

Согласовано

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

для питания учащихся МБОУ Нижнегорского района  
(возрастная категория 12 лет и старше) 2025г.Директор *Соболева И.Г.* СОШ №2

Директор ООО "ТРХ"

Салата В.И.

Утверждаю

" 01 " 09 2025г

ЗАВТРАК 5-11 классы

" 01 " сентября 2025г

№ рец.	Сбор ник рецеп тур	Прием пищи, Наименование блюда	Масс порц	Пищевые вещества			Энерг. ценност (ккал)	Витамины (МГ)					Минеральные в-ва (МГ)				
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	С	Ca	Р	Mg	Fe		

## День №1 - Понедельник Неделя первая

53/54	2022	Овощи натуральные по сезону	60	0,67	0,06	2,1	12,0	0,012	0,012	-	6,3	6,0	21	9,0	0,48
204	2011	Макаронны отварные с сыром	175	11,84	13,93	29,85	292,6	0,07	0,112	100,8	0,2	258,3	176,82	17,78	1,08
582	2021	Кондитерские изделия	20	1,5	1,96	16,88	93,0	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
271	2022	Соки фруктовые и ягодные	180	0,9	-	18,18	75,6	0,02	0,02	-	3,6	12,6	12,6	7,2	2,52
к/к	2022	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
к/к	2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,0	0,62
		<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>495</b>	<b>19,19</b>	<b>16,57</b>	<b>96,21</b>	<b>612,70</b>	<b>0,19</b>	<b>0,23</b>	<b>100,8</b>	<b>10,1</b>	<b>297,6</b>	<b>292,5</b>	<b>62,08</b>	<b>5,47</b>

## День №2 - Вторник Неделя первая

		Запеканка рисовая с творогом и стученным молоком	170	9,8	7,57	56,0	334,3	0,06	0,16	34,0	0,34	141,6	185,7	35,86	0,86
266	2022	Какао с молоком	200	4,08	3,544	17,58	118,6	0,06	0,19	24,4	1,59	152,2	124,6	21,34	0,48
231	2022	Плоды свежие	100	0,4	0,40	9,80	47,0	0,03	0,02	-	10,0	16,0	11,1	9,0	2,2
2	2022	Бутерброд с повидлом	50	2,39	0,90	28,03	127,0	0,05	0,02	-	0,1	9,4	27,3	11,30	0,86
к/к	2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,0	0,62
		<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>540</b>	<b>17,79</b>	<b>12,63</b>	<b>121,3</b>	<b>672,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,41</b>	<b>58,4</b>	<b>12,0</b>	<b>323,8</b>	<b>369,9</b>	<b>82,5</b>	<b>5,02</b>

№ рец.	Сборник рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)		
				Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Са	Р	Mg

**День №3 - Среда Неделя первая**

117	2022	Каша молочная из крупы пшеничной	200	8,12	9,38	41,52	282,0	0,2	0,14	48,9	0,54	126,8	192,9	52,26	1,4
11	2022	Сыр (порциями)	30	6,96	8,9	-	108,00	0,01	0,09	78,0	0,21	264,0	150,0	10,5	0,30
261	2022	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,21
к/к	2022	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
к/к	2022	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,03	-	-	6,9	31,8	7,5	0,93
к/к	2022	Сок фруктовый в упаковке	200	1	-	20,2	75,60	0,02	0,02	-	4,0	14,0	14,0	8,0	2,80
		<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>500</b>	<b>20,98</b>	<b>19,1</b>	<b>104,9</b>	<b>668,09</b>	<b>0,3</b>	<b>0,34</b>	<b>126,9</b>	<b>4,80</b>	<b>430,9</b>	<b>426,0</b>	<b>92,8</b>	<b>6,08</b>

**День №4 - Четверг Неделя первая**

53/54	2022	Овощи натуральные по сезону	60	0,67	0,06	2,1	12,00	0,012	0,012	-	6,3	6,0	21	9,0	0,48
144	2022	Омлет натуральный	110	11,1	16,76	2,02	202,0	0,06	0,38	251,7	0,18	82,36	182,64	13,86	2,04
261	2022	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,21
к/к	2022	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
к/к	2022	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,03	-	-	6,9	31,8	7,5	0,93
		<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>530</b>	<b>16,67</b>	<b>17,73</b>	<b>47,32</b>	<b>416,49</b>	<b>0,14</b>	<b>0,46</b>	<b>251,7</b>	<b>6,5</b>	<b>114,5</b>	<b>272,7</b>	<b>44,86</b>	<b>4,10</b>

**День №5 - Пятница Неделя первая**

279	2022	Оладьи со сгущенным молоком	170	12,96	12,48	72,58	454,0	0,24	0,27	32,5	0,75	188,98	231,0	56	2,14
261	2022	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,21
231	2022	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,80	47,0	0,03	0,02	-	10,0	16,0	11,1	9,0	2,2
		<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>460</b>	<b>13,42</b>	<b>13,06</b>	<b>91,44</b>	<b>541,00</b>	<b>0,27</b>	<b>0,29</b>	<b>32,5</b>	<b>10,8</b>	<b>215,0</b>	<b>244,6</b>	<b>66,3</b>	<b>4,55</b>

№ рец.	Сборник к рецепт ур	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценнос (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	С	С <sub>a</sub>	Р	Мg	Fe

**День: №6 - Понедельник**

<b>Неделя вторая</b>															
177	2011	Каша молочная из крупы манной крупы	200	7,14	8,44	40,20	266,0	0,08	0,16	54,6	1,24	128,8	123,6	21,64	0,56
261	2022	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,21
582	2021	Кондитерские изделия	20	1,5	1,96	16,9	93,0	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
к/к	2022	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
к/к	2022	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,8	68,97	0,03	0,03	-	-	6,9	31,8	7,5	0,93
		<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>580</b>	<b>13,54</b>	<b>11,31</b>	<b>100,3</b>	<b>561,5</b>	<b>0,15</b>	<b>0,23</b>	<b>54,6</b>	<b>1,27</b>	<b>161,8</b>	<b>218,8</b>	<b>53,5</b>	<b>2,47</b>

**День: №7 - Вторник**

<b>Неделя вторая</b>															
198	2022	Птица тушеная в соусе	100	11,65	11,66	3,51	166,0	0,04	0,09	30,1	0,68	30,32	79,0	16,2	0,70
116	2022	Каша вязкая из гречневой крупы	180	5,32	9,41	28,31	213,5	0,21	0,1	44	-	23,4	123,7	48,0	0,80
261	2022	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,21
к/к	2022	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
к/к	2022	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,8	68,97	0,03	0,03	-	-	6,9	31,8	7,5	0,93
		<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>540</b>	<b>21,87</b>	<b>21,98</b>	<b>75,02</b>	<b>582,0</b>	<b>0,32</b>	<b>0,26</b>	<b>74,1</b>	<b>0,7</b>	<b>79,82</b>	<b>271,8</b>	<b>86,2</b>	<b>3,08</b>

**День: №8 - Среда**

<b>Неделя вторая</b>															
53/54	2022	Овощи натуральные по сезону	60	0,67	0,06	2,1	12,00	0,012	0,012	-	6,3	6,0	21	9,0	0,48
158	2022	Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,28	3,6	3,85	89,0	0,08	0,08	6,1	4,43	36,8	167,1	45,0	0,81
117	2022	Каша вязкая из риса	180	2,83	10,4	27,56	207,1	-	0,01	49,2	-	10,7	37,7	13,7	0,5
261	2022	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,21
к/к	2022	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
к/к	2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,0	0,62
		<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>590</b>	<b>18,12</b>	<b>14,85</b>	<b>71,77</b>	<b>487,60</b>	<b>0,15</b>	<b>0,16</b>	<b>55,3</b>	<b>10,8</b>	<b>77,30</b>	<b>284,3</b>	<b>87,2</b>	<b>3,06</b>

№ рец.	Сбор ник рецеп тур	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценнос (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
				Б	Ж	У		B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	A	C	C <sub>a</sub>	P	Mg	Fe
279	2022	Оладьи со стуженным молоком	170	12,96	12,48	72,58	454,0	0,24	0,27	32,5	0,75	188,98	231,0	55,96	2,14
261	2022	Кисломолочный продукт	200	5,2	4,50	7,56	91,8	0,04	0,23	36,0	0,54	223,2	165,6	25,2	0,18
к/к	2022	Сок фруктовый в упаковке	200	1	-	20,2	75,60	0,02	0,02	-	4	14,0	14,0	8,0	2,80
		<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>570</b>	<b>19,2</b>	<b>16,98</b>	<b>100,3</b>	<b>621,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,52</b>	<b>68,50</b>	<b>5,29</b>	<b>426,2</b>	<b>410,6</b>	<b>89,2</b>	<b>5,12</b>
<b>День № 9 - Четверг Неделя вторая</b>															
<b>День № 10 - Пятница Неделя вторая</b>															
53/54	2022	Овощи натуральные по сезону	60	0,67	0,06	2,1	12,00	0,012	0,012	-	6,3	6,0	21	9,0	0,48
116	2022	Каша вязкая пшеничная	180	5,32	9,41	28,31	213,5	0,21	0,10	44,0	-	23,4	123,7	48,0	0,8
187	2022	Тефтели	110	6,96	16,11	11,61	223,0	0,19	0,07	14,3	0,92	21,62	85,51	17,32	0,88
261	2022	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,21
к/к	2022	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
к/к	2022	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,03	-	-	6,9	31,8	7,5	0,93
		<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>610</b>	<b>17,9</b>	<b>26,49</b>	<b>85,22</b>	<b>651,0</b>	<b>0,482</b>	<b>0,252</b>	<b>58,3</b>	<b>7,3</b>	<b>77,1</b>	<b>299,31</b>	<b>96,32</b>	<b>3,74</b>
		<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:</b>	<b>6105</b>	<b>180,0</b>	<b>184,9</b>	<b>788,4</b>	<b>6651,4</b>	<b>2,41</b>	<b>0,5</b>	<b>586,1</b>	<b>122</b>	<b>2444,6</b>	<b>2609,6</b>	<b>550,2</b>	<b>36,5</b>

**Всего: Норма - 5440,0-6800,0 ккал, факт-6651,4 ккал**

**Товаровед ООО "ТРХ"**



**Малашенко Н.Г.**

с/г.



Согласовано

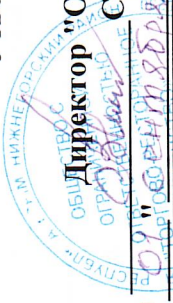
МБОУ "Средняя общеобразовательная школа №12" (образовательный центр)

Директор: *С.А. Сабитова*

" 09 " 09 2025г

**ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ**  
**для питания учащихся МБОУ Нижнегорского района**  
**(возрастная категория 12 лет и старше лет) 2025г.**

Утверждаю



Директор "ООО ТРХ"  
 Салага В.И.

" 09 " 09 2025г

**ОБЕД (5-11 классы)**

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (МГ)						Минеральные в-ва (МГ)					
			Б				В1	В2	А	С	Са	P	Mg	Fe				
			Б	Ж	У													
<b>День №1 - Понедельник</b>																		
<b>Неделя первая</b>																		
53/54	Овощи натуральные по сезону	60	0,67	0,06	2,1	12,00	0,012	0,012	0,012	-	6,3	6,0	21	9,0	0,48			
113	Суп-лапша "Домашняя"	250	3,56	5,79	11,62	122,0	0,05	0,035	-	0,5	31,05	38,5	10,68	0,65	0,65			
116	Каша вязкая из пшеничной крупы	180	5,32	9,41	28,31	213,5	0,21	0,1	44	-	-	23,4	123,7	48,0	0,8			
234	Котлета рыбная	80	6,56	5,31	9,03	108,0	0,04	0,06	-	0,34	25,28	79,46	12,95	0,7	0,66			
к/к	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0,06	-	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66			
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,03	-	-	-	6,9	31,8	7,5	0,93			
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,21	0,21			
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>850</b>	<b>22,59</b>	<b>21,68</b>	<b>103,9</b>	<b>704,8</b>	<b>0,40</b>	<b>0,30</b>	<b>44,0</b>	<b>7,17</b>	<b>116,4</b>	<b>349,2</b>	<b>109</b>	<b>4,43</b>	<b>4,43</b>			
<b>День №2 - Вторник</b>																		
<b>Неделя первая</b>																		
32	Салат из белокочанной капусты	60	0,072	3,06	6,7	54,00	0,018	0,018	-	10,12	20,1	17,6	9,6	0,59	0,59			
62	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	101,3	0,05	0,05	-	10,68	49,72	54,6	26,13	1,23	1,23			
137	Макаронные отварные с маслом	180	6,77	6,73	43,20	259,2	0,09	0,018	100,8	-	-	14,47	55,0	10,0	1,01			
189	Фрикадельки мясные в соусе	100	7,00	14,81	8,10	194	0,22	0,07	12,5	1,75	21,64	84,5	15,27	0,95	0,95			
к/к	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0,06	-	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66			
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,03	-	-	-	6,9	31,8	7,5	0,93			
271	Соки фруктовые и ягодные	200	1	-	20,2	75,60	0,02	0,02	-	4,0	14,0	14,0	8,0	2,80	2,80			
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>880</b>	<b>23,06</b>	<b>30,45</b>	<b>132,9</b>	<b>893,35</b>	<b>0,49</b>	<b>0,266</b>	<b>113,3</b>	<b>26,6</b>	<b>140,6</b>	<b>309,7</b>	<b>96,3</b>	<b>8,17</b>	<b>8,17</b>			

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)				
			Б		Ж		У	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	A	C	Ca	P	Mg	Fe
			2,72	7,18	14,55		133,3								
56	Икра кабачковая (пром.пр-ва)	100	2,72	7,18	14,55	133,3	0,03	0,03	-	4,7	90,93	55,80	18,1	0,73	
79	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	17,46	117,50	0,13	0,08	-	8,25	29,2	67,57	27,28	1,13	
199	Плов из птицы	180	15,25	9,42	32,20	275,0	0,09	0,12	17,5	5,42	41,71	157,8	48,64	1,8	
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,21	
к/к	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,03	-	-	6,9	31,8	7,5	0,93	
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>810</b>	<b>27,15</b>	<b>20,56</b>	<b>117,07</b>	<b>775,1</b>	<b>0,34</b>	<b>0,32</b>	<b>17,5</b>	<b>18,4</b>	<b>192,5</b>	<b>367,67</b>	<b>122,62</b>	<b>5,46</b>	
<b>День №3 - Среда      Неделя первая</b>															
<b>День №4 - Четверг      Неделя первая</b>															
119	Суп с горохом	250	7,18	0,88	23,6	131,0	0,3	0,07	-	1,0	53,02	95,4	37,0	2,7	
164	Тефтели рыбные	80	6,96	6,65	8,9	123,0	0,06	0,38	9,8	1,46	36,49	106,45	23,90	0,54	
116	Каша вязкая из пшеничной крупы	180	5,32	9,41	28,31	213,5	0,21	0,1	44	-	23,4	123,7	48,0	0,8	
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,21	
231	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,80	47,0	0,03	0,02	-	10,0	16,0	11,1	9,0	2,2	
к/к	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,03	-	-	6,9	31,8	7,5	0,93	
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>890</b>	<b>26,3</b>	<b>18,45</b>	<b>123,47</b>	<b>763,8</b>	<b>0,69</b>	<b>0,66</b>	<b>53,8</b>	<b>12,5</b>	<b>159,6</b>	<b>423,2</b>	<b>146,50</b>	<b>8,0</b>	

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)				
			Б		Ж		У	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	С	С <sub>а</sub>	Р	Mg	Fe
			Б	Ж											

**День: №5 - Пятница      Неделя первая**

72	Рассольник ленинградский	250	2,03	5,10	12,0	105,00	0,1	0,05	-	8,38	29,15	56,73	24,18	0,93
116	Каша вязкая из гречневой крупы	180	5,32	9,41	28,31	213,5	0,21	0,1	44,0	-	23,40	123,7	48,0	0,80
198	Птица тушеная в соусе	100	11,65	11,66	3,51	166,0	0,04	0,09	30,1	0,68	30,32	79,0	16,19	0,70
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,30	0,21
к/к	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0,06	-	-	13,8	52,2	19,80	0,66
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,03	-	-	6,9	31,8	7,50	0,93
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>810</b>	<b>25,48</b>	<b>27,28</b>	<b>96,7</b>	<b>733,8</b>	<b>0,4</b>	<b>0,33</b>	<b>74,1</b>	<b>9,09</b>	<b>113,57</b>	<b>345,93</b>	<b>117,0</b>	<b>4,23</b>

**День: №6 - Понедельник      Неделя вторая**

101	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,5	2,63	16,75	101,30	0,09	0,060	-	8,3	26,70	56,00	22,80	0,9
137	Макароны отварные с маслом	180	6,77	6,73	43,20	259,2	0,09	0,018	100,8	-	14,47	55,0	10,0	1,01
268	Котлета мясная	100	6,58	14,63	8,6	194,0	0,19	0,06	10,1	2,50	13,32	84,39	18,89	1,10
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,30	0,21
к/к	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0,06	-	-	13,8	52,2	19,80	0,66
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,03	-	-	6,9	31,8	7,50	0,93
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>810</b>	<b>22,33</b>	<b>25,10</b>	<b>121,4</b>	<b>803,75</b>	<b>0,46</b>	<b>0,23</b>	<b>110,9</b>	<b>10,83</b>	<b>85,19</b>	<b>281,89</b>	<b>80,3</b>	<b>4,81</b>

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)					Минеральные в-ва (МГ)				
			Б		Ж		У	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	С	С <sub>a</sub>	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж												

**День: №7 - Вторник Неделя вторая**

53/54	Овощи натуральные по сезону	60	0,67	0,06	2,1	12,0	0,012	0,04	-	6,3	6,0	4,68	9,0	0,48
113	Суп-лапша "Домашняя"	250	3,56	5,79	11,62	122,0	0,05	0,035	-	0,5	31,05	38,5	10,68	0,65
199	Плов из птицы	180	15,25	9,42	32,2	275,0	0,09	0,12	17,5	5,42	41,71	157,8	48,64	1,80
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,30	0,21
к/к	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,03	-	-	6,9	31,8	7,5	0,93
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>850</b>	<b>25,96</b>	<b>16,38</b>	<b>98,78</b>	<b>658,25</b>	<b>0,24</b>	<b>0,29</b>	<b>17,5</b>	<b>12,25</b>	<b>109,5</b>	<b>287,5</b>	<b>96,9</b>	<b>4,73</b>

**День: №8 - Среда Неделя вторая**

119	Суп с горохом	250	7,18	0,88	23,6	131,00	0,3	0,07	-	1,0	53,02	95,4	37,00	2,70
116	Каша вязкая пшеничная	180	5,32	9,41	28,31	213,5	0,2	0,10	44,0	-	23,4	123,7	48,0	0,8
187	Тефтели	110	6,96	16,11	11,61	223,0	0,19	0,07	14,3	0,92	21,62	85,51	17,32	0,88
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,30	0,21
к/к	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,03	-	-	6,9	31,8	7,5	0,93
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>820</b>	<b>25,94</b>	<b>27,5</b>	<b>116,4</b>	<b>816,75</b>	<b>0,79</b>	<b>0,33</b>	<b>58,3</b>	<b>2,0</b>	<b>128,7</b>	<b>391,1</b>	<b>130,9</b>	<b>6,2</b>

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценнос (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)				
			B				У	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	A	C	C <sub>a</sub>	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У										
<b>День № 9 - Четверг Неделя вторая</b>															
38	Салат из свежлы отварной	100	1,4	6,01	8,25	92,0	0,020	0,04	-	6,65	35,5	40,63	20,7	1,32	
74	Суп "Крестьянский" с крупой	250	1,48	4,92	6,1	75,0	0,05	0,03	-	9,63	35,9	33,6	14,18	0,58	
117	Каша вязкая рисовая	180	2,83	10,39	27,56	207,1	-	0,01	49,2	-	10,7	37,7	13,7	0,5	
234	Котлета рыбная	80	6,56	5,31	9,03	108,0	0,04	0,06	-	0,34	25,28	79,46	12,95	0,7	
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,21	
к/к	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0,06	-	-	13,8	52,2	19,80	0,66	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	69,0	0,03	0,03	-	-	6,9	31,8	7,50	0,93	
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>890</b>	<b>18,75</b>	<b>27,74</b>	<b>103,80</b>	<b>731,35</b>	<b>0,200</b>	<b>0,23</b>	<b>49,2</b>	<b>16,65</b>	<b>138,1</b>	<b>277,9</b>	<b>90,12</b>	<b>4,90</b>	

**День № 10 - Пятница Неделя вторая**

66	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,78	4,95	7,90	87,5	0,05	0,05	-	15,80	49,30	49,0	22,13	0,83
137	Макароны отварные с маслом	180	6,77	6,73	43,20	259,2	0,09	0,018	100,8	-	14,47	55,0	10,0	1,01
189	Фрикадельки мясные в соусе	100	7,00	14,81	8,10	194	0,22	0,07	12,5	1,75	21,64	84,5	15,27	0,95
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,21
к/к	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0,06	-	-	13,8	52,2	19,80	0,66
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,03	-	-	6,9	31,8	7,50	0,93
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>810</b>	<b>22,03</b>	<b>27,60</b>	<b>112,06</b>	<b>790,0</b>	<b>0,45</b>	<b>0,23</b>	<b>113,3</b>	<b>17,58</b>	<b>116,1</b>	<b>275,0</b>	<b>76,00</b>	<b>4,59</b>
	<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:</b>	<b>8520</b>	<b>279,4</b>	<b>293,4</b>	<b>1358,2</b>	<b>8170,7</b>	<b>4,25</b>	<b>4,85</b>	<b>539,4</b>	<b>215,0</b>	<b>3610</b>	<b>3233</b>	<b>957,19</b>	<b>54,3</b>

Всего: Норма - 8160,0 - 9520,0 ккал, факт-8170,7 ккал

Товаровед ООО "ТРХ"

Малашенко Н.Г.

