

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №8

Скубиева С.В.

М.П.



13 января 2025 г.

Утверждаю

И.П. Раменская О.С.

М.П.



13 января 2025 г.

# Примерное 12-ти дневное меню для детей с 7-11 лет 1-4 классы.

**ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

День: понедельник

Неделя: первая

<b>ЗАВТРАК</b>														
№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Витамины (мкг)	Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В <sup>1</sup>	В <sup>2</sup>	С		А	Са	Mg	Р
54-1з-2022	Сыр полутвёрдых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,6	0,02	0,1	0,22	78	264	10,6	150	0,3
54-21к-2022	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,3	9,3	34	249,1	0,12	0,17	0,57	41,5	157	33	222	0,86
54-3гн-2022	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	1,16	0,38	6,9	4,6	8,5	0,77
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,4	70,3	0,12	0,09	0,06	0	37,5	12,3	38,7	1,08
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,4	10,1	51,24	0,12	0,1	0,12	0	21,9	12	37,5	0,84
Пром.	Джем фруктовый ***	10	0	0	7,6	27,6	0	0	1,6	0	2	1,3	1,5	0,05
<b>ИТОГО:</b>		<b>500</b>	<b>18,94</b>	<b>18,7</b>	<b>73,8</b>	<b>533,74</b>	<b>0,38</b>	<b>0,47</b>	<b>3,73</b>	<b>119,88</b>	<b>489,3</b>	<b>73,8</b>	<b>458,2</b>	<b>3,9</b>
<b>ОБЕД</b>														
54-6з -2022	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	0,8	7,6	2,2	93,1	0,02	0,03	17,3	30,5	22	9,3	27	0,48
54-2с-2022	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	3,7	7,96	10,1	112,4	0,03	0,04	6,8	134,6	33,6	19,2	42,6	0,9
54-21г-2022	Горошница	120	9,5	3,1	35,1	183,8	0,4	0,07	0	0,7	62,4	56	172	3,6
54-24м-2022	Шницель из курицы	55	7,8	4,1	6,7	90,3	0,03	0,04	0,3	3,1	14,7	32	72	0,7
54-1хн-2022	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>15</b>	<b>50</b>	<b>2,1</b>	<b>4,3</b>	<b>0,09</b>
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,6	0,4	17,9	83,4	0,14	0,1	0,07	0	43,8	14,4	45,2	1,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,5	10,1	51,24	0,12	0,1	0,12	0	21,9	12	37,5	0,84
<b>ИТОГО:</b>		<b>700</b>	<b>26,94</b>	<b>23,7</b>	<b>101,9</b>	<b>695,24</b>	<b>0,74</b>	<b>0,38</b>	<b>24,61</b>	<b>183,9</b>	<b>248,4</b>	<b>145</b>	<b>400,6</b>	<b>7,91</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1200</b>	<b>45,88</b>	<b>42,36</b>	<b>175,7</b>	<b>1228,98</b>	<b>1,12</b>	<b>0,85</b>	<b>28,34</b>	<b>303,78</b>	<b>737,7</b>	<b>218,8</b>	<b>858,8</b>	<b>11,81</b>

День: вторник

Неделя: первая

ЗАВТРАК														
№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Витамины (мкг)	Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В <sup>1</sup>	В <sup>2</sup>	С		А	Са	Mg	P
54-1з-2022	Сыр полутвёрдых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8	0,01	0,05	0,11	39	132	5,3	75	0,15
188 Сб. Могильный М.П	Запеканка рисовая с творогом	200	8,39	9,7	38,62	269,44	0,35	0,09	0	0,03	55,96	128,65	29,4	0,81
54-4гн-2022	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	0,01	0,07	0,3	6,9	57	9,9	46	0,77
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,4	70,3	0,12	0,09	0,06	0	37,5	12,3	38,7	1,08
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,1	0,08	0,1	0	18,25	10	31,25	0,7
54-7соус	Соус молочный	30	1,6	1,4	12,6	69,7	0,01	0,05	0,05	3,9	40,4	15,2	43,1	0,6
<b>ИТОГО:</b>		<b>500</b>	<b>19,09</b>	<b>17,1</b>	<b>83,72</b>	<b>556,84</b>	<b>0,6</b>	<b>0,43</b>	<b>0,62</b>	<b>49,83</b>	<b>341,11</b>	<b>181,35</b>	<b>263,5</b>	<b>4,11</b>
ОБЕД														
54-11з-2022	Салат из моркови с яблоками***	60	0,6	6,1	4,3	74,2	0,03	0,03	3,63	733	14	16	22	0,67
54-1с-2022	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,6	5,6	5,7	92,2	0,02	0,03	10,8	105	37,4	13,2	31	0,5
54-6г-2022	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0,03	0	18,4	6,9	24	73	0,49
54-11р-2022	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9,6	5,2	4,4	103	0,06	0,06	1,91	221	31	39	146	0,74
54-5соус-2022	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8	0,008	0,026	0,1	6,96	22	2,6	17,4	0,038
54-13хн-2022	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	0,01	0,05	80	98	11	3	3	0,54
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,5	29,5	140,7	0,24	0,02	0,12	0	75	24,6	77,4	2,16
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,4	10,08	51,24	0,12	0,1	0,12	0	21,9	12	37,5	0,84
<b>ИТОГО:</b>		<b>790</b>	<b>26,34</b>	<b>24,3</b>	<b>107,58</b>	<b>753,94</b>	<b>0,518</b>	<b>0,346</b>	<b>96,68</b>	<b>1182,36</b>	<b>219,2</b>	<b>134,4</b>	<b>407,3</b>	<b>5,978</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1290</b>	<b>45,43</b>	<b>41,4</b>	<b>191,3</b>	<b>1310,78</b>	<b>1,118</b>	<b>0,776</b>	<b>97,3</b>	<b>1232,19</b>	<b>560,31</b>	<b>315,75</b>	<b>670,8</b>	<b>10,08</b>

День: среда

Неделя: первая

ЗАВТРАК														
№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Витамины (мкг)	Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В <sup>1</sup>	В <sup>2</sup>	С		А	Са	Mg	P
54-11м-2022	Плов из отварной говядины	190	14,1	15,2	40,5	330,9	0,06	0,11	0,6	245	19,4	42,8	186,1	2,1
54-2з-2022	Овощи в нарезке (огурец)***	60	0,4	0,2	1,5	8,5	0,02	0,02	6	6	14	8,4	25	0,36
54-2гн-2022	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,04	0,3	4,5	3,8	7,2	0,73
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,4	70,3	0,12	0,09	0,06	0	37,5	12,3	38,7	1,08
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,1	0,08	0,1	0	18,25	10	31,25	0,7
<b>ИТОГО:</b>		<b>505</b>	<b>18,8</b>	<b>16</b>	<b>72,3</b>	<b>479,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>6,8</b>	<b>251,3</b>	<b>93,7</b>	<b>77,3</b>	<b>288,2</b>	<b>5</b>
ОБЕД														
54-13з-2022	Салат из свеклы	60	0,8	2,7	4,6	45,6	0,01	0,02	2,28	0,68	19	11	22	0,7
54-10с-2022	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6	0,04	0,04	6,4	103,2	27,6	14,6	52,4	0,6
54-1г-2022	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	0	18,4	12	7,2	41	0,73
54-18м-2022	Печень говяжья по-строгановски	50	8,4	7,9	3,3	118,25	0,1	0,8	6,2	2363,1	19,4	8,8	138,1	2,9
54-1соус-2022	Соус сметанный	20	0,3	1,6	0,6	18,6	0,002	0,008	0,02	7,8	8	0,9	5,8	0,02
54-32хн-2022	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	0,01	0,01	1,6	1,2	58	3,1	3,8	0,79
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,5	29,5	140,7	0,24	0,02	0,12	0	75	24,6	77,4	2,16
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,4	10,08	51,24	0,12	0,1	0,12	0	21,9	12	37,5	0,84
<b>ИТОГО:</b>		<b>770</b>	<b>26,69</b>	<b>23,94</b>	<b>101,61</b>	<b>728,29</b>	<b>0,582</b>	<b>1,028</b>	<b>16,74</b>	<b>2494,38</b>	<b>240,9</b>	<b>82,2</b>	<b>378</b>	<b>8,74</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1275</b>	<b>45,5</b>	<b>39,9</b>	<b>173,9</b>	<b>1207,5</b>	<b>0,88</b>	<b>1,34</b>	<b>23,5</b>	<b>2745,7</b>	<b>334,6</b>	<b>159,5</b>	<b>666,2</b>	<b>13,7</b>

День четверг  
Неделя первая

### ЗАВТРАК

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Витамины (мкг)	Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В <sup>1</sup>	В <sup>2</sup>	С		А	Са	Mg	Р
54-1з-2022	Сыр полутвёрдых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8	0,01	0,05	0,11	39	132	5,3	75	0,15
54-22к-2022	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,7	24,7	192,6	0,14	0,17	0,61	29,1	146	46	188	1,2
54-23гн-2022	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,13	0,52	13,3	111	31	107	1,07
Пром.	Фрукт (мандарин, яблоко, груша)***	100	0,9	0,3	11,1	52,5	0	0	9,8	0	20,1	15,5	17,1	1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,4	70,3	0,12	0,09	0,06	0	37,5	12,3	38,7	1,08
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,1	0,08	0,1	0	18,25	10	31,25	0,7
<b>ИТОГО:</b>		<b>570</b>	<b>19</b>	<b>15,8</b>	<b>70,9</b>	<b>497,9</b>	<b>0,4</b>	<b>0,52</b>	<b>11,2</b>	<b>81,4</b>	<b>464,85</b>	<b>120,1</b>	<b>457,05</b>	<b>5,2</b>
<b>ОБЕД</b>														
54-11з-2022	Салат из моркови с яблоками***	60	0,6	6,1	4,3	74,2	0,03	0,03	3,63	733	14	16	22	0,67
54-8с-2022	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1	0,15	0,06	4,76	97,2	27	29	80,4	1,5
54-4г-2022	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,2	7,3	36	233,7	0,21	0,12	0	19,2	15	120	181	4,04
54-25м-2022	Курица тушеная с морковью	90	10	5,2	4,3	113,8	0,04	0,05	0,02	257,4	20,7	49,5	100,8	0,9
54-1хн-2022	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>15</b>	<b>50</b>	<b>2,1</b>	<b>4,3</b>	<b>0,09</b>
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,4	70,3	0,12	0,09	0,06	0	37,5	12,3	38,7	1,08
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,1	0,08	0,1	0	18,25	10	31,25	0,7
<b>ИТОГО:</b>		<b>750</b>	<b>27</b>	<b>23,7</b>	<b>104,5</b>	<b>748,8</b>	<b>0,65</b>	<b>0,43</b>	<b>8,59</b>	<b>1121,8</b>	<b>182,45</b>	<b>238,9</b>	<b>458,45</b>	<b>8,98</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1320</b>	<b>46</b>	<b>39,5</b>	<b>175,4</b>	<b>1246,7</b>	<b>1,05</b>	<b>0,95</b>	<b>19,79</b>	<b>1203,2</b>	<b>647,3</b>	<b>359</b>	<b>915,5</b>	<b>14,18</b>

День: Пятница  
Неделя первая

ЗАВТРАК														
№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Витамины (мкг)	Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В <sup>1</sup>	В <sup>2</sup>	С		А	Са	Mg	P
54-1з-2022	Сыр полутвёрдых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8	0,01	0,05	0,11	39	132	5,3	75	0,15
54-24к-2022	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	0,18	0,15	0,54	41,6	143	49	186	1,32
54-4гн-2022	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	0,01	0,07	0,3	6,9	57	9,9	46	0,77
Пром.	Курага	8	0,9	0,3	11,1	52,5	0	0	9,8	0	20,1	15,5	17,1	1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,4	70,3	0,12	0,09	0,06	0	37,5	12,3	38,7	1,08
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,1	0,08	0,1	0	18,25	10	31,25	0,7
<b>ИТОГО:</b>		<b>570</b>	<b>18,3</b>	<b>16,4</b>	<b>81,2</b>	<b>545,1</b>	<b>0,42</b>	<b>0,44</b>	<b>10,91</b>	<b>87,5</b>	<b>407,85</b>	<b>102</b>	<b>394,1</b>	<b>5,02</b>
ОБЕД														
54-8з-2022	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	0,02	0,02	23,1	122	27	10	19	0,36
54-10с-2022	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6	0,04	0,04	6,4	103,2	27,6	14,6	52,4	0,6
54-11г-2022	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	0,11	10,2	23,8	39	28	84	1,03
54-23м-2022	Биточек из курицы	60	10,5	3,1	8,1	101,1	0,04	0,05	0,4	3,8	17,6	38,4	86,4	0,8
54-5соус-2022	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8	0,008	0,026	0,1	6,96	22	2,6	17,4	0,038
54-1хн-2022	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	0,02	15	50	2,1	4,3	0,09
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,4	25,7	127,3	0,2	0,02	0,1	0	62,5	20,5	64,5	1,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,4	10,08	51,24	0,12	0,1	0,12	0	21,9	12	37,5	0,84
<b>ИТОГО:</b>		<b>770</b>	<b>26,44</b>	<b>23,7</b>	<b>101,98</b>	<b>720,94</b>	<b>0,548</b>	<b>0,366</b>	<b>40,44</b>	<b>274,76</b>	<b>267,6</b>	<b>128,2</b>	<b>365,5</b>	<b>5,56</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1340</b>	<b>44,74</b>	<b>40,1</b>	<b>183,18</b>	<b>1266,04</b>	<b>0,968</b>	<b>0,806</b>	<b>51,35</b>	<b>362,26</b>	<b>675,45</b>	<b>230,2</b>	<b>759,6</b>	<b>10,6</b>

День: суббота  
Неделя: первая

ЗАВТРАК														
№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Витамины (мкг)	Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В <sup>1</sup>	В <sup>2</sup>	С		А	Са	Mg	Р
54-20з-2022	Горошек зеленый	30	0,65	0,05	1,75	11,05	0,03	0,01	1,2	9	5,3	5,5	16	0,19
54-1о-2022	Омлет натуральный	75	6,4	9	1,7	112,8	0,03	0,2	0,2	91,5	55	8,5	101,5	1,05
54-21к-2022	Каша вязкая молочная ячневая	100	3,5	4,7	18	147,1	0,06	0,8	0,28	20,7	78,5	16,5	111	0,43
54-23гн-2022	Кофейный напиток с молоком	200	3,7	2,9	11,3	86	0,03	0,13	0,52	13,3	111	31	107	1,07
Пром.	Фрукт (мандарин, яблоко, груша)**	100	0,9	0,3	11,1	52,5	0	0	9,8	0	20,1	15,5	17,1	1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,4	70,3	0,12	0,09	0,06	0	37,5	12,3	38,7	1,08
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,1	0,08	0,1	0	18,25	10	31,25	0,7
<b>ИТОГО:</b>		<b>560</b>	<b>19,15</b>	<b>17,45</b>	<b>67,65</b>	<b>522,45</b>	<b>0,37</b>	<b>1,31</b>	<b>12,16</b>	<b>134,5</b>	<b>325,65</b>	<b>99,3</b>	<b>422,55</b>	<b>5,52</b>
ОБЕД														
54-2з-2022	Овощи в нарезке (огурец)***	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	6	14	8,4	25	0,36
54-4с-2022	Рассольник Ленинградский***	200	4,7	5,8	13,6	125,5	0,06	0,05	5,5	104	21	19,8	51,4	0,71
54-6г-2022	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0,03	0	18,4	6,9	24	73	0,49
54-1м-2022	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12,4	1,9	167,5	0,03	0,1	0,36	85,7	24	16	121	1,62
54-3хн-2022	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,5	81,3	0	0,02	0,3	1,5	18	22	18	0,67
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,18	0,14	0,09	0	56,25	18,45	58,05	1,62
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,1	0,08	0,1	0	18,25	10	31,25	0,7
<b>ИТОГО:</b>		<b>760</b>	<b>26,5</b>	<b>24</b>	<b>103,5</b>	<b>734,5</b>	<b>0,42</b>	<b>0,44</b>	<b>12,35</b>	<b>215,6</b>	<b>158,4</b>	<b>118,65</b>	<b>377,7</b>	<b>6,17</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1320</b>	<b>45,65</b>	<b>41,45</b>	<b>171,15</b>	<b>1256,95</b>	<b>0,79</b>	<b>1,75</b>	<b>24,51</b>	<b>350,1</b>	<b>484,05</b>	<b>217,95</b>	<b>800,3</b>	<b>11,7</b>

**ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**День:** понедельник

**Неделя:** вторая

<b>ЗАВТРАК</b>														
№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Витамины (мкг)	Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В <sup>1</sup>	В <sup>2</sup>	С		А	Са	Mg	P
54-1з-2022	Сыр полутвёрдых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8	0,01	0,05	0,11	39	132	5,3	75	0,15
54-16к-2022	Каша «Дружба»	200	5	6,8	24,1	168,9	0,07	0,12	0,53	27,2	116	27	124	0,53
54-21гн-2022	Какао с молоком	200	4,6	3,8	12,6	100,4	0,04	0,17	0,68	17,3	143	34	130	1,09
Пром.	Фрукт (мандарин, яблоко, груша)***	100	0,9	0,3	11,1	52,5	0	0	9,8	0	20,1	15,5	17,1	1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,4	70,3	0,12	0,09	0,06	0	37,5	12,3	38,7	1,08
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,1	0,08	0,1	0	18,25	10	31,25	0,7
<b>ИТОГО:</b>		<b>570</b>	<b>18</b>	<b>15,8</b>	<b>71,6</b>	<b>488,6</b>	<b>0,34</b>	<b>0,51</b>	<b>11,28</b>	<b>83,5</b>	<b>466,9</b>	<b>104,1</b>	<b>416,1</b>	<b>4,55</b>
<b>ОБЕД</b>														
54-11з-2022	Салат из моркови с яблоками***	60	0,6	6,1	4,3	74,2	0,03	0,03	3,63	733	14	16	22	0,67
54-1с-2022	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,6	5,6	5,7	92,2	0,02	0,03	10,8	105	37,4	13,2	31	0,5
54-11м-2022	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	42,6	348,3	0,07	0,12	0,72	262	20	44	193	2,2
54-2хн-2022	Компот из кураги	200	1	0,1	15,76	66,9	0,01	0,03	0,32	70	28	18	25	0,58
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,18	0,14	0,09	0	56,25	18,45	58,05	1,62
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,4	10,08	51,24	0,12	0,1	0,12	0	21,9	12	37,5	0,84
<b>ИТОГО:</b>		<b>735</b>	<b>26,94</b>	<b>27,3</b>	<b>100,54</b>	<b>738,34</b>	<b>0,43</b>	<b>0,45</b>	<b>15,68</b>	<b>1170</b>	<b>177,6</b>	<b>121,65</b>	<b>366,6</b>	<b>6,41</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1305</b>	<b>44,94</b>	<b>43,1</b>	<b>172,14</b>	<b>1226,94</b>	<b>0,77</b>	<b>0,96</b>	<b>26,96</b>	<b>1253,5</b>	<b>644,4</b>	<b>225,75</b>	<b>782,6</b>	<b>10,9</b>

День вторник  
Неделя вторая

ЗАВТРАК														
№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Витамины (мкг)	Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В <sup>1</sup>	В <sup>2</sup>	С		А	Са	Mg	Р
54-1з-2022	Сыр полутвёрдых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8	0,01	0,05	0,11	39	132	5,3	75	0,15
188 Сб.Могильный М.П	Запеканка рисовая с творогом	200	8,39	9,7	38,62	269,44	0,35	0,09	0	0,03	55,96	128,65	29,4	0,81
54-4гн-2022	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	0,01	0,07	0,3	6,9	57	9,9	46	0,77
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,4	70,3	0,12	0,09	0,06	0	37,5	12,3	38,7	1,08
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,1	0,08	0,1	0	18,25	10	31,25	0,7
54-7соус	Соус сладкий молочный	30	1,6	1,4	12,6	69,7	0,01	0,05	0,05	3,9	40,4	15,2	43,1	0,6
<b>ИТОГО:</b>		<b>500</b>	<b>19,09</b>	<b>17,1</b>	<b>83,72</b>	<b>556,84</b>	<b>0,6</b>	<b>0,43</b>	<b>0,62</b>	<b>49,83</b>	<b>341,11</b>	<b>181,35</b>	<b>263,5</b>	<b>4,11</b>
ОБЕД														
54-18з-2022	Салат из свеклы с черносливом	60	0,8	3,2	7,8	63,8	0,01	0,03	2,08	1,03	21	16	24	0,8
54-10с-2022	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	3,4	6,9	10,8	115,6	0,04	0,04	6,4	103,2	27,6	14,6	52,4	0,6
54-4г-2022	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,9	7,3	36	233,7	0,21	0,12	0	19,2	15	120	181	4,04
<b>54-25м</b>	<b>Курица тушеная с морковью</b>	<b>90</b>	<b>10</b>	<b>5,3</b>	<b>4,3</b>	<b>113,8</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>257,4</b>	<b>20,7</b>	<b>49,5</b>	<b>100,8</b>	<b>0,9</b>
54-3хн-2022	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,5	81,3	0	0,02	0,3	1,5	18	22	18	0,67
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,6	0,4	17,9	83,4	0,14	0,1	0,07	0	43,8	14,4	45,2	1,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,4	10,08	51,24	0,12	0,1	0,12	0	21,9	12	37,5	0,84
<b>ИТОГО:</b>		<b>765</b>	<b>26,24</b>	<b>23,7</b>	<b>106,4</b>	<b>742,8</b>	<b>0,56</b>	<b>0,46</b>	<b>8,99</b>	<b>382,33</b>	<b>168</b>	<b>248,5</b>	<b>458,9</b>	<b>9,15</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1265</b>	<b>45,3</b>	<b>40,8</b>	<b>190,1</b>	<b>1299,7</b>	<b>1,2</b>	<b>0,9</b>	<b>9,6</b>	<b>432,2</b>	<b>509,1</b>	<b>429,9</b>	<b>722,4</b>	<b>13,3</b>

Неделя: вторая

День: среда

ЗАВТРАК														
№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Витамины (мкг)	Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В <sup>1</sup>	В <sup>2</sup>	С		А	Ca	Mg	P
54-20з-2022	Горошек зеленый	30	0,65	0,05	1,75	11,05	0,03	0,01	1,2	9	5,3	5,5	16	0,19
54-1о-2022	Омлет натуральный	75	6,4	9	1,7	112,8	0,03	0,2	0,2	91,5	55	8,5	101,5	1,05
54-21к-2022	Каша вязкая молочная ячневая	100	3,5	4,7	18	147,1	0,06	0,8	0,28	20,7	78,5	16,5	111	0,43
54-23гн-2022	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,13	0,52	13,3	111	31	107	1,07
Пром.	Фрукт (мандарин, яблоко, груша)***	100	0,9	0,3	11,1	52,5	0	0	9,8	0	20,1	15,5	17,1	1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,4	70,3	0,12	0,09	0,06	0	37,5	12,3	38,7	1,08
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,1	0,08	0,1	0	18,25	10	31,25	0,7
<b>ИТОГО:</b>		<b>560</b>	<b>19,15</b>	<b>17,45</b>	<b>67,65</b>	<b>522,45</b>	<b>0,37</b>	<b>1,31</b>	<b>12,16</b>	<b>134,5</b>	<b>325,65</b>	<b>99,3</b>	<b>422,55</b>	<b>5,52</b>
ОБЕД														
54-11з-2022	Салат из моркови с яблоками****	60	0,6	6,1	4,3	74,2	0,03	0,03	3,63	733	14	16	22	0,67
54-2с-2022	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	4,96	10,1	110,4	0,03	0,04	6,8	134,6	33,6	19,2	42,6	0,9
54-6г-2022	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0,03	0	18,4	6,9	24	73	0,49
54-11р-2022	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9,6	5,2	4,4	103	0,06	0,06	1,91	221	31	39	146	0,74
54-2хн-2022	Компот из кураги	200	1	0,1	15,76	66,9	0,01	0,03	0,32	70	28	18	25	0,58
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,18	0,14	0,09	0	56,25	18,45	58,05	1,62
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,4	10,08	51,24	0,12	0,1	0,12	0	21,9	12	37,5	0,84
<b>ИТОГО:</b>		<b>755</b>	<b>25,04</b>	<b>23,7</b>	<b>103,24</b>	<b>714,74</b>	<b>0,46</b>	<b>0,43</b>	<b>12,87</b>	<b>1177</b>	<b>191,65</b>	<b>146,65</b>	<b>404,2</b>	<b>5,84</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1315</b>	<b>44,19</b>	<b>41,11</b>	<b>170,89</b>	<b>1237,19</b>	<b>0,83</b>	<b>1,74</b>	<b>25,03</b>	<b>1311,5</b>	<b>517,3</b>	<b>245,95</b>	<b>826,7</b>	<b>11,36</b>

День: четверг  
Неделя: вторая

ЗАВТРАК														
№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Витамины (мкг)	Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В <sup>1</sup>	В <sup>2</sup>	С		А	Са	Mg	P
54-11м-2022	Плов из отварной говядины	190	14,1	15,2	40,5	330,9	0,06	0,11	0,6	245	19,4	42,8	186,1	2,1
54-2з-2022	Овощи в нарезке (огурец)***	60	0,4	0,2	1,5	8,5	0,02	0,02	6	6	14	8,4	25	0,36
54-2гн-2022	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,04	0,3	4,5	3,8	7,2	0,73
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,4	70,3	0,12	0,09	0,06	0	37,5	12,3	38,7	1,08
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,1	0,08	0,1	0	18,25	10	31,25	0,7
<b>ИТОГО:</b>		<b>505</b>	<b>18,8</b>	<b>16</b>	<b>72,3</b>	<b>479,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>6,8</b>	<b>251,3</b>	<b>93,7</b>	<b>77,3</b>	<b>288,2</b>	<b>5</b>
ОБЕД														
54-6з -2022	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,3	6,6	2,2	73,4	0,02	0,03	17,3	30,5	22	9,3	27	0,48
54-7с-2022	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6	0,09	0,05	6,9	97,6	13,8	20,8	54,6	0,7
54-5г-2022	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1	0,05	0,03	0	20,3	19,5	17,3	142,5	0,8
54-18м-2022	Печень говяжья по-строгановски	50	8,4	7,9	3,3	118,25	0,1	0,8	6,2	2363,1	19,4	8,8	138,1	2,9
54-1соус-2022	Соус сметанный	20	0,3	1,6	0,6	18,6	0,002	0,008	0,02	7,8	8	0,9	5,8	0,02
54-2хн-2022	Компот из кураги	200	1	0,1	15,76	66,9	0,01	0,03	0,32	70	28	18	25	0,58
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,18	0,14	0,09	0	56,25	18,4 5	58,05	1,62
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,4	10,08	51,24	0,12	0,1	0,12	0	21,9	12	37,5	0,84
<b>ИТОГО:</b>		<b>755</b>	<b>26,04</b>	<b>25,1</b>	<b>103,04</b>	<b>740,59</b>	<b>0,572</b>	<b>1,188</b>	<b>30,95</b>	<b>2589,3</b>	<b>188,85</b>	<b>105,55</b>	<b>488,6</b>	<b>7,94</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1260</b>	<b>44,7</b>	<b>41,1</b>	<b>175,3</b>	<b>1219,8</b>	<b>0,87</b>	<b>1,5</b>	<b>37,8</b>	<b>2840,6</b>	<b>282,5</b>	<b>182,9</b>	<b>776,8</b>	<b>12,9</b>

День: пятница  
Неделя: вторая

ЗАВТРАК														
№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Витамины (мкг)	Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В <sup>1</sup>	В <sup>2</sup>	С		А	Са	Mg	Р
54-1з-2022	Сыр полутвёрдых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8	0,01	0,05	0,11	39	132	5,3	75	0,15
54-22к-2022	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,7	24,7	192,6	0,14	0,17	0,61	29,1	146	46	188	1,2
54-23гн-2022	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,13	0,52	13,3	111	31	107	1,07
Пром.	Курага	8	0,9	0,3	11,1	52,5	0	0	9,8	0	20,1	15,5	17,1	1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,4	70,3	0,12	0,09	0,06	0	37,5	12,3	38,7	1,08
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,1	0,08	0,1	0	18,25	10	31,25	0,7
<b>ИТОГО:</b>		<b>570</b>	<b>19</b>	<b>15,8</b>	<b>70,9</b>	<b>497,9</b>	<b>0,4</b>	<b>0,52</b>	<b>11,2</b>	<b>81,4</b>	<b>464,85</b>	<b>120,1</b>	<b>457,05</b>	<b>5,2</b>
ОБЕД														
54-28з-2022	Свекла отварная дольками	60	0,6	0,1	6,2	25,2	0,01	0,2	2,67	0,78	21	13	24	0,8
54-8с-2022	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1	0,15	0,06	4,76	97,2	27	29	80,4	1,5
54-9г-2022	Рагу из овощей	150	2,8	7,4	18,8	133,4	0,07	0,08	12,2	309	56	29	70	1,02
54-2м-2022	Гуляш из говядины	60	10,8	10,8	3,6	148,5	0,02	0,07	0,8	15,3	9	14,3	99,8	1,5
54-1хн-2022	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	0,02	15	50	2,1	4,3	0,09
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,4	25,7	127,3	0,2	0,02	0,1	0	62,5	20,5	64,5	1,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,4	10,1	51,24	0,12	0,1	0,12	0	21,9	12	37,5	0,84
<b>ИТОГО:</b>		<b>750</b>	<b>26,84</b>	<b>23,7</b>	<b>100,5</b>	<b>699,74</b>	<b>0,57</b>	<b>0,53</b>	<b>20,67</b>	<b>437,28</b>	<b>247,4</b>	<b>119,9</b>	<b>380,5</b>	<b>7,55</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1320</b>	<b>45,84</b>	<b>39,5</b>	<b>171,4</b>	<b>1197,64</b>	<b>0,97</b>	<b>1,05</b>	<b>31,87</b>	<b>518,68</b>	<b>712,25</b>	<b>240</b>	<b>837,6</b>	<b>12,8</b>

День: суббота  
Неделя: вторая

ЗАВТРАК														
№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Витаминны (мкг)	Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В <sup>1</sup>	В <sup>2</sup>	С		А	Са	Mg	P
54-1з-2022	Сыр полутвёрдых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,6	0,02	0,1	0,22	78	264	10,6	150	0,3
54-21к-2022	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,3	9,3	34	249,1	0,12	0,17	0,57	41,5	157	33	222	0,86
54-3гн-2022	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	1,16	0,38	6,9	4,6	8,5	0,77
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,4	70,3	0,12	0,09	0,06	0	37,5	12,3	38,7	1,08
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,4	10,1	51,24	0,12	0,1	0,12	0	21,9	12	37,5	0,84
Пром.	Джем фруктовый***	10	0	0	7,6	27,6	0	0	1,6	0	2	1,3	1,5	0,05
<b>ИТОГО:</b>		<b>500</b>	<b>18,6</b>	<b>18,7</b>	<b>72,1</b>	<b>525,2</b>	<b>0,34</b>	<b>0,35</b>	<b>3,49</b>	<b>41,88</b>	<b>221,65</b>	<b>61,2</b>	<b>301,95</b>	<b>3,46</b>
ОБЕД														
54-18з-2022	Салат из свеклы с черносливом	60	0,8	3,2	7,8	63,8	0,01	0,03	2,08	1,03	21	16	24	0,8
54-2с-2022	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	4,96	10,1	110,4	0,03	0,04	6,8	134,6	33,6	19,2	42,6	0,9
54-1г-2022	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	0	18,4	12	7,2	41	0,73
54-1м-2022	Бефстроганов из отварной говядины	80	11	12,4	1,9	167,5	0,03	0,1	0,36	85,7	24	16	121	1,62
54-1хн-2022	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>15</b>	<b>50</b>	<b>2,1</b>	<b>4,3</b>	<b>0,09</b>
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,6	0,4	17,9	83,4	0,14	0,1	0,07	0	43,8	14,4	45,2	1,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,4	10,08	51,24	0,12	0,1	0,12	0	21,9	12	37,5	0,84
<b>ИТОГО:</b>		<b>755</b>	<b>26,94</b>	<b>26,16</b>	<b>100,5</b>	<b>752,78</b>	<b>0,25</b>	<b>0,3</b>	<b>9,38</b>	<b>254,73</b>	<b>162,5</b>	<b>72,5</b>	<b>270,4</b>	<b>4,98</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1255</b>	<b>45,5</b>	<b>44,8</b>	<b>172,6</b>	<b>1277,9</b>	<b>0,59</b>	<b>0,65</b>	<b>12,87</b>	<b>296,61</b>	<b>384,2</b>	<b>133,7</b>	<b>572,4</b>	<b>8,4</b>