

УТВЕРЖДАЮ
 Генеральный директор
 ООО "Комбинат Питания"
 Л.М. Зиновьева
 2023 г.



2023 г.

Примерное /циклическое/ меню для организации питания учащихся общеобразовательных организаций

№ рец.	Понедельник - 1 (возраст 7 - 11 лет)										Завтрак										Витамины					Минеральные вещества				
	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества																
			Б	Ж	У	Э	С		А	Е	Ca	P	Mg	Fe																
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13		66,00	0,00	40,00	0,10		2,40	3,00	0,00	0,02															
54-3г-2020	Макаронные отварные с сыром	150	7,90	7,20	28,60		210,80	0,05	38,30	0,00		126,00	100,00	11,00	0,80															
54-22гн-2020	Какао с молоком сгущенным	180	3,15	2,97	20,07		120,06	0,02	9,71	0,00		96,30	85,68	23,40	0,81															
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88		45,98	0,04	0,00	0,00		7,00	31,60	9,40	0,78															
44632	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49		70,50	0,05	0,00	0,39		6,90	26,10	9,90	0,60															
338	Фрукты свежие	150	1,20	0,30	11,25		57,00	0,09	57,00	0,30		52,50	25,50	16,50	0,00															
	Итого	540	15,82	18,24	84,42		570,34	0,25	57,18	0,79		291,10	271,88	70,20	3,01															

№ рец.	Понедельник - 1 (возраст 7 - 11 лет)										Обед										Витамины					Минеральные вещества				
	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества																
			Б	Ж	У	Э	С		А	Е	Ca	P	Mg	Fe																
50	Икра из кабачков	60	1,08	5,34	4,62		71,40	0,01	4,20	0,00		24,60	22,20	9,00	0,42															
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75		83,00	0,04	8,52	0,00		39,78	0,00	20,90	0,98															
54-28м-2020	Жаркое по-домашнему из филе птицы	200	13,72	15,35	19,79		248,59	0,15	10,76	0,02		18,79	153,73	35,14	1,39															
389	Сок фруктовый или овощной	200	0,60	0,40	32,60		136,40	0,04	4,00	0,00		40,00	24,00	18,00	0,80															
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88		45,98	0,04	0,00	0,00		7,00	31,60	9,40	0,78															
44632	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74		105,75	0,07	0,00	0,59		10,35	39,15	14,85	0,90															
	Итого	725	21,52	25,70	97,37		691,12	0,35	27,48	0,02		140,52	270,68	107,29	5,27															
	ИТОГО за день	1265	37,34	43,94	181,79		1261,46	0,60	84,66	88,03		431,62	542,56	177,49	8,28															

Вторник - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак												
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00
143	Овощное рагу с мясом	200	12,09	13,25	20,31	248,59	0,06	8,32	29,76	0,56	22,94	59,98	27,01	1,10
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,04	0,30	0,00	4,50	7,20	3,80	0,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
ПР	Кондитерские изделия	30	2,55	3,39	20,91	124,20	0,03	0,69	19,50	0,00	12,30	26,10	4,50	0,30
	Итого	530	24,20	21,86	77,20	602,57	0,22	9,05	149,56	1,08	77,94	236,48	62,71	4,68

Вторник - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
25	Салат "Степной"	60	0,90	3,06	5,30	43,00	0,02	4,74	0,00	0,00	14,09	25,35	9,80	0,43
101	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	6,60	0,00	0,00	21,36	44,78	18,22	0,70
260	Гуляш	90	9,75	12,38	3,75	150,94	0,05	0,89	0,04	0,00	15,08	89,42	13,10	0,79
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03	0,00	0,00	0,00	1,37	60,95	16,34	0,53
360	Кисель фруктовый	200	0,12	0,00	30,65	120,00	0,00	0,58	0,00	0,00	13,52	9,72	3,88	0,10
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,25	0,06	0,00	0,00	0,46	8,05	30,45	11,55	0,70
	Итого	755	19,88	23,55	112,86	720,47	0,28	12,81	0,04	0,46	80,47	292,27	82,30	4,03
	ИТОГО за день	1285	44,08	45,41	190,06	1323,04	0,50	21,86	149,60	1,54	158,41	528,75	145,01	8,71

Среда - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак												
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	5,00	6,90	23,90	178,00	0,07	0,53	33,25	0,00	115,00	123,00	27,00	0,50
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	91,20	0,03	0,52	0,13	0,00	111,00	107,00	30,70	1,10
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
338	Фрукты свежие	150	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00	0,00	0,30	52,50	25,50	16,50	0,00

Итого	710	26,44	33,01	119,28	869,07	0,44	7,34	13,55	1,80	146,49	356,03	106,19	6,26
ИТОГО за день	1320	46,74	56,51	186,64	1452,80	0,74	33,94	28,13	3,32	529,77	547,75	265,52	205,13

Пятница - 1 (возраст 7 - 11 лет) Завтрак														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
70,71	Овощи натуральные (помидоры или огурцы) свежие или соленые	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54
294	Котлеты	90	15,03	11,34	15,15	222,76	0,07	0,16	30,06	0,00	50,94	122,36	19,57	1,42
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,00	4,86	22,17	21,12	1,11
655	Чай охлажденный с соком	200	0,50	0,00	12,32	53,08	0,01	1,00	0,00	0,00	3,26	3,50	2,00	0,68
44632	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	0,04	0,00	0,00	0,33	5,75	21,75	8,25	0,50
Итого		525	23,69	16,23	68,27	516,24	0,22	11,66	30,06	0,33	73,21	185,38	62,94	4,25

Обед														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПР	Фасоль с соусом	60	3,36	3,00	9,60	78,60	0,00	3,00	0,00	0,00	22,20	16,80	7,80	0,48
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	0,06	8,30	0,00	0,00	27,88	39,42	16,60	0,62
9.179.	Мясо-крупяные шарики	90	13,73	11,60	15,90	222,92	0,20	1,29	116,29	0,00	112,57	115,00	24,97	1,47
143	Рагу из овощей	150	2,60	11,05	12,80	163,50	0,09	18,77	39,00	0,00	53,94	65,25	24,39	0,89
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,13	8,94	37,35	0,01	1,44	1,08	0,00	52,20	3,42	2,79	0,71
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,25	0,06	0,00	0,00	0,46	8,05	30,45	11,55	0,70
Итого		735	24,98	30,34	81,34	706,80	0,45	32,80	156,37	0,46	283,84	301,94	97,50	5,65
ИТОГО за день		1260	48,67	46,57	149,61	1223,04	0,67	44,46	186,43	0,78	357,05	487,32	160,44	9,90

Понедельник - 2 (возраст 7 - 11 лет) Завтрак													
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg

15	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	150/5	6,45	7,25	34,45	228,75	0,27	0,72	0,03	0,05	114,77	160,40	41,63	1,05
54-21гн-2020	Какао с молоком	180	4,14	3,96	11,25	96,48	0,04	0,61	15,53	0,00	128,70	117,00	30,87	0,99
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
338	Фрукты свежие	140	1,12	0,28	10,50	53,20	0,08	53,20	0,00	0,28	49,00	23,80	15,40	0,00
	Итого	540	18,68	16,44	80,57	548,91	0,49	54,64	54,56	0,80	438,37	433,90	112,45	3,57

Обед														
Понедельник - 2 (возраст 7 - 11 лет)														
№	Наименование	Выход в граммах	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1,70	0,10	3,50	22,10	0,05	2,40	18,00	0,00	11,00	32,00	11,00	0,37
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	8,52	0,00	0,00	39,78	0,00	20,90	0,98
279	Тестели	90/50	12,81	18,85	16,50	286,90	0,02	1,59	0,02	0,00	24,79	128,18	22,62	1,23
303	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,01	20,52	145,50	0,12	0,00	0,00	0,00	8,45	108,87	72,03	2,42
360	Кисель фруктовый	200	0,12	0,00	30,65	120,00	0,00	0,58	0,00	0,00	13,52	9,72	3,88	0,10
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого	800	24,14	28,41	104,29	773,98	0,31	13,09	18,02	0,39	111,43	336,47	149,73	6,48
	ИТОГО за день	1340	42,82	44,85	184,86	1322,89	0,80	67,73	72,57	1,19	549,80	770,37	262,18	10,05

Вторник - 2 (возраст 7 - 11 лет)															
Завтрак															
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
50	Икра из кабачков	60	1,08	5,34	4,62	71,40	0,01	4,20	0,00	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42	
260	Гуляш	90	9,75	12,38	3,75	150,94	0,05	0,89	0,04	0,00	15,08	89,42	13,10	0,79	
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,11	18,16	0,00	0,00	21,98	86,60	27,75	1,01	
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,38	0,01	90,00	0,00	0,00	19,21	3,10	3,10	0,57	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	
44632	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Итого	530	17,99	23,30	71,87	555,45	0,27	113,25	0,04	0,39	94,76	259,02	72,25	4,17	

Вторник - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
47	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	11,89	0,00	0,00	31,35	20,37	9,61	0,40
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	0,00	42,68	88,10	35,58	2,10
54-22М-2020	Рагу из птицы	200	17,50	7,00	21,00	217,40	0,13	11,30	26,00	0,00	32,00	193,00	93,00	2,10
389	Сок фруктовый или овощной	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,04	4,00	0,00	0,00	40,00	24,00	18,00	0,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
	Итого	775	29,29	16,34	106,83	705,20	0,52	33,02	26,00	0,59	163,38	396,22	180,44	7,08
	ИТОГО за день	1305	47,27	39,64	178,69	1260,65	0,79	146,27	26,04	0,98	258,14	655,24	252,69	11,25

Среда - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак												
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00
204	Макаронные отварные с сыром	200	11,31	11,69	42,69	322,00	0,10	0,26	5,02	0,00	178,92	165,50	20,37	1,26
54-2Гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,04	0,30	0,00	4,50	7,20	3,80	0,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
ПР	Кондитерские изделия	20	1,70	2,26	13,94	82,80	0,02	0,46	13,00	0,00	8,20	17,40	3,00	0,20
	Итого	510	21,78	19,07	87,78	611,08	0,24	0,76	118,32	0,39	227,52	324,60	51,27	4,54

Среда - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
ПР	Фасоль с соусом	60	3,36	3,00	9,60	78,60	0,00	3,00	0,00	0,00	22,20	16,80	7,80	0,48
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	0,05	12,62	0,00	0,00	39,40	39,20	17,70	0,66
292	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	13,65	15,98	17,17	267,20	0,06	3,56	0,00	0,00	23,40	17,24	104,60	1,58
389	Сок фруктовый или овощной	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,04	4,00	0,00	0,00	40,00	24,00	18,00	0,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
	Итого	725	23,70	24,01	97,31	705,73	0,26	23,18	0,00	0,59	142,35	167,99	172,35	5,20
	ИТОГО за день	1235	45,48	43,08	185,09	1316,81	0,50	23,94	118,32	0,98	369,87	492,59	223,62	9,74

70,71	Овощи натуральные (помидоры или огурцы) свежие или соленые	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54
294	Котлеты	90	15,03	11,34	15,15	222,76	0,07	0,16	30,06	0,00	50,94	122,36	19,57	1,42
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,00	4,86	22,17	21,12	1,11
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	1,16	0,38	0,00	6,90	8,50	4,60	0,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
	Итого	540	24,21	16,40	70,12	525,29	0,24	11,82	30,44	0,26	82,70	217,63	73,29	4,95

Пятница - 2 (возраст 7 - 11 лет) Обед														
50	Икра овощная	60	1,02	5,40	5,40	81,60	0,00	4,98	13,20	1,26	12,06	15,06	8,88	0,18
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	8,52	0,00	0,00	39,78	0,00	20,90	0,98
4.6.	Каша гречневая с птицей	200	17,80	15,00	36,45	352,00	0,11	5,60	6,71	0,00	43,81	237,60	54,40	1,93
389	Сок фруктовый или овощной	130	0,54	0,36	29,34	122,76	0,04	3,60	0,00	0,00	36,00	21,60	16,20	0,72
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Итого	700	25,08	25,32	109,14	779,34	0,29	22,70	19,91	1,78	147,85	340,66	122,98	5,39
	ИТОГО за день	1240	49,29	41,72	179,26	1304,63	0,53	34,52	50,35	2,04	230,55	558,29	196,27	10,34

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества					
			Б		Ж		У			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
			Б	Ж	У	У	У	У										У	У	У	У
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13			66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02					
204	Макаронны отварные с сыром	200	11,31	11,69	42,69			322,00	0,10	0,26	5,02	0,00	178,92	165,50	20,37	1,26					
54-22гн-2020	Какао с молоком стуженным	200	3,50	3,30	22,30			133,40	0,02	0,15	10,79	0,00	107,00	95,20	26,00	0,90					
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	12,35			57,48	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98					
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32			94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80					
338	Фрукты свежие	150	1,20	0,30	11,25			57,00	0,09	57,00	0,00	0,30	52,50	25,50	16,50	0,00					
	Итого	625	20,65	23,22	108,04			729,88	0,32	57,41	55,81	0,92	358,77	363,50	87,82	3,96					

Понедельник - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
50	Икра из кабачков	100	1,80	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	0,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,65	0,00	0,00	49,73	0,00	26,13	1,23
54-28м-2020	Жаркое по-домашнему из филе птицы	200	13,72	15,35	19,79	248,59	0,15	10,76	0,02	0,00	18,79	153,73	35,14	1,39
389	Сок фруктовый или овощной	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,04	4,00	0,00	0,00	40,00	24,00	18,00	0,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37
44632	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Итого	845	24,62	30,56	117,29	829,21	0,41	32,41	0,02	0,78	175,57	322,23	130,52	6,69
	ИТОГО за день	1470	45,27	53,77	225,33	1559,08	0,74	89,82	55,83	1,70	534,34	685,73	218,34	10,64

Вторник - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00
143	Овощное рагу с мясом	200	12,09	13,25	20,31	248,59	0,06	8,32	29,76	0,56	22,94	59,98	27,01	1,10
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,04	0,30	0,00	4,50	7,20	3,80	0,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
ПР	Кондитерские изделия	45	3,83	5,09	31,37	186,30	0,05	1,04	29,25	0,00	18,45	39,15	6,75	0,45
	Итого	550	25,76	23,61	90,13	676,17	0,25	9,40	159,31	1,08	85,84	257,43	67,31	5,03

Вторник - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
25	Салат "Степной"	100	1,50	5,10	8,83	71,67	0,04	7,90	0,00	0,00	23,49	42,25	16,34	0,72
101	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0,00	0,00	26,70	55,98	22,78	0,88
260	Гуляш	100	10,83	13,76	4,17	167,71	0,06	0,99	0,04	0,00	16,75	99,36	14,56	0,88
304	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	0,03	0,00	0,00	0,00	1,64	73,13	19,60	0,63
360	Кисель фруктовый	200	0,12	0,00	30,65	120,00	0,00	0,58	0,00	0,00	13,52	9,72	3,88	0,10
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37
44632	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Итого	925	25,50	29,01	146,05	918,24	0,37	17,72	0,04	0,78	108,15	387,94	113,41	5,78
	ИТОГО за день	1475	51,26	52,62	236,18	1594,40	0,62	27,12	159,35	1,86	193,99	645,37	180,72	10,80

ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого	660	21,77	27,20	75,79	661,63	0,32	29,92	23,38	2,49	393,62	210,46	168,55	199,19

		Обед													
		Четверг - 1 (возраст 12 лет и старше)													
№	Наименование	Выход в граммах	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
52	Салат из свежеты отварной	100	1,60	6,00	11,00	104,00	0,02	9,50	0,01	2,13	35,15	40,97	20,90	1,33	
119	Суп гороховый с гречками из пшеничного хлеба	250/30	10,51	6,72	44,63	280,86	0,34	1,00	0,00	0,52	53,03	119,39	42,25	3,10	
54-12м-2020	Плов из отварной птицы	200	13,70	23,34	35,11	394,90	0,08	0,82	0,04	0,00	23,98	164,08	38,12	1,26	
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	17,82	72,90	0,00	0,02	13,50	0,00	45,00	3,87	1,89	0,08	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	
	Итого	800	28,50	36,50	128,32	944,62	0,51	11,34	13,55	2,65	171,16	391,51	121,96	7,33	
	Итого за день	1460	50,27	63,70	204,11	1606,25	0,83	41,26	36,93	5,14	564,78	601,97	290,51	206,52	

		Завтрак													
		Пятница - 1 (возраст 12 лет и старше)													
№	Наименование	Выход в граммах	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
70,71	Овощи натуральные (помидоры или огурцы) свежие или соленые	100	1,10	0,20	3,80	22,00	0,06	17,50	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90	
294	Котлеты	100	16,70	12,60	16,83	247,52	0,08	0,18	33,40	0,00	56,60	135,96	21,74	1,58	
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	0,00	0,00	5,83	26,60	25,34	1,33	
655	Чай охлажденный с соком	200	0,50	0,00	12,32	53,08	0,01	1,00	0,00	0,00	3,26	3,50	2,00	0,68	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98	
44632	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Итого	635	28,69	18,80	91,52	652,72	0,31	18,68	33,40	0,39	95,34	257,66	90,73	6,07	

		Обед													
		Пятница - 1 (возраст 12 лет и старше)													
№	Наименование	Выход в граммах	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
ПР	Фасоль с соусом	100	5,60	5,00	16,00	131,00	0,00	5,00	0,00	0,00	37,00	28,00	13,00	0,80	
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	10,38	0,00	0,00	34,85	49,28	20,75	0,78	

9.179.	Мясо-крупяные шарики	100	15,26	12,89	17,67	247,69	0,22	1,43	129,21	0,00	125,08	127,78	27,74	1,63
143	Рагу из овощей	180	3,11	13,26	15,36	196,20	0,11	22,52	46,80	0,00	64,73	78,30	29,27	1,06
54-32Хн-2020	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,13	8,94	37,35	0,01	1,44	1,08	0,00	52,20	3,42	2,79	0,71
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37
44632	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Итого	905	32,39	37,25	113,38	928,95	0,57	40,77	177,09	0,78	339,91	394,28	129,80	7,55
	ИТОГО за день	1540	61,08	56,04	204,90	1581,67	0,88	59,45	210,49	1,17	435,25	651,94	220,53	13,61

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	200/5	8,55	8,30	45,95	292,50	0,36	0,96	0,04	0,06	40,10	213,86	55,50	1,40
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,40	12,50	107,20	0,04	0,68	17,25	0,00	143,00	130,00	34,30	1,10
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
338	Фрукты свежие	140	1,12	0,28	10,50	53,20	0,08	53,20	0,00	0,28	49,00	23,80	15,40	0,00
	Итого	630	23,47	19,56	100,62	676,38	0,61	54,98	69,29	0,96	426,05	541,96	137,15	4,48

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
54-203-2020	Горошек зеленый	100	2,83	0,17	5,83	36,83	0,08	4,00	30,00	0,00	18,33	53,33	18,33	0,62
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,65	0,00	0,00	49,73	0,00	26,13	1,23
279	Тефтели	100/50	13,73	20,20	17,68	307,39	0,02	1,70	0,02	0,00	26,56	137,34	24,24	1,32
303	Каша вязкая гречневая	180	5,50	6,01	24,63	174,60	0,14	0,00	0,00	0,00	10,13	130,64	86,44	2,91
360	Кисель фруктовый	200	0,12	0,00	30,65	120,00	0,00	0,58	0,00	0,00	13,52	9,72	3,88	0,10
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37
44632	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
	Итого	960	29,49	32,13	128,74	928,79	0,42	16,93	30,02	0,59	140,88	425,49	190,32	8,44
	ИТОГО за день	1590	52,96	51,68	229,36	1605,17	1,03	71,91	99,31	1,55	566,93	967,45	327,47	12,91

№ рец.	Вторник - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак															
	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах			Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
50	Икра из кабачков	1,80	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	0,00	0,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70		
260	Гуляш	10,83	13,76	4,17	167,71	0,06	0,99	0,04	0,00	0,00	16,75	99,36	14,56	0,88		
312	Картофельное пюре	3,68	5,76	24,53	164,70	0,13	21,79	0,00	0,00	0,00	26,37	103,91	33,30	1,21		
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	0,61	0,25	18,68	79,38	0,01	90,00	0,00	0,00	0,00	19,21	3,10	3,10	0,57		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1,40	0,28	12,35	57,48	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98		
44632	Хлеб пшеничный	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80		
	Итого	21,48	29,35	86,75	682,27	0,33	119,78	0,04	0,52		121,28	317,67	90,91	5,13		

№ рец.	Вторник - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед															
	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах			Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
47	Салат из квашеной капусты	1,71	5,00	8,46	85,70	0,02	19,81	0,00	0,00	0,00	52,24	33,95	16,01	0,67		
102	Суп картофельный с горохом	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	0,00	0,00	42,68	88,10	35,58	2,10		
54-22М-2020	Рагу из птицы	17,50	7,00	21,00	217,40	0,13	11,30	26,00	0,00	0,00	32,00	193,00	93,00	2,10		
389	Сок фруктовый или овощной	0,60	0,40	32,60	136,40	0,04	4,00	0,00	0,00	0,00	40,00	24,00	18,00	0,80		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37		
44632	Хлеб пшеничный	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78		13,80	52,20	19,80	1,20		
	Итого	32,00	18,66	124,87	809,22	0,57	40,94	26,00	0,78		192,97	446,55	198,84	8,24		
	Итого за день	53,48	48,00	211,62	1491,48	0,91	160,72	26,04	1,30		314,25	764,22	289,75	13,37		

№ рец.	Среда - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак															
	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах			Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
209	Яйца вареные	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00		
204	Макаронные отварные с сыром	11,31	11,69	42,69	322,00	0,10	0,26	5,02	0,00	0,00	178,92	165,50	20,37	1,26		
54-2Гн-2020	Чай с сахаром	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,04	0,30	0,00	0,00	4,50	7,20	3,80	0,70		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1,40	0,28	12,35	57,48	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98		
44632	Хлеб пшеничный	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52		9,20	34,80	13,20	0,80		
ПР	Кондитерские изделия	3,83	5,09	31,37	186,30	0,05	1,04	29,25	0,00	0,00	18,45	39,15	6,75	0,45		

		550	24,98	22,05	112,51	749,58	0,29	1,34	134,57	0,52	241,82	362,95	60,67	5,19
Итого														
Среда - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед														
ПР	Фасоль с соусом	100	5,60	5,00	16,00	131,00	0,00	5,00	0,00	0,00	37,00	28,00	13,00	0,80
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0,00	0,00	49,25	49,00	22,13	0,83
292	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	13,65	15,98	17,17	267,20	0,06	3,56	0,00	0,00	23,40	17,24	104,60	1,58
389	Сок фруктовый или овощной	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,04	4,00	0,00	0,00	40,00	24,00	18,00	0,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37
44632	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
Итого		845	28,32	27,32	119,94	845,82	0,32	28,34	0,00	0,78	175,70	225,74	193,98	6,58
Итого за день		1395	53,30	49,37	232,45	1595,39	0,61	29,68	134,57	1,30	417,52	588,69	254,65	11,76

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	200/5	7,92	8,10	59,88	344,17	0,24	0,96	0,06	0,06	199,36	213,18	44,72	0,64
54-23пн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	91,20	0,03	0,52	0,13	0,00	111,00	107,00	30,70	1,10
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
338	Фрукты свежие	160	1,28	0,32	12,00	60,80	0,10	60,80	0,00	0,32	56,00	27,20	17,60	0,00
Итого		640	17,64	19,85	114,88	713,65	0,48	62,28	40,19	1,00	386,71	424,68	117,97	3,54

Четверг - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед														
52	Салат из свеклы отварной	100	1,60	6,00	11,00	104,00	0,02	9,50	0,01	2,13	35,15	40,97	20,90	1,33
98	Суп крестьянский с крупой	250	1,78	5,03	12,70	103,25	0,04	9,88	0,00	0,00	35,88	33,58	14,18	0,58
54-14р-2020	Тефтели рыбные	100/60	13,22	12,88	15,28	244,00	0,12	2,30	1,00	0,00	330,74	32,56	102,10	195,80
8012	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	180	3,78	5,94	16,48	192,92	0,20	17,50	0,00	2,58	17,50	107,68	40,39	1,76
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	17,82	72,90	0,00	0,02	13,50	0,00	45,00	3,87	1,89	0,08

ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37
44632	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
	Итого	950	26,35	30,69	112,30	903,29	0,51	39,19	14,51	5,30	486,87	313,11	210,76	201,82
	ИТОГО за день	1590	43,99	50,53	227,18	1616,93	0,99	101,47	54,70	6,30	873,58	737,79	328,73	205,36

		Пятница - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак													
№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
70,71	Овощи натуральные (помидоры или огурцы) свежие или соленые	100	1,10	0,20	3,80	22,00	0,06	17,50	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90	
294	Котлеты	100	16,70	12,60	16,83	247,52	0,08	0,18	33,40	0,00	56,60	135,96	21,74	1,58	
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	0,00	0,00	5,83	26,60	25,34	1,33	
54-ЗПН-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	1,16	0,38	0,00	6,90	8,50	4,60	0,70	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98	
44632	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	0,04	0,00	0,00	0,33	5,75	21,75	8,25	0,50	
	Итого	630	28,10	18,75	83,49	615,79	0,30	18,84	33,78	0,33	97,83	258,31	91,68	5,99	

		Пятница - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед													
№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
50	Икра овощная	100	1,70	9,00	9,00	136,00	0,00	8,30	22,00	2,10	20,10	25,10	14,80	0,30	
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,65	0,00	0,00	49,73	0,00	26,13	1,23	
4.6.	Каша гречневая с птицей	200	17,80	15,00	36,45	352,00	0,11	5,60	6,71	0,00	43,81	237,60	54,40	1,93	
389	Сок фруктовый или овощной	180	0,54	0,36	29,34	122,76	0,04	3,60	0,00	0,00	36,00	21,60	16,20	0,72	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37	
44632	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20	
	Итого	825	28,54	30,27	131,99	935,98	0,35	28,15	28,71	2,88	175,69	391,80	147,78	6,75	
	ИТОГО за день	1455	56,64	49,01	215,48	1551,76	0,65	46,99	62,49	3,21	273,52	650,11	239,46	12,73	