УТВЕРЖДЕНО:

Председатель кооператива
ПК "Новопокровское сельпо"
Бабичева Н.Д.
"01,09" 2022 год

Цикличное двухнедельное меню для обучающихся 5-11 классов (в том числе обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов) муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений Новопокровского района (сезон осень) (12-дневная учебная неделя)

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																
			Б	Ж	У	Ккал	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Ce	F	C
Неделя 1 День 1																			
Завтрак																			
3.7-100	Икра кабачковая консервированная	100	1,3	7,0	7,3	97,0	0,0	0,0	0,0	5,0	38,7	50,7	16,8	0,8	42,2	0,0	0,0	0,0	2,3
8.1-180	Омлет натуральный	180	11,3	13,4	3,3	182,8	0,6	0,0	43,8	0,0	114,5	188,4	7,4	0,7	163,2	0,0	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
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,2	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	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	**580**	**25,4**	**27,1**	**79,4**	**660,6**	**0,9**	**0,4**	**44,0**	**5,0**	**429,1**	**486,3**	**81,2**	**3,9**	**353,3**	**0,0**	**0,0**	**2,0**	**12,7**
Обед																			
3.3-100	Салат из свежих огурцов	100	0,8	7,3	2,3	93,8	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	20,0	11,7	0,5	63,3	0,0	0,0	0,0	0,8
10.1-250	Свекольник	250	2,3	5,1	11,6	101,4	0,1	0,0	41,6	0,0	52,4	82,3	13,8	0,4	78,8	0,0	0,0	0,0	4,5
12.4-100	Шницель мясной	100	11,6	10,6	19,7	227,8	0,0	0,0	49,0	0,0	25,3	61,4	13,3	0,7	93,3	0,0	0,0	0,0	0,1
13.5-180	Рагу из овощей	180	2,8	8,4	23,3	190,8	0,1	0,0	52,3	2,4	260,4	102,0	21,0	0,8	204,0	0,0	0,0	0,0	12,2
5.6-200	Напиток фруктово-ягодный	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
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	0,5	0,1	26,7	114,7	0,0	0,2	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,2	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	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	**830**	**22,4**	**33,5**	**111,2**	**868,4**	**0,5**	**0,2**	**143,1**	**2,4**	**420,6**	**397,4**	**102,9**	**5,0**	**529,8**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**35,6**
	ВСЕГО 1 день	**1410**	**48**	**61**	**191**	**1529**	**1**	**1**	**187**	**7**	**850**	**884**	**184**	**9**	**883**	**0**	**0**	**2**	**48**

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																
			Б	Ж	У	Ккал	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Ce	F	C
Неделя 1 День 2																			
Завтрак																			
3.5-100	Зеленый горошек консервированный	100	1,0	7,3	9,0	122,5	0,0	0,0	354,3	8,3	69,0	105,7	20,0	0,5	61,7	0,0	0,0	0,0	1,8
12.13-260	Плов из мяса птицы	260	10,9	10,3	21,2	211,9	0,1	0,0	0,0	0,0	20,5	108,3	11,9	0,5	13,0	0,0	0,0	0,0	5,1
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
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,2	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	**560**	**15,6**	**19,3**	**83,2**	**587,6**	**0,4**	**0,4**	**378,7**	**8,3**	**307,1**	**371,5**	**64,3**	**3,2**	**232,6**	**0,0**	**0,0**	**1,5**	**7,6**
Обед																			
2.1-100	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,8	0,1	3,3	17,3	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	20,0	11,7	0,5	25,0	0,0	0,0	0,0	5,0
10.8-250	Суп крестьянский с крупой	250	2,3	6,0	12,9	114,0	0,0	0,0	41,6	1,9	26,6	15,3	6,5	0,3	19,5	0,0	0,0	0,0	5,0
12.8-100	Голубцы ленивые	100	10,6	13,2	6,5	198,7	0,1	0,0	0,0	0,0	18,7	91,6	12,0	0,4	138,9	0,0	0,0	0,0	2,2
13.8-180	Каша Ячневая расыпчатая	180	7,9	8,5	37,1	277,2	0,0	0,0	2,7	0,0	2,4	78,0	11,3	0,4	117,6	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
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	0,5	0,1	26,7	114,7	0,0	0,2	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,2	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	**830**	**24,6**	**29,6**	**113,9**	**852,6**	**0,3**	**0,2**	**44,3**	**1,9**	**103,8**	**279,9**	**71,2**	**3,7**	**334,3**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**14,7**
	ВСЕГО 2 день	**1390**	**40**	**49**	**197**	**1440**	**1**	**1**	**423**	**10**	**411**	**651**	**135**	**7**	**567**	**0**	**0**	**2**	**22**

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																
			Б	Ж	У	Ккал	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Ce	F	C
Неделя 1 День 3																			
Завтрак																			
17.1-40	Сыр порционный	40	7,6	10,0	0,1	121,3	0,0	0,0	1,1	0,0	469,3	169,3	13,3	0,5	320,0	0,0	0,0	2,0	0,2
7.2-180	Каша пшеничная расыпчатая	180	7,5	7,9	28,8	187,9	0,0	0,0	0,0	0,0	1,9	18,8	8,8	0,3	2,5	0,0	0,0	1,5	0,0
296-100	Котлета рубленная из мяса птицы	100	9,5	12,6	9,7	190,7	0,1	0,1	0,5	0,0	78,2	78,5	16,2	29,0	2,0	0,1	0,0	0,0	0,0
5.2-200	Чай с сахаром	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
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,2	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	**720**	**28,4**	**32,1**	**102,4**	**783,1**	**0,5**	**0,6**	**1,8**	**0,0**	**613,1**	**401,8**	**69,7**	**32,1**	**458,4**	**0,1**	**0,0**	**4,5**	**91,4**
Обед																			
3.1-100	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,5	7,3	9,5	112,0	0,0	0,0	309,3	2,5	43,5	28,2	13,3	0,6	58,3	0,0	0,0	0,0	15,3
10.7-250	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,8	4,1	15,8	123,6	0,0	0,0	42,0	2,3	61,6	130,0	13,8	0,6	66,3	0,0	0,0	0,0	3,1
12.15-120	Рыба, тушенная в томате с овощами	60/60	11,6	8,2	5,0	143,6	0,0	0,0	55,0	3,1	49,0	115,2	11,6	0,9	64,8	0,1	0,0	0,0	2,4
13.7-180	Картофель отварной	180	3,4	5,8	29,5	164,6	0,0	0,0	2,4	1,2	16,4	66,9	12,4	1,0	19,2	0,0	0,0	0,0	18,4
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
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	0,5	0,1	26,7	114,7	0,0	0,2	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,2	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	**850**	**25,3**	**26,9**	**127,2**	**840,2**	**0,2**	**0,2**	**408,7**	**9,1**	**248,7**	**420,4**	**84,9**	**5,1**	**266,9**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**39,3**
	ВСЕГО 3 день	**1570**	**54**	**59**	**230**	**1623**	**1**	**1**	**410**	**9**	**862**	**822**	**155**	**37**	**725**	**0**	**0**	**5**	**131**

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																
			Б	Ж	У	Ккал	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Ce	F	C
Неделя 1 День 4																			
Завтрак																			
3.9-100	Салат витаминный	100	1,1	9,1	10,6	115,2	0,0	0,0	290,8	2,0	3,4	3,8	4,5	0,3	5,3	0,0	0,0	0,0	5,7
12.14-100	Тефтели мясные с рисом ("ёжики")	100	9,1	10,0	10,0	120,8	0,0	0,0	0,0	2,2	63,1	97,8	12,0	0,3	16,7	0,0	0,0	0,0	0,1
13.2-180	Макаронные изделия отварные	180	4,2	4,0	28,0	141,5	0,1	0,0	0,0	0,0	21,7	57,0	12,0	0,6	19,6	0,0	0,0	0,0	0,0
5.1-200	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
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,2	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	**580**	**22,0**	**29,4**	**106,2**	**695,1**	**0,4**	**0,4**	**291,0**	**4,2**	**317,1**	**341,7**	**62,9**	**3,1**	**63,5**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**5,8**
Обед																			
3.3-100	Салат из свежих помидор	100	0,8	7,3	2,3	93,8	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	20,0	11,7	0,5	63,3	0,0	0,0	0,0	0,8
10.6-250	Рассольник ленинградцкий	250	2,4	3,5	15,3	124,6	0,0	0,0	41,9	1,5	36,4	70,9	17,8	1,2	45,0	0,0	0,0	0,0	4,3
12.7-150	Печень говяжья по-строгановски	100/50	15,1	12,9	6,7	225,8	0,1	0,0	579,2	0,8	49,2	100,0	13,6	0,4	20,0	0,0	0,0	0,0	13,9
13.6-180	Каша гречневая рассыпчатая	180	2,3	3,5	34,2	161,0	0,0	0,0	8,0	0,0	11,8	60,4	18,0	0,6	12,2	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
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	0,5	0,1	26,7	114,7	0,0	0,2	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,1	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,2	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	**880**	**25,5**	**29,3**	**112,6**	**859,8**	**0,3**	**0,2**	**629,3**	**2,3**	**179,9**	**383,1**	**104,2**	**5,3**	**230,9**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**37,0**
	ВСЕГО 4 день	**1460**	**48**	**59**	**219**	**1555**	**1**	**1**	**920**	**7**	**497**	**725**	**167**	**8**	**294**	**0**	**0**	**0**	**43**

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																
			Б	Ж	У	Ккал	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Ce	F	C
Неделя 1 День 5																			
Завтрак																			
2.1-100	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,8	0,1	3,3	17,3	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	20,0	11,7	0,5	25,0	0,0	0,0	0,0	5,0
12.1-100	Котлета рыбная	100	9,4	5,1	20,0	181,8	0,1	0,0	14,8	1,4	98,7	111,7	18,2	0,9	62,6	0,0	0,0	0,0	0,1
13.3-180	Картофель отварной	180	2,4	6,0	25,2	164,6	0,0	0,0	0,0	2,5	44,8	105,0	21,6	0,4	51,0	0,0	0,0	0,0	6,2
5.5-200	Напиток фруктово-ягодный	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
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	**580**	**15,5**	**12,5**	**107,6**	**624,2**	**0,2**	**0,4**	**14,8**	**4,0**	**193,3**	**321,9**	**79,8**	**3,6**	**185,5**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**71,3**
Обед																			
3.10-100	Кукуруза консервированная	100	1,2	9,1	4,7	105,2	0,0	0,0	0,0	0,0	15,7	26,2	15,6	0,6	18,0	0,0	0,0	0,0	4,5
10.3-250	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,1	5,8	7,3	88,3	0,0	0,0	41,6	0,0	3,4	5,6	5,1	0,4	4,4	0,0	0,0	0,0	8,3
12.6-260	Рагу из мяса птицы	260	11,9	17,2	22,3	244,1	0,1	0,0	30,6	0,0	39,9	117,2	20,3	0,3	41,3	0,0	0,0	0,0	9,4
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
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	0,5	0,1	26,7	114,7	0,0	0,2	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,1	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	**810**	**18,3**	**33,6**	**44,6**	**684,1**	**0,2**	**0,2**	**75,6**	**0,0**	**114,6**	**228,2**	**71,9**	**2,8**	**102,5**	**0,0**	**0,0**	**1,0**	**22,2**
	ВСЕГО 5 день	**1390**	**34**	**46**	**152**	**1308**	**0**	**1**	**90**	**4**	**308**	**550**	**152**	**6**	**288**	**0**	**0**	**1**	**94**

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																
			Б	Ж	У	Ккал	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Ce	F	C
Неделя 1 День 6																			
Завтрак																			
9.1-200	Пудинг творожный запеченный	200	16,5	7,1	52,7	233,2	0,1	0,0	167,7	0,0	341,5	314,0	59,6	2,3	330,0	0,0	0,0	4,2	0,4
5.4-200	Какао с молоком	200	2,8	0,0	19,8	90,6	0,1	0,0	148,0	0,0	202,2	61,3	11,3	0,5	112,0	0,0	0,0	0,0	1,0
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
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	**500**	**21,9**	**8,8**	**118,9**	**534,4**	**0,4**	**0,4**	**315,8**	**0,0**	**596,3**	**507,7**	**102,1**	**4,8**	**508,9**	**0,0**	**0,0**	**4,2**	**11,4**
Обед																			
3.1-100	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,5	7,3	9,5	112,0	0,0	0,0	309,3	2,5	43,5	28,2	13,3	0,6	58,3	0,0	0,0	0,0	15,3
10.11-250	Суп картофельный с клецками	250	2,3	2,9	8,7	69,6	0,0	0,0	12,5	1,3	28,6	38,5	10,7	0,7	31,6	0,0	0,0	0,0	2,6
12.4-100	Биточек мясной	100	11,6	10,6	19,7	227,8	0,0	0,0	49,0	0,0	25,3	61,4	10,0	1,4	93,3	0,0	0,0	0,0	0,1
13.2-180	Макаронные изделия отварные	180	4,2	4,0	28,0	141,5	0,1	0,0	0,0	0,0	43,4	57,0	9,7	1,2	55,6	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
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	0,5	0,1	26,7	114,7	0,0	0,2	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,1	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	**830**	**24,1**	**19,2**	**100,3**	**648,5**	**0,3**	**0,2**	**370,8**	**3,8**	**168,1**	**255,6**	**68,1**	**5,3**	**284,2**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**26,0**
	ВСЕГО 6 день	**1330**	**46**	**28**	**219**	**1183**	**1**	**1**	**687**	**4**	**764**	**763**	**170**	**10**	**793**	**0**	**0**	**4**	**37**
	ВСЕГО ЗА 1 НЕДЕЛЮ	**7140**	**269,0**	**301,3**	**1207,5**	**8638,6**	**4,9**	**4,2**	**2717,8**	**40,9**	**3691,8**	**4395,6**	**963,3**	**78,0**	**3550,8**	**0,2**	**0,0**	**13,2**	**375,0**

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																
			Б	Ж	У	Ккал	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Ce	F	C
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	1,0	19,5	0,0	0,0	0,0	0,0
7.1-250	Каша манная молочная жидкая	250	8,9	13,4	23,6	187,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,9	18,8	46,3	0,6	1,5	0,0	0,0	0,0	1,5
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
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	2,0	10,5	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	**600**	**17,8**	**20,6**	**85,7**	**535,8**	**0,2**	**0,4**	**100,2**	**0,0**	**299,8**	**342,8**	**112,4**	**4,7**	**168,9**	**0,0**	**0,0**	**1,5**	**11,5**
Обед																			
3.3-100	Салат из свежих огурцов	100	0,8	7,3	2,3	93,8	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	20,0	11,7	0,5	63,3	0,0	0,0	0,0	0,8
10.5-250	Суп из овощей	250	2,1	6,1	11,3	109,5	0,1	0,0	41,6	2,6	43,6	61,6	25,9	1,0	34,8	0,0	0,0	0,0	5,3
12.2-100	Котлеты рыбные любительские	100	12,1	9,8	7,8	168,1	0,1	0,0	14,8	0,0	49,3	56,1	9,1	0,9	40,2	0,0	0,0	0,0	1,0
13.1-180	Рис отварной	180	4,3	6,1	40,0	232,2	0,0	0,0	0,0	0,0	76,9	130,7	12,4	0,6	90,2	0,0	0,0	0,0	0,0
5.5-200	Напиток фруктово-ягодный	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
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	0,5	0,1	26,7	114,7	0,0	0,2	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,1	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	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	12,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	**830**	**23,0**	**32,0**	**138,2**	**1000,2**	**0,8**	**0,2**	**60,4**	**2,6**	**219,3**	**349,1**	**90,6**	**16,7**	**273,9**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**67,1**
	ВСЕГО 7 день	**1430**	**41**	**53**	**224**	**1536**	**1**	**1**	**161**	**3**	**519**	**692**	**203**	**21**	**443**	**0**	**0**	**2**	**79**

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																
			Б	Ж	У	Ккал	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Ce	F	C
Неделя 2 День 8																			
Завтрак																			
3.1-100	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,5	7,3	9,5	112,0	0,0	0,0	309,3	2,5	43,5	28,2	13,3	1,2	58,3	0,0	0,0	0,0	15,3
12.7-150	Печень говяжья по-строгановски	100/50	15,1	12,9	6,7	225,8	0,1	0,0	579,2	0,8	24,0	50,0	13,6	0,4	20,0	0,0	0,0	0,0	13,9
13.3-180	Картофель отварной	180	2,4	6,0	25,2	164,6	0,0	0,0	0,0	1,0	44,8	105,0	21,6	0,6	51,0	0,0	0,0	0,0	6,2
5.2-200	Сок фруктовый	200	0,3	0,0	15,7	63,6	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0	1,2
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	**630**	**21,5**	**27,5**	**81,4**	**731,6**	**0,2**	**0,4**	**888,5**	**4,3**	**143,0**	**268,4**	**76,9**	**4,1**	**176,3**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**36,6**
Обед																			
2.1-100	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,8	0,1	3,3	17,3	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	20,0	11,7	1,0	25,0	0,0	0,0	0,0	5,0
10.2-250	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	3,9	7,8	73,8	0,0	0,0	41,6	0,0	3,4	5,6	5,1	1,2	4,0	0,0	0,0	0,0	5,5
12.6-260	Рагу из мяса птицы	260	11,9	17,2	22,3	244,1	0,1	0,0	61,1	0,0	39,9	58,9	20,3	1,0	41,3	0,0	0,0	0,0	9,4
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
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	0,5	0,1	26,7	114,7	0,0	0,2	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,1	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	2,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	**810**	**19,0**	**22,9**	**63,9**	**544,8**	**0,2**	**0,2**	**102,7**	**0,0**	**89,7**	**155,1**	**61,4**	**5,7**	**115,6**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**27,9**
	ВСЕГО 8 день	**1440**	**41**	**50**	**145**	**1276**	**0**	**1**	**991**	**4**	**233**	**424**	**138**	**10**	**292**	**0**	**0**	**0**	**65**

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																
			Б	Ж	У	Ккал	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Ce	F	C
Неделя 2 День 9																			
Завтрак																			
3.5-100	Салат из помидор	100	1,0	7,3	9,0	122,5	0,0	0,0	354,3	8,0	147,3	105,7	46,7	1,6	61,7	0,0	0,0	0,0	1,8
12.5-260	Плов с мясом	260	12,1	10,2	14,6	211,9	0,1	0,0	0,0	0,0	20,5	74,0	12,0	1,0	17,3	0,0	0,0	0,0	0,5
5.1-200	Какао с молоком	200	0,2	0,0	15,4	62,2	0,0	0,0	0,0	0,0	22,2	2,8	0,3	0,6	57,0	0,0	0,0	0,1	0,0
18.1-25	Кондитерские изделия (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
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	0,5	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	**560**	**17,1**	**13,5**	**77,0**	**508,0**	**0,3**	**0,8**	**354,3**	**8,0**	**206,6**	**253,7**	**79,3**	**4,0**	**157,9**	**0,0**	**0,0**	**0,1**	**2,3**
Обед																			
3.10-100	Зеленый горошек консервированный	100	1,2	9,1	4,7	105,2	0,0	0,0	0,0	0,0	15,7	26,2	15,6	0,6	18,0	0,0	0,0	0,0	4,5
10.9-250	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,0	3,4	7,4	72,1	0,0	0,0	83,9	1,3	66,0	38,5	10,7	1,4	31,6	0,0	0,0	0,0	4,6
12.4-110	Биточек мясной	100	11,6	10,6	19,7	227,8	0,0	0,0	49,0	0,0	25,3	61,4	10,0	1,4	93,3	0,0	0,0	0,0	0,1
13.4-180	Капуста тушеная	180	4,7	6,0	12,6	96,6	0,1	0,0	55,0	0,0	380,4	60,0	21,0	1,6	270,0	0,0	0,0	0,0	31,8
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
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	0,5	0,1	26,7	114,7	0,0	0,2	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,1	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	0,4	9,3	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	**830**	**23,9**	**31,0**	**111,8**	**843,1**	**0,4**	**0,2**	**188,0**	**1,3**	**569,2**	**327,3**	**101,9**	**6,6**	**556,3**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**51,1**
	ВСЕГО 9 день	**1390**	**41**	**45**	**189**	**1351**	**1**	**1**	**542**	**9**	**776**	**581**	**181**	**11**	**714**	**0**	**0**	**0**	**53**

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																
			Б	Ж	У	Ккал	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Ce	F	C
Неделя 2 День 10																			
Завтрак																			
3.9-100	Кукуруза консервированная	100	1,1	9,1	10,6	115,2	0,0	0,0	290,8	1,0	3,4	3,8	4,5	1,6	5,3	0,0	0,0	0,0	5,7
12.15-120	Рыба, тешенная в томате с овощами	60/60	11,6	8,2	5,0	143,6	0,0	0,0	153,0	0,5	49,0	115,2	11,6	1,2	64,8	0,1	0,0	0,0	2,4
13.7-180	Картофель отварной	180	3,4	5,8	29,5	164,6	0,0	0,0	2,4	0,6	16,4	66,9	12,0	1,2	67,2	0,0	0,0	0,0	18,4
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
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	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	16,4	0,3	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0
	ИТОГО	**600**	**20,7**	**15,9**	**84,7**	**543,7**	**0,1**	**0,4**	**446,2**	**2,1**	**99,4**	**271,1**	**56,5**	**5,9**	**234,3**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**44,5**
Обед																			
3.3-100	Салат из свежих помидор	100	0,8	7,3	2,3	93,8	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	20,0	11,7	0,5	63,3	0,0	0,0	0,0	0,8
10.7-250	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,8	4,1	15,8	123,6	0,0	0,0	167,0	0,5	61,6	75,2	13,8	0,6	66,3	0,0	0,0	0,0	3,1
12.10-100	Курица в соусе с томатом	100	16,9	17,4	1,9	205,9	0,1	0,0	0,2	0,0	112,0	60,2	11,1	1,2	97,8	0,0	0,0	0,0	1,9
13.2-180	Макаронные изделия отварные	180	4,2	4,0	28,0	141,5	0,1	0,0	0,0	0,0	43,4	57,0	9,7	1,2	55,6	0,0	0,0	0,0	0,0
5.11-200	Чай с сахаром	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	0,1	0,0
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	0,5	0,1	26,7	114,7	0,0	0,2	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,1	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	**830**	**30,8**	**34,3**	**85,0**	**811,3**	**0,3**	**0,2**	**170,6**	**0,5**	**270,7**	**291,6**	**72,8**	**5,3**	**351,8**	**0,0**	**0,0**	**0,1**	**5,8**
	ВСЕГО 10 день	**1430**	**52**	**50**	**170**	**1355**	**0**	**1**	**617**	**3**	**370**	**563**	**129**	**11**	**586**	**0**	**0**	**0**	**50**

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																
			Б	Ж	У	Ккал	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Ce	F	C
Неделя 2 День 11																			
Завтрак																			
17.1-50	Сыр порционный	50	9,5	12,5	0,1	151,6	0,0	0,0	1,4	0,0	459,0	121,3	23,3	0,7	301,7	0,0	0,0	6,0	0,3
9.2-200	Запеканка с творогом	200	17,5	8,1	62,7	229,4	0,1	0,0	234,3	0,0	350,0	100,1	13,7	0,7	165,1	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	0,2	5,0	0,0	0,0	0,0	0,3
5.4-200	Какао с молоком	200	2,8	0,0	19,8	90,6	0,1	0,0	148,0	0,0	202,2	61,3	11,3	0,5	112,0	0,0	0,0	0,0	1,0
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,1	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	**480**	**34,1**	**24,4**	**135,2**	**733,2**	**0,3**	**0,1**	**383,7**	**0,0**	**1036,8**	**361,3**	**71,6**	**3,7**	**605,7**	**0,0**	**0,0**	**6,0**	**2,0**
Обед																			
2.1-100	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,8	0,1	3,3	17,3	0,0	0,0	0,0	0,0	43,0	20,0	11,7	1,0	58,7	0,0	0,0	0,0	5,0
10.3-250	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,1	5,8	7,3	88,3	0,0	0,0	98,0	0,0	3,4	5,6	5,1	0,6	4,4	0,0	0,0	0,0	8,3
12.14-100	Тефтели мясные с рисом ("ёжики")	100	9,1	10,0	10,0	120,8	0,0	0,0	0,0	1,0	18,7	36,7	12,0	0,7	16,7	0,0	0,0	0,0	0,1
13.3-180	картофельное пюре	180	2,4	6,0	25,2	164,6	0,0	0,0	0,0	2,0	33,0	38,0	12,2	1,2	51,0	0,0	0,0	0,0	6,2
5.8-200	Сок фруктовый	200	0,5	0,0	27,3	111,7	0,0	0,0	0,0	0,0	24,0	14,0	8,0	2,4	44,0	0,0	0,0	0,0	0,1
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	0,5	0,1	26,7	114,7	0,0	0,1	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	1,9	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,1	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	2,3	9,3	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
	ИТОГО	**980**	**18,7**	**23,7**	**125,3**	**741,4**	**0,2**	**0,1**	**98,2**	**3,0**	**171,4**	**232,1**	**76,2**	**10,4**	**280,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**109,7**
	ВСЕГО 11 день	**1460**	**53**	**48**	**261**	**1475**	**1**	**0**	**482**	**3**	**1208**	**593**	**148**	**14**	**886**	**0**	**0**	**6**	**112**

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																
			Б	Ж	У	Ккал	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Ce	F	C
Неделя 2 День 12																			
Завтрак																			
3.7-100	Икра кабачковая консервированная	100	1,3	7,0	7,3	97,0	0,0	0,0	0,0	5,0	38,7	50,7	16,8	0,8	42,2	0,0	0,0	0,0	2,3
12.4-100	Шницель мясной	100	11,6	10,6	19,7	227,8	0,0	0,0	49,0	0,0	25,3	61,4	10,0	1,4	93,3	0,0	0,0	0,0	0,1
13.5-180	Рагу из овощей	180	2,8	8,4	23,3	190,8	0,1	0,0	52,3	2,4	260,4	102,0	21,0	0,8	204,0	0,0	0,0	0,0	12,2
5.2-200	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,7	63,6	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0	1,2
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	28,8	1,1	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,1	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	**680**	**18,6**	**20,7**	**76,4**	**692,8**	**0,4**	**0,1**	**101,5**	**7,4**	**391,0**	**360,5**	**105,0**	**6,0**	**431,4**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**25,8**
Обед																			
3.1-100	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,5	7,3	9,5	112,0	0,0	0,0	309,3	2,5	43,5	28,2	13,3	1,2	58,3	0,0	0,0	0,0	15,3
10.11-250	Суп картофельный с клецками	250	2,3	2,9	8,7	69,6	0,0	0,0	12,5	1,3	28,6	38,5	10,7	0,7	31,6	0,0	0,0	0,0	2,6
12.1-100	Котлета рыбная	100	9,4	5,1	20,0	181,8	0,1	0,0	14,8	1,4	98,7	111,7	18,2	0,9	62,6	0,0	0,0	0,0	0,1
13.1-180	Рис отварной	180	4,3	6,1	40,0	232,2	0,0	0,0	0,0	0,0	76,9	130,7	12,4	0,6	90,2	0,0	0,0	0,0	0,0
5.6-200	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	3,8	24,9	0,1	0,0	0,0	0,0	11,0	14,0	8,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0	8,0
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	0,5	0,1	26,7	114,7	0,0	0,1	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	1,9	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,1	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	2,3	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	**830**	**22,0**	**15,8**	**82,0**	**693,2**	**0,3**	**0,1**	**336,6**	**5,2**	**271,9**	**379,6**	**79,0**	**7,7**	**308,1**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**26,0**
	ВСЕГО 12 день	**1510**	**41**	**37**	**158**	**1386**	**1**	**0**	**438**	**13**	**663**	**740**	**184**	**14**	**740**	**0**	**0**	**0**	**52**
	ВСЕГО ЗА 2 НЕДЕЛЮ	**8660**	267,16	282,3	1146,64	8379,1	3,8	3,2	3230,9	34,4	3768,9	3592,6	983,6	81,0	3660,2	0,1	0,0	7,6	410,3
	ВСЕГО за 12 дней	**15800**	536,2	583,6	2354,2	17017,7	8,7	7,4	5948,7	75,3	7460,6	7988,2	1946,9	159,0	7211,0	0,3	0,0	20,8	785,3
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	**1317**	44,7	48,6	196,2	1418,1	0,7	0,6	495,7	6,3	621,7	665,7	162,2	13,2	600,9	0,0	0,0	1,7	65,4