

*кшр*

**Согласовано :**

Директор МБОУ школа № \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 год

**Утверждаю:**

Индивидуальный предприниматель



Г.А. Базиев  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 год

**ПРИМЕРНОЕ  
циклическое меню на горячее питание  
учащихся льготных категорий в общеобразовательных учреждениях**



**Г.Феодосия..**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 11 – 18 ЛЕТ  
(Завтрак, Обед)**

**ДЕНЬ: 1- ноенедельник; НЕДЕЛЯ: первая**

№ рец.	Применение / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	251	0,08	1,17	0,06	0,52	133,8	118,2	20,3	0,47
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	0,06	0,49	139,2	96	9,45	0,49
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
	Печенье	30	1,2	6,8	12,8	72	0,01	0	0	0,64	0,01	0	0	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>14,15</b>	<b>19,38</b>	<b>74,73</b>	<b>528,5</b>	<b>0,17</b>	<b>3,48</b>	<b>0,12</b>	<b>1,01</b>	<b>298</b>	<b>259,1</b>	<b>49,55</b>	<b>2,45</b>
<b>ОБЕД</b>														
96	Овощи (по сезону)	30	0,37	1,2	3,6	26,8	0,04	1,4	0	2,78	10,96	10,24	4,11	0,14
	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93
261	Печень, тушеная в соусе	50	12,66	8,76	3,81	159	0,19	28,9	5,54	2,95	25,62	223,3	14,8	4,72
309	Макаронные изделия отварные	150	6,6	5,42	31,7	202,1	0,07	0	0	1,16	5,83	44,6	25,3	1,33
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	35	4,03	0,48	26,34	119,78	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	0,86
	<b>ИТОГО:</b>	<b>735</b>	<b>26,68</b>	<b>20,95</b>	<b>97,63</b>	<b>699,73</b>	<b>0,49</b>	<b>42,6</b>	<b>5,54</b>	<b>9,44</b>	<b>99,34</b>	<b>384,4</b>	<b>94,94</b>	<b>10,78</b>

**ДЕНЬ: 2- вторник; НЕДЕЛЯ: первая**

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>З А В Т Р А К</b>													
	Овощи (по сезону)	50	0,37	1,2	3,6	26,8	0,01	1,4	0	2,78	10,96	10,2	4,11	0,14
234	Котлета рыбная	90	6,5	4,6	7,9	99	0,02	0,18	0,021	2,98	32,7	120	26,9	1,02
312	Пюре картофельное	150	2,04	3,2	13,6	91,5	0,09	12,11	0	0,12	24,65	57,7	18,5	0,67
ГР	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
ГР	Хлеб пшеничный	35	2,28	0,27	14,9	67,8	0,05	0	0	0	7,8	24,9	10,5	0,48
	Печенье	25	1,2	6,8	12,8	72	0,01	0	0	0,64	0,01	0	0	0
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	<b>ИТОГО:</b>	<b>570</b>	<b>11,4</b>	<b>9,27</b>	<b>53,6</b>	<b>341,1</b>	<b>0,17</b>	<b>15,89</b>	<b>0,021</b>	<b>5,88</b>	<b>92,11</b>	<b>221</b>	<b>66,01</b>	<b>3,11</b>

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe														
															<b>О Б Е Д</b>													
															0,37	1,2	3,6	0,04	1,4	0	2,78	10,96	10,24	4,11	0,14			
	Овощи (по сезону)	35	0,37	1,2	3,6	26,8	0,04	1,4	0	2,78	10,96	10,24	4,11	0,14														
102	Суп картофельный с	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,22	5,82	0	2,43	42,67	88,1	35,58	2,05														
260	Гуляш из куриного филе	70	10,03	9,6	8,6	176	0,2	0,76	0,03	34,2	29,29	39,3	11,1	2,1														
303	Каша вязкая пшеничная	150	4,81	5,1	29,46	182,88	0,07	0	0	0,56	13,04	84,13	18	1,42														
349	Компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7														
ГР	Хлеб пшеничный	52	5,32	0,63	34,79	158,2	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12														
	<b>ИТОГО:</b>	<b>757</b>	<b>26,68</b>	<b>21,89</b>	<b>125</b>	<b>824,93</b>	<b>0,66</b>	<b>8,71</b>	<b>0,03</b>	<b>40,48</b>	<b>146,6</b>	<b>303,3</b>	<b>110,75</b>	<b>7,53</b>														

**ДЕНЬ: 3 -среда; НЕДЕЛЯ: первая**

№ реч.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			вещества		У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж										
<b>ЗАВТРАК</b>														
223	Запеканка из творога	110	20	13	29,1	296	0,08	0,62	0,01	0,03	30	8,4	12,6	0,18
	Яблоко	85	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,6	118,6	0,06	1,6	0,02	0	152	124,6	21,3	0,48
	<b>ИТОГО:</b>	<b>395</b>	<b>24,08</b>	<b>16,6</b>	<b>46,7</b>	<b>414,6</b>	<b>0,14</b>	<b>2,22</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>182</b>	<b>133</b>	<b>33,9</b>	<b>0,66</b>

№ реч.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			вещества		У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж										
<b>ОБЕД</b>														
	Овощи по сезону	30	0,37	1,2	3,6	26,8	0,04	1,4	0	2,78	10,96	10,24	4,11	0,14
101	Суп картофельный с рисом	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0	1,23	26,7	56	22,8	0
213	Омлет с жареным картофелем	170	12,74	28,82	18,92	387	0,16	5,64	0,22	6,2	88,28	222,7	30,8	2,79
	Фрукты	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0,08	14,18	10	10	1,8
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
	<b>ИТОГО:</b>	<b>820</b>	<b>8,95</b>	<b>4,04</b>	<b>95,78</b>	<b>454,55</b>	<b>0,25</b>	<b>19,15</b>	<b>0</b>	<b>1,71</b>	<b>67,08</b>	<b>152,1</b>	<b>99,3</b>	<b>3,52</b>

ДЕНЬ: 4- четверг; НЕДЕЛЯ: первая

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			вещества				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
<b>ЗАВТРАК</b>														
288	Птнца отварная	90	11,7	12,9	0,24	164	0,02	1,18	0,05	0,51	28	83,5	10,14	0,95
321	Кауста тушёная	150	2	3,6	10,6	83	0,03	16,6	0	1	56	40	20	0,6
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,36	13,9	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	38	3,04	0,36	19,9	90,4	0,06	0	0	0	10,04	33,2	14	0,64
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	<b>ИТОГО:</b>	<b>598</b>	<b>17</b>	<b>16,9</b>	<b>44,3</b>	<b>393,4</b>	<b>0,11</b>	<b>20</b>	<b>0,05</b>	<b>1,51</b>	<b>110</b>	<b>164,7</b>	<b>50,14</b>	<b>2,99</b>
№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			вещества				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
<b>ОБЕД</b>														
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13	117	0,055	0,95	0	2,63	27,3	36,78	15,23	0,73
	Овощи по сезону	20	0,37	1,2	3,6	26,8	0,04	1,4	0	2,78	10,96	10,24	4,11	0,14
227	Рыба припущенная	70	19,5	8,44	0,92	154	0,06	1,92	0,05	2,3	43,84	184,96	21,34	0,6
303	картофель отварной	120	3,24	6,01	31,88	244,26	0,036	0	0	0,31	6,37	93,49	30,55	0,31
ПР	Хлеб пшеничный	40	5,32	0,63	34,79	158,2	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
349	Компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	<b>ИТОГО:</b>	<b>700</b>	<b>31,5</b>	<b>21,45</b>	<b>116,2</b>	<b>833,06</b>	<b>0,321</b>	<b>5</b>	<b>0,05</b>	<b>8,53</b>	<b>139,2</b>	<b>407,01</b>	<b>113,19</b>	<b>3,6</b>

**ДЕНЬ: 5 -пятница; НЕДЕЛЯ: первая**

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe		
														Б	Ж
<b>ЗАВТРАК</b>															
558	Овощи по сезону	55	0,37	1,2	3,6	26,8	0,04	1,4	0	2,78	10,96	10,24	4,11	0,14	
261	Печень, туш. в соусе	90	9,3	5,78	2,9	78,6	0,9	12,1	0,001	1,4	13,1	103,7	7,68	2,87	
303	Каша вязкая пшеничная	150	3,7	2,76	19,76	143,54	0,031	0	0	0,27	7,05	51,3	11,01	0,98	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69	
ПР	Хлеб пшеничный	24	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0	10,04	33,2	14	0,64	
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>539</b>	<b>16,61</b>	<b>10,1</b>	<b>59,74</b>	<b>395,34</b>	<b>1,031</b>	<b>15,7</b>	<b>0,001</b>	<b>4,45</b>	<b>57,15</b>	<b>206,44</b>	<b>42,8</b>	<b>5,43</b>	
<b>ОБЕД</b>															
82	Овощи по сезону	20	1,45	1,15	16,91	71,08	0,008	1,58	0	12	34,5	52,8	36,9	0,8	
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,86	8,56	91,25	0,03	10,92	0	2,38	10,93	46,1	23,1	4,4	
291	Плов из курицы	200	14,51	13,42	27,34	224	0,11	4,9	0,021	0,56	37,47	149,1	40,45	1,64	
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12	
349	Компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7	
	Яблоко	85	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>825</b>	<b>25,04</b>	<b>20,65</b>	<b>140,6</b>	<b>773,33</b>	<b>0,318</b>	<b>27,4</b>	<b>0,021</b>	<b>15,34</b>	<b>141,58</b>	<b>357,54</b>	<b>184,41</b>	<b>8,56</b>	

**ДЕНЬ: 6 -понедельник; НЕДЕЛЯ: вторая**

№ рецеп.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
204	Макар. изд. отв. с сыром	180	9,38	10,7	25,72	237,1	0,059	0,14	0,072	0,83	185,31	132,5	16,22	0,95
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,2	2,4	3	0	0,02
ГР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
376	Чай с молоком	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	<b>ИТОГО:</b>	<b>580</b>	<b>11,7</b>	<b>18,31</b>	<b>53,37</b>	<b>423,6</b>	<b>0,109</b>	<b>2,34</b>	<b>0,112</b>	<b>1,03</b>	<b>212,71</b>	<b>180,4</b>	<b>36,02</b>	<b>2,46</b>

№ рецеп.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>														
99	Овощи по сезону	30	1,45	1,15	16,91	71,08	0,008	1,58	0	12	34,5	52,8	36,9	0,8
289	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	10,38	0	2,33	34,85	49,28	20,75	0,78
ГР	Рагу из итницы	180	13,8	12,21	15,6	227	0,08	4,52	0,015	0,37	34,76	131,5	40,53	1,48
349	Хлеб пшеничный	50	5,32	0,63	34,79	158,2	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
	Компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	<b>ИТОГО:</b>	<b>710</b>	<b>22,82</b>	<b>19,07</b>	<b>108,5</b>	<b>684,33</b>	<b>0,288</b>	<b>17,21</b>	<b>0,015</b>	<b>15,21</b>	<b>154,79</b>	<b>315,12</b>	<b>140,14</b>	<b>4,88</b>

ДЕНЬ: 7 -вторник; НЕДЕЛЯ: вторая

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			вещества				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
<b>ЗАВТРАК</b>														
558	Овощи по сезону	30	0,37	1,2	3,6	26,8	0,04	1,4	0	2,78	10,96	10,24	4,11	0,14
239	Тeftели рыбные	70	11,01	10,6	12,4	169,32	0,09	1,6	0,02	4,33	76,42	151,34	24,28	0,73
312	Пюре картофельное	150	2,04	3,2	13,6	91,5	0,09	12,11	0	0,12	24,65	57,73	18,5	0,67
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Яблоко	85	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,36	13,9	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	38	3,04	0,36	19,9	90,4	0,06	0	0	0	10,04	33,2	14	0,64
	<b>ИТОГО:</b>	<b>593</b>	<b>16,29</b>	<b>14,2</b>	<b>59,4</b>	<b>407,22</b>	<b>0,24</b>	<b>15,91</b>	<b>0,02</b>	<b>4,45</b>	<b>127,11</b>	<b>250,27</b>	<b>62,78</b>	<b>2,84</b>
<b>ОБЕД</b>														
№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			вещества				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
102	Овощи по сезону	40	1,56	3,73	13,3	92,94	0,01	6,62	0,02	0,09	20,5	32,33	7,47	0,61
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,5	148,25	0,22	5,82	0	2,43	42,67	88,1	35,58	2,05
268	Котлета рубленая из птицы	100	11,86	15,1	9,89	225	0,22	5,82	0	2,43	42,67	88,1	35,58	2,14
303	Каша вязкая пшеничная	150	4,81	5,1	29,5	182,88	0,07	0	0	0,56	13,04	84,13	18	1,42
ПР	Хлеб пшеничный	52	5,32	0,63	34,8	158,2	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	28	2,04	0,36	13,9	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
349	Компот из с/ф	200	0,66	0,09	32	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	Фрукты	100	1,7	0,8	24	98	0,07	11	0	0,5	8,7	28	42	0,9
	<b>ИТОГО:</b>	<b>920</b>	<b>33,44</b>	<b>31,1</b>	<b>174</b>	<b>1102,57</b>	<b>0,77</b>	<b>29,99</b>	<b>0,02</b>	<b>6,52</b>	<b>187,26</b>	<b>439,1</b>	<b>194,39</b>	<b>9,63</b>

ДЕНЬ: 8 - среда; НЕДЕЛЯ: вторая

№ реп.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
															17,67	11,74	34,37	0,1
222	Пудинг из творога со сметаной	120/10				274												
380	Кофейный напиток с молоком	200	1,6	1,8	14,8	81	0,044	1,3	0,02	0			125,8	90	14		0,134	
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4			8	28	42		0,6	
	<b>ИТОГО:</b>	430	20,77	14,04	70,17	451	0,184	11,9	0,106	0,91			306,4	357,7	75,98		1,674	

ЗАВТРАК

№ реп.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
															2,02	5,09	11,98	0,09
96	Рассольник Леннинградский	250				107,25												
268	Котлета мясная	50	11,86	15,09	9,89	225	0,045	0	0	2,77			8,34	157,1	24,45		2,14	
143	Рагу из овощей	150	3,14	10,58	21,1	195	0,15	18	0,012	4,25			33,2	84,7	28,67		1,22	
ПР	Хлеб ишеничий	41	3,2	0,36	25	117,5	0	0	0	0			6,9	32	8		0,8	
ПР	Хлеб ржано-пшеничий	20	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0			9	36,9	13,8		0,69	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88	114,6	0,012	0,9	0	0,08			14,18	10	10		1,8	
	Фрукты	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4			8	28	42		0,6	
	<b>ИТОГО:</b>	811	21,88	31,82	116,9	855,35	0,337	37,3	0,012	9,85			99,77	368,6	137,3		7,49	

ОБЕД

**ДЕНЬ: 9 -четверг; НЕДЕЛЯ: вторая**

№ рсч.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
121	Суп молочный с крушой	250	3,71	4,47	7,68	89	0,05	0,83	0,03	0,03	160	114	17,7	0,15
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	0,06	0,49	139	96	9,45	0,49
ГР	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,36	13,92	63,28	0,04	0	0	0	7,28	23,2	9,8	0,44
	Печенье	25	1,2	6,8	12,8	72	0,01	0	0	0,64	0,01	0	0	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	<b>ИТОГО:</b>	<b>585</b>	<b>11,8</b>	<b>13,13</b>	<b>50,03</b>	<b>365,28</b>	<b>0,13</b>	<b>3,14</b>	<b>0,09</b>	<b>0,52</b>	<b>322</b>	<b>241</b>	<b>42,9</b>	<b>1,88</b>

№ рсч.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>														
104	Суп карт. с мясными фрикадельками	250	4,99	4,78	15,39	106	0,12	11,08	0	1,28	29,7	72,2	29,7	1,15
288	Птица отварная	50	13,87	16,14	0,21	212,64	0,01	1,87	0,063	0,59	41,5	142	17,78	1,49
321	Макароны отварные	150	3,3	4,76	12,76	104,78	0,01	22,17	0	1,8	81,7	58,8	28,97	1,04
349	Компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,5	23,4	17,46	0,7
ГР	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
ГР	Хлеб ишеничный	42	4,03	0,48	26,34	119,78	0,08	0	0	0	13,8	35,5	18,55	0,86
	Яблоко	80	1,7	0,8	24	98	0,07	11	0	0,5	8,7	28	42	0,9
	<b>ИТОГО:</b>	<b>792</b>	<b>26,85</b>	<b>26,25</b>	<b>86,71</b>	<b>676</b>	<b>0,24</b>	<b>35,85</b>	<b>0,063</b>	<b>4,18</b>	<b>199</b>	<b>332</b>	<b>112,5</b>	<b>5,24</b>

**ДЕНЬ: 10 -пятница; НЕДЕЛЯ: вторая**

№ реп.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
	Овощи по сезону	30	0,37	1,2	3,6	26,8	0,04	1,4	0	2,78	10,96	10,24	4,11	0,14
290/331	Цыпленок-бройлер, тушеный в соусе	80	11,94	10,12	3,51	153	0,05	2,09	0,038	0,98	39,87	93,53	15,1	37,5
303	Каша вязкая гречневая	150	3,05	3,34	13,68	97	0,77	0	0	0,23	5,63	72,58	48	1,62
ГР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,95	13,92	64,95	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	<b>ИТОГО:</b>	<b>590</b>	<b>17,45</b>	<b>14,41</b>	<b>44,71</b>	<b>370,95</b>	<b>0,87</b>	<b>4,29</b>	<b>0,038</b>	<b>1,21</b>	<b>70,5</b>	<b>211</b>	<b>82,9</b>	<b>40,61</b>
№ реп.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ОБЕД</b>													
82	Овощи по сезону	30	1,56	3,73	13,29	92,94	0,01	6,62	0,02	0,09	20,5	32,33	7,47	0,61
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,86	29	91,25	0,03	10,92	0	2,38	10,93	46,1	23,1	4,4
29	Рыба, тушеная в томате с овощами	70	16,74	9,93	5,7	174	0,15	9,68	0,009	8,07	55,43	49,3	55,92	1,16
312	Пюре картофельное	120	2,04	3,2	13,6	91,5	0,09	12,11	0	0,12	24,65	57,73	18,5	0,67
ГР	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
ГР	Хлеб пшеничный	30	4,03	0,48	26,34	119,78	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	0,86
349	Компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	<b>ИТОГО:</b>	<b>720</b>	<b>8,33</b>	<b>18,56</b>	<b>106,7</b>	<b>609,33</b>	<b>0,37</b>	<b>33,44</b>	<b>0,009</b>	<b>11,08</b>	<b>137,27</b>	<b>212,1</b>	<b>133,5</b>	<b>7,79</b>

