,9	2,3	140,9	0,0	0,0	2,0	18,0
Полдник																			
9.3-100	Сырники из творога	100	6,2	3,4	13,8	123,4	0,1	0,0	75,1	0,0	150,1	120,0	11,0	0,5	175,0	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	0,1	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	330	10,3	6,1	34,2	244,3	0,1	0,0	75,1	0,0	173,1	141,4	21,9	0,8	205,0	0,0	0,0	0,0	8,7
	ВСЕГО 5 день	1530	50,5	47,7	181,1	1363,5	0,6	0,5	153,4	3,4	649,0	706,2	168,0	5,8	498,7	0,0	0,0	2,0	43,0
	ВСЕГО ЗА 1 НЕДЕЛЮ	7830	230,4	239,7	1045,1	7023,3	4,7	4,2	1893,8	27,2	2882,5	3339,6	726,1	33,7	2771,5	0,2	0,0	12,5	328,9

№ 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	Сс	Ф	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	0,5	19,5	0,0	0,0	0,0	0,0
7.1-200	Каша манная молочная жидкая	200	7,1	10,7	18,9	150,2	0,0	0,0	0,0	0,0	1,5	15,0	37,0	0,5	1,2	0,0	0,0	0,0	1,2
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
14.2-35	Хлеб пшеничный	35	0,3	0,0	17,0	73,0	0,0	0,3	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,7	6,7	35,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	6,0	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	550	15,1	17,4	68,7	440,6	0,2	0,3	100,2	0,0	293,1	311,7	95,7	2,8	160,7	0,0	0,0	1,5	11,2
Обед																			
3.3-60	Салат из свежих огурцов	60	0,5	4,4	1,4	56,3	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5	12,0	7,0	0,3	38,0	0,0	0,0	0,0	0,5
10.5-200	Суп из овощей	200	1,7	4,9	9,0	87,6	0,1	0,0	33,3	2,1	34,9	49,3	20,8	0,8	27,8	0,0	0,0	0,0	4,2
12.2-90	Котлеты рыбные любительские	90	10,9	8,8	7,0	151,3	0,1	0,0	13,3	0,0	44,4	50,5	8,2	0,8	36,2	0,0	0,0	0,0	0,9
13.1-150	Рис отварной	150	3,6	5,1	33,3	193,5	0,0	0,0	0,0	0,0	64,1	108,9	10,3	0,5	75,2	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
14.2-45	Хлеб пшеничный	45	0,4	0,1	21,9	93,9	0,0	0,2	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-30	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	7,0	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	6,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	700	19,3	24,3	105,7	730,0	0,3	0,2	46,6	2,1	179,2	278,6	67,1	3,6	218,2	0,0	0,0	0,0	65,6
Полдник																			
16.3-100	Шарлотка школьная	100	2,9	3,8	25,7	168,2	0,1	1,2	4,0	0,0	3,1	10,1	7,1	0,5	15,0	0,0	0,0	0,0	3,4
	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	12,0	0,2	54,0	0,0	0,0	0,5	0,0
	ИТОГО	300	12,9	8,8	32,7	276,2	0,1	1,2	4,0	0,0	3,1	10,1	7,1	0,5	15,0	0,0	0,0	0,0	3,4
	ВСЕГО 7 день	1550	47,2	50,5	207,1	1446,8	0,6	1,7	150,8	2,1	475,4	600,4	169,9	6,9	393,9	0,0	0,0	1,5	80,2

№ 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 2 День 8																				
Завтрак																				
3.1-60	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,9	4,4	5,7	67,2	0,0	0,0	185,6	1,5	26,1	16,9	8,0	0,3	35,0	0,0	0,0	0,0	9,2	
12.7-130	Печень говяжья по-строгановски	90/40	13,1	11,2	5,8	195,7	0,1	0,0	724,0	1,0	30,0	125,0	17,0	0,5	25,0	0,0	0,0	0,0	12,1	
13.3-150	Картофельное пюре	150	2,0	5,0	21,0	137,2	0,0	0,0	0,0	2,1	37,4	87,5	18,0	0,5	42,5	0,0	0,0	0,0	5,2	
	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	
14.2-35	Хлеб пшеничный	35	0,3	0,0	17,0	73,0	0,0	0,3	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
14.1-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,7	6,7	35,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	ИТОГО	540	19,3	21,5	60,0	533,0	0,3	0,3	909,6	4,6	117,8	287,3	63,9	2,6	141,5	0,0	0,0	0,0	34,5	
Обед																				
2.1-60	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,5	0,1	2,0	10,4	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5	12,0	7,0	0,3	15,0	0,0	0,0	0,0	3,0	
10.2-200	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	3,1	6,2	59,0	0,0	0,0	33,3	0,0	2,7	4,5	4,1	0,5	3,2	0,0	0,0	0,0	4,4	
12.6-240	Рагу из птицы	240	11,0	15,9	20,6	225,3	0,1	0,0	56,4	0,0	36,8	54,4	18,7	0,3	38,1	0,0	0,0	0,0	8,7	
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	
14.2-45	Хлеб пшеничный	45	0,4	0,1	21,9	93,9	0,0	0,2	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
14.1-30	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	7,0	0,0	0,0	0,0	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	700	18,9	25,7	71,9	558,7	0,3	0,2	89,8	0,0	87,4	163,8	55,6	2,4	97,3	0,0	0,0	0,0	24,1	
Полдник																				
16.1-100	Оладьи	100	7,3	8,2	28,5	201,3	0,1	0,0	4,0	0,0	3,1	10,1	7,1	0,5	10,0	0,0	0,0	0,0	0,1	
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	
	ИТОГО	300	7,6	8,2	37,9	237,8	0,1	0,0	4,0	0,0	25,5	28,6	14,4	0,7	46,0	0,0	0,0	0,0	2,5	
	ВСЕГО 8 день	1540	45,8	55,4	169,8	1329,5	0,6	0,5	1003,4	4,6	230,7	479,7	133,8	5,7	284,8	0,0	0,0	0,0	61,1	

№ 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 2 День 9																			
Завтрак																			
3.5-60	Салат из моркови	60	0,6	4,4	5,4	73,5	0,0	0,0	212,6	10,0	88,4	63,4	28,0	0,5	37,0	0,0	0,0	0,0	1,1
12.5-240	Плов с мясом	240	11,2	9,4	13,5	195,6	0,1	0,0	0,0	0,0	18,9	133,0	11,1	0,5	16,0	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	209,1	125,9	10,3	0,1	136,0	0,0	0,0	0,5	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
14.2-35	Хлеб пшеничный	35	0,3	0,0	17,0	73,0	0,0	0,3	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,7	6,7	35,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,3	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	500	19,7	20,9	61,8	539,9	0,3	0,6	212,6	10,0	326,8	366,2	62,3	1,7	203,0	0,0	0,0	0,5	3,0
Обед																			
3.10-60	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,7	4,4	2,8	63,1	0,0	0,0	0,0	0,0	9,4	15,7	9,3	0,4	10,8	0,0	0,0	0,0	2,7
10.9-200	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,4	2,7	5,9	57,7	0,0	0,0	67,1	1,0	52,8	30,8	8,5	0,5	25,3	0,0	0,0	0,0	3,7
12.4-90	Биточек мясной	90	10,4	9,5	17,7	205,0	0,0	0,0	44,1	0,0	22,8	55,2	9,0	0,7	84,0	0,0	0,0	0,0	0,1
13.4-150	Капуста тушеная	150	3,9	5,0	10,5	80,5	0,1	0,0	45,8	0,0	317,0	100,0	17,5	0,7	225,0	0,0	0,0	0,0	26,5
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
14.2-45	Хлеб пшеничный	45	0,4	0,1	21,9	93,9	0,0	0,2	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-30	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,3	7,0	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	10,0
	ИТОГО	700	20,2	23,1	106,6	709,4	0,4	0,2	157,1	1,0	480,8	330,3	85,5	3,7	484,1	0,0	0,0	0,0	43,2
Полдник																			
9.1-100	Пудинг творожный запеченный	100	8,2	3,5	26,3	116,6	0,1	0,0	83,8	0,0	170,7	157,0	11,8	0,6	165,0	0,0	0,0	0,5	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	0,3	5,0	0,0	0,0	0,0	0,3
5.3-200	Какао с молоком	200	1,5	0,4	17,0	87,6	0,1	0,0	48,8	0,0	202,0	86,3	11,3	0,5	136,0	0,0	0,0	0,5	0,7
	ИТОГО	330	11,8	6,4	59,9	300,2	0,2	0,0	132,6	0,0	381,7	250,7	26,0	1,4	306,0	0,0	0,0	1,0	1,2
	ВСЕГО 9 день	1530	51,7	50,5	228,3	1549,5	0,9	0,8	502,3	11,0	1189,3	947,2	173,7	6,8	993,1	0,0	0,0	1,5	47,3

№ 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 2 День 10																				
Завтрак																				
3.9-60	Салат витаминный	60	0,7	4,4	6,4	69,1	0,0	0,0	174,5	1,2	2,1	2,3	2,7	0,5	3,2	0,0	0,0	0,0	3,4	
12.15-100	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9,7	6,8	4,2	119,7	0,0	0,0	66,8	4,6	40,8	96,0	9,7	0,5	54,0	0,1	0,0	1,2	2,0	
13.7-150	Картофель отварной	150	2,8	4,8	24,6	137,2	0,0	0,0	2,0	1,0	13,7	55,8	10,0	0,5	56,0	0,0	0,0	0,0	15,3	
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	75,0	0,0	0,0	0,0	8,0	
14.2-35	Хлеб пшеничный	35	0,3	0,0	17,0	73,0	0,0	0,3	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
14.1-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,7	6,7	35,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	6,0	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	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	ИТОГО	510	16,5	16,9	62,6	458,9	0,2	0,3	243,3	6,8	80,9	211,9	43,3	2,7	202,2	0,1	0,0	1,2	28,7	
Обед																				
3.3-60	Салат из свежих огурцов	60	0,5	4,4	1,4	56,3	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5	12,0	7,0	0,3	38,0	0,0	0,0	0,0	0,5	
10.7-200	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,6	3,3	12,6	98,9	0,0	0,0	53,6	2,8	49,3	104,0	11,0	0,5	53,0	0,0	0,0	0,0	2,5	
12.10-90	Курица в соусе с томатом	90	15,2	15,7	1,7	185,3	0,1	0,0	0,2	0,0	85,2	54,2	10,0	0,5	88,0	0,0	0,0	0,0	1,7	
13.2-150	Макаронные изделия отварные	150	3,5	3,3	23,3	117,9	0,1	0,0	0,0	0,0	36,2	47,5	8,1	0,5	46,3	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	0,5	0,0	
14.2-45	Хлеб пшеничный	45	0,4	0,1	21,9	93,9	0,0	0,2	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
14.1-30	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	ИТОГО	700	26,2	27,8	81,2	666,5	0,3	0,2	57,2	2,8	213,7	284,2	59,2	3,3	289,8	0,0	0,0	0,5	4,7	
Полдник																				
7.3-150	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,8	5,1	12,8	102,3	0,0	0,0	0,0	0,0	1,5	15,0	9,0	0,5	12,0	0,0	0,0	0,0	0,9	
18.1-25	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	25	1,6	2,0	11,0	68,3	0,0	0,1	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	0,3	57,0	0,0	0,0	0,5	0,0	
14.2-35	Хлеб пшеничный	35	0,3	0,0	17,0	73,0	0,0	0,3	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	ИТОГО	375	6,9	7,1	56,2	305,8	0,0	0,4	0,0	0,0	28,3	35,2	15,9	1,0	77,0	0,0	0,0	0,5	0,9	
	ВСЕГО 10 день	1585	49,6	51,8	200,1	1431,3	0,5	0,9	300,5	9,6	322,9	531,3	118,3	7,1	569,0	0,1	0,0	2,2	34,4	

№ 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 2 День 11																			
Завтрак																			
17.1-30	Сыр порционный	30	5,7	7,5	0,1	91,0	0,0	0,0	0,9	0,0	352,0	127,0	14,0	0,4	301,0	0,0	0,0	0,5	0,2
9.2-150	Запеканка из творога	150	13,1	6,1	47,0	172,1	0,1	0,0	175,7	0,0	356,0	121,6	10,3	0,5	247,5	0,0	0,0	0,0	0,3
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	48,8	0,0	202,2	61,3	11,3	0,5	251,0	0,0	0,0	0,0	1,0
14.2-35	Хлеб пшеничный	35	0,3	0,0	17,0	73,0	0,0	0,1	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,7	6,7	35,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		410	25,0	16,9	107,2	557,6	0,3	0,1	225,4	0,0	929,5	361,2	51,4	2,6	818,5	0,0	0,0	0,5	1,8
	ИТОГО																		
Обед																			
2.1-60	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,5	0,1	2,0	10,4	0,0	0,0	0,0	0,0	32,5	12,0	7,0	0,3	35,2	0,0	0,0	0,0	3,0
10.3-200	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,7	4,6	5,8	70,6	0,0	0,0	33,3	0,0	2,7	4,5	4,1	0,5	3,5	0,0	0,0	0,0	6,6
12.14-90	Тефтели мясные с рисом ("ёжики")	90	8,2	9,0	9,0	108,7	0,0	0,0	0,0	2,0	16,8	33,0	10,8	1,6	15,0	0,0	0,0	0,0	0,0
13.3-150	Картофельное пюре	150	2,0	5,0	21,0	137,2	0,0	0,0	0,0	2,0	74,8	33,5	10,2	0,5	42,5	0,0	0,0	0,0	5,2
	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	0,5	55,0	0,0	0,0	0,0	8,0
14.2-45	Хлеб пшеничный	45	0,4	0,1	21,9	93,9	0,0	0,1	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,5	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-30	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	7,0	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
		830	17,6	20,2	85,6	552,1	0,3	0,1	33,5	4,0	187,2	202,1	63,7	5,0	252,2	0,0	0,0	0,0	112,8
	ИТОГО																		
Полдник																			
9.3-100	Сырники из творога	100	6,2	3,4	13,8	123,4	0,1	0,0	91,6	0,0	200,1	26,0	18,7	0,1	188,0	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	0,1	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	61,0	14,0	8,0	0,2	55,0	0,0	0,0	0,0	8,0
		330	10,3	6,1	34,2	244,3	0,2	0,0	91,6	0,0	270,1	47,4	29,6	0,4	272,5	0,0	0,0	0,0	8,7
	ИТОГО	1570	52,9	43,2	226,9	1354,0	0,8	0,2	350,4	4,0	1386,8	610,7	144,7	8,0	1343,2	0,0	0,0	0,5	123,3
	ВСЕГО 11 день																		

Сертификат	22023141085098361660399424309462323140649109754
Владелец	Власова Галина Петровна
Действителен	С 14.09.2022 по 14.09.2023