

УТВЕРЖДЕНО:

Председатель кооператива
ПК "Новопокровское сельпо"



Бабичева Н.Д.

" 26-го августа " 2022 год

Циклическое двухнедельное меню для обучающихся 1-4 классов (в том числе обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов) муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений Новопокровского района (сезон осень)

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества															
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Се	Ф
Неделя 1 День 1																			
Завтрак																			
3.7-60	Икра кабачковая консервированная	10	60	0,8	4,2	4,4	58,2	0,0	0,0	0,0	3,0	23,2	30,4	10,1	0,5	25,3	0,0	0,0	0,0
8.1-150	Омлет натуральный	35	150	9,4	11,2	2,7	152,3	0,5	0,0	36,5	0,0	95,4	157,0	6,2	0,6	136,0	0,1	0,0	0,0
5.1-200	Чай с сахаром	3	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
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	7	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
14.2-35	Хлеб пшеничный	3	35	0,3	0,0	17,0	73,0	0,0	0,3	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	8,0	0,0	0,0	0,0
14.1-20	Хлеб ржано-пшеничный	1,5	20	1,0	0,7	6,7	35,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	6,0	0,0	0,0	0,0
18.1-25	Кондитерские изделия (печенье сахарное)	3	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
	ИТОГО	62,5	510	13,7	18,5	67,6	494,0	0,7	0,6	36,6	3,0	176,1	295,3	41,4	2,6	247,3	0,1	0,0	1,0
Обед																			
3.3-60	Салат из свежих огурцов	4	60	0,5	4,4	1,4	56,3	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5	12,0	7,0	0,3	38,0	0,0	0,0	0,0
10.1-200	Свекольник	15	200	1,8	4,1	9,3	81,1	0,1	0,0	33,3	0,0	41,9	65,8	11,0	0,3	63,0	0,0	0,0	0,0
12.4-90	Шницель мясной	58	90	10,4	9,5	17,7	205,0	0,0	0,0	44,1	0,0	22,8	55,2	12,0	0,7	84,0	0,0	0,0	0,0
13.5-150	Рагу из овощей	5	150	2,3	7,0	19,4	159,0	0,1	0,0	43,6	2,0	217,0	85,0	17,5	0,7	170,0	0,0	0,0	0,0
5.6-200	Напиток фруктово-ягодный	8,5	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
14.2-45	Хлеб пшеничный	4	45	0,4	0,1	21,9	93,9	0,0	0,2	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	9,0	0,0	0,0	0,0
14.1-30	Хлеб ржано-пшеничный	2,5	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	7,0	0,0	0,0	0,0
	Кондитерское изделие (пряник)	3,5	18	2,1	5,4	7,4	92,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	7	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
	ИТОГО	108	700	21,4	32,2	101,4	810,5	0,5	0,2	121,1	2,0	353,6	337,1	87,1	4,2	441,0	0,0	0,0	0,0

	ВСЕГО 1 день	170	1210	35	51	169	1305	1	1	158	5	530	632	129	7	688	0	0	1
--	---------------------	------------	-------------	-----------	-----------	------------	-------------	----------	----------	------------	----------	------------	------------	------------	----------	------------	----------	----------	----------

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества															
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Се	F

Неделя 1 День 2

Завтрак

3.5-60	Зеленый горошек консервированный	8,5	60	0,6	4,4	5,4	73,5	0,0	0,0	212,6	5,0	41,4	63,4	12,0	0,3	37,0	0,0	0,0	0,0
12.13-240	Плов из мяса птицы	55,5	240	10,1	9,5	19,6	195,6	0,1	0,0	0,0	0,0	18,9	100,0	11,0	0,5	12,0	0,0	0,0	0,0
5.3-200	Какао с молоком	11	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
14.2-35	Хлеб пшеничный	3	35	0,3	0,0	17,0	73,0	0,0	0,3	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	8,0	0,0	0,0	0,0
14.1-20	Хлеб ржано-пшеничный	1,5	20	1,0	0,7	6,7	35,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	6,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	79,5	500	13,5	15,0	65,7	464,7	0,3	0,3	237,0	5,0	271,7	293,6	47,9	2,3	199,0	0,0	0,0	1,5

Обед

2.1-60	Овощи натуральные свежие (огурцы)	4	60	0,5	0,1	2,0	10,4	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5	12,0	7,0	0,3	15,0	0,0	0,0	0,0
10.8-200	Суп крестьянский с крупой	15	200	1,8	4,8	10,3	91,2	0,0	0,0	33,3	1,5	21,3	12,3	5,2	0,3	15,6	0,0	0,0	0,0
12.8-90	Голубцы ленивые	12	90	9,5	11,9	5,9	178,8	0,1	0,0	0,0	0,0	16,8	82,4	10,8	0,4	125,0	0,0	0,0	0,0
13.8-150	Каша Ячневая рассыпчатая	6,5	150	6,6	7,1	30,9	231,0	0,0	0,0	2,2	0,0	2,0	65,0	9,4	0,3	98,0	0,0	0,0	0,0
5.7-200	Компот из свежих плодов (яблок)	5	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
14.2-45	Хлеб пшеничный	4	45	0,4	0,1	21,9	93,9	0,0	0,2	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	9,0	0,0	0,0	0,0
14.1-30	Хлеб ржано-пшеничный	2,5	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	7,0	0,0	0,0	0,0
16.5-60	Слойка с начинкой фруктовой	8,5	60	0,5	1,2	13,6	117,0	0,5	0,0	4,0	0,0	3,1	10,1	7,1	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	57,5	700	21,3	26,6	108,7	835,5	0,8	0,2	39,5	1,5	88,7	244,1	65,7	3,3	282,6	0,0	0,0	0,0

	ВСЕГО 2 день	137	1200	35	42	174	1300	1	1	276	7	360	538	114	6	482	0	0	2
--	---------------------	------------	-------------	-----------	-----------	------------	-------------	----------	----------	------------	----------	------------	------------	------------	----------	------------	----------	----------	----------

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества															
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Се	Ф

Неделя 1 День 3

Завтрак

17.1-30	Сыр порционный	20	30	5,7	7,5	0,1	91,0	0,0	0,0	0,9	0,0	352,0	127,0	10,0	0,4	240,0	0,0	0,0	1,5
7.2-200	Каша пшеничная рассыпчатая	6,5	150	6,0	6,3	23,0	150,3	0,0	0,0	0,0	0,0	1,5	15,0	7,0	0,2	2,0	0,0	0,0	1,2
296-90	Котлета рубленая из мяса птицы	25	90	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
5.2-200	Чай с сахаром	3	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
1.1-200	Фрукты свежие (апельсин)	28	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
14.2-35	Хлеб пшеничный	3	35	0,3	0,0	17,0	73,0	0,0	0,3	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	8,0	0,0	0,0	0,0
14.1-20	Хлеб ржано-пшеничный	1,5	20	1,0	0,7	6,7	35,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	6,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	87	670	24,1	27,4	84,3	657,6	0,3	0,4	1,5	0,0	489,2	328,4	57,1	31,2	370,0	0,1	0,0	3,7

Обед

3.1-60	Салат из белокачанной капусты с морковью	2,5	60	0,9	4,4	5,7	67,2	0,0	0,0	185,6	1,5	26,1	16,9	8,0	0,3	35,0	0,0	0,0	0,0
10.7-200	Суп картофельный с бобовыми (горох)	12	200	4,6	3,3	12,6	98,9	0,0	0,0	33,6	1,8	49,3	104,0	11,0	0,5	53,0	0,0	0,0	0,0
12.15-100	Рыба, тушеная в томате с овощами	19,5	50/50	9,7	6,8	4,2	119,7	0,0	0,0	45,8	2,6	40,8	96,0	9,7	0,8	54,0	0,1	0,0	1,2
13.7-150	Картофель отварной	9	150	2,8	4,8	24,6	137,2	0,0	0,0	2,0	1,0	13,7	55,8	10,3	0,8	16,0	0,0	0,0	0,0
5.8-200	Компот из смеси сухофруктов	5,5	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
14.2-45	Хлеб пшеничный	4	45	0,4	0,1	21,9	93,9	0,0	0,2	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	9,0	0,0	0,0	0,0

14.1-30	Хлеб ржано-пшеничный	2,5	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	7,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	55	710	20,4	20,5	106,4	681,1	0,2	0,2	267,0	6,9	205,2	340,0	69,3	4,1	212,0	0,1	0,0	1,2
	ВСЕГО 3 день	142	1380	45	48	191	1339	1	1	269	7	694	668	126	35	582	0	0	5

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества															
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Се	F
Неделя 1 День 4																			
Завтрак																			
3.9-60	Салат витаминный	6	60	0,7	4,4	6,4	69,1	0,0	0,0	174,5	1,2	2,1	2,3	2,7	0,2	3,2	0,0	0,0	0,0
12.14-90	Тефтели мясные с рисом ("ёжики")	35	90	8,2	9,0	9,0	108,7	0,0	0,0	0,0	2,0	56,8	88,0	10,8	1,6	15,0	0,0	0,0	0,0
13.2-150	Макаронные изделия отварные	8	150	3,5	3,3	23,3	117,9	0,1	0,0	0,0	0,0	18,1	47,5	10,0	0,5	16,3	0,0	0,0	0,0
5.1-200	Снежок м.д.ж. 2,5% в инд. пласт. стакане	33	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
14.2-35	Хлеб пшеничный	3	35	0,3	0,0	17,0	73,0	0,0	0,3	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	8,0	0,0	0,0	0,0
14.1-20	Хлеб ржано-пшеничный	1,5	20	1,0	0,7	6,7	35,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	6,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	86,5	500	19,1	22,4	84,0	555,7	0,3	0,3	174,6	3,2	299,5	293,6	50,4	3,5	48,5	0,0	0,0	0,0
Обед																			
3.3-60	Салат из свежих помидор	2,5	60	0,5	4,4	1,4	56,3	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5	12,0	7,0	0,3	38,0	0,0	0,0	0,0
10.6-200	Рассольник ленинградский	15	200	1,9	2,8	12,2	99,7	0,0	0,0	33,5	1,2	29,2	56,7	14,2	0,9	36,0	0,0	0,0	0,0
12.7-130	Печень говяжья по-строгановски	45	90/40	13,1	11,2	5,8	195,7	0,1	0,0	724,0	1,0	61,5	125,0	17,0	0,5	25,0	0,0	0,0	0,0
13.6-150	Каша гречневая рассыпчатая	12	150	1,9	2,9	28,5	134,2	0,0	0,0	6,7	0,0	9,8	50,3	15,0	0,5	10,2	0,0	0,0	0,0
5.6-200	Сок фруктовый	28	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

14.2-45	Хлеб пшеничный	4	45	0,4	0,1	21,9	93,9	0,0	0,2	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	9,0	0,0	0,0	0,0
14.1-30	Хлеб ржано-пшеничный	2,5	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	7,0	0,0	0,0	0,0
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	7	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
	ИТОГО	116	740	21,7	23,1	94,1	702,2	0,4	0,2	764,3	2,2	172,3	363,1	92,9	4,5	195,2	0,0	0,0	0,0
	ВСЕГО 4 день	203	1240	41	46	178	1258	1	1	939	5	472	657	143	8	244	0	0	0

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества															
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Се	F
Неделя 1 День 5																			
Завтрак																			
2.1-60	Овощи натуральные свежие (огурцы)	4	60	0,5	0,1	2,0	10,4	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5	12,0	7,0	0,3	15,0	0,0	0,0	0,0
12.1-90	Котлета рыбная	21	90	8,5	4,6	18,0	163,6	0,1	0,0	13,3	1,3	88,8	100,5	16,4	0,8	56,3	0,0	0,0	0,0
13.3-150	Картофель отварной	9	150	2,0	5,0	21,0	137,2	0,0	0,0	0,0	2,1	37,4	87,5	18,0	0,3	42,5	0,0	0,0	0,0
5.6-200	Напиток фруктово-ягодный	8,5	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
14.2-35	Хлеб пшеничный	3	35	0,3	0,0	17,0	73,0	0,0	0,3	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	8,0	0,0	0,0	0,0
14.1-20	Хлеб ржано-пшеничный	1,5	20	1,0	0,7	6,7	35,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	6,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	47	500	14,3	10,6	68,5	444,1	0,2	0,3	13,3	3,4	162,0	257,9	62,2	2,6	152,8	0,0	0,0	0,0
Обед																			
3.10-60	Кукуруза консервированная	13,5	60	0,7	4,4	2,8	63,1	0,0	0,0	0,0	0,0	9,4	15,7	9,3	0,4	10,8	0,0	0,0	0,0
10.3-200	Щи из свежей капусты с картофелем	5	200	1,7	4,6	5,8	70,6	0,0	0,0	33,3	0,0	2,7	4,5	4,1	0,3	3,5	0,0	0,0	0,0
12.6-240	Рагу из мяса птицы	42	240	11,0	15,9	20,6	225,3	0,1	0,0	28,2	0,0	36,8	108,2	18,7	0,3	38,1	0,0	0,0	0,0

5.11-200	Чай фруктовый	5	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
14.2-45	Хлеб пшеничный	4	45	0,4	0,1	21,9	93,9	0,0	0,2	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	9,0	0,0	0,0	0,0
14.1-30	Хлеб ржано-пшеничный	2,5	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	7,0	0,0	0,0	0,0
	йогурт м.д.ж. 2,5% в инд. пластиковом стакане	33	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
	ИТОГО	105	700	25,9	31,1	78,5	675,2	0,3	0,2	65,0	0,0	313,9	306,9	83,9	2,3	140,9	0,0	0,0	2,0
	ВСЕГО 5 день	152	1200	40	42	147	1119	0	1	78	3	476	565	146	5	294	0	0	2
	ВСЕГО ЗА 1 НЕДЕЛЮ	804	6230	195,4	227,4	859,2	6320,6	4,0	3,0	1720,0	27,2	2532,0	3060,1	657,8	60,8	2289,3	0,3	0,0	9,4

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества															
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Се	F
Неделя 2 День 7																			
Завтрак																			
8.2-1	Яйцо отварное	8,5	50	6,1	5,5	0,3	75,2	0,0	0,0	100,0	0,0	22,0	76,8	4,8	0,5	19,5	0,0	0,0	0,0
7.1-200	Каша манная молочная жидкая	15	200	7,1	10,7	18,9	150,2	0,0	0,0	0,0	0,0	1,5	15,0	37,0	0,5	1,2	0,0	0,0	0,0
5.1-200	Чай с сахаром	3	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
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	7	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
14.2-35	Хлеб пшеничный	3	35	0,3	0,0	17,0	73,0	0,0	0,3	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	8,0	0,0	0,0	0,0
14.1-20	Хлеб ржано-пшеничный	1,5	20	1,0	0,7	6,7	35,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	6,0	0,0	0,0	0,0
	йогурт м.д.ж. 2,5% в инд. пластиковом стакане	33	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

	ИТОГО	71	550	15,1	17,3	68,7	440,6	0,2	0,3	100,2	0,0	293,1	311,7	95,7	2,8	160,7	0,0	0,0	1,5	
Обед																				
3.3-60	Салат из свежих огурцов	4	60	0,5	4,4	1,4	56,3	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5	12,0	7,0	0,3	38,0	0,0	0,0	0,0	
10.5-200	Суп из овощей	13	200	1,7	4,9	9,0	87,6	0,1	0,0	33,3	2,1	34,9	49,3	20,8	0,8	27,8	0,0	0,0	0,0	
12.2-90	Котлеты рыбные любительские	21	90	10,9	8,8	7,0	151,3	0,1	0,0	13,3	0,0	44,4	50,5	8,2	0,8	36,2	0,0	0,0	0,0	
13.1-150	Рис отварной	9	150	3,6	5,1	33,3	193,5	0,0	0,0	0,0	0,0	64,1	108,9	10,3	0,5	75,2	0,0	0,0	0,0	
5.5-200	Напиток фруктово-ягодный	8,5	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	
14.2-45	Хлеб пшеничный	4	45	0,4	0,1	21,9	93,9	0,0	0,2	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	9,0	0,0	0,0	0,0	
14.1-30	Хлеб ржано-пшеничный	2,5	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	7,0	0,0	0,0	0,0	
16.5-60	Слойка с начинкой фруктовой	8,5	60	0,5	1,2	13,6	117,0	0,5	0,0	4,0	0,0	3,1	10,1	7,1	6,1	0,0	0,0	0,0	0,0	
	ИТОГО	70,5	700	19,3	24,4	105,8	730,0	0,3	0,2	46,6	2,1	179,2	278,6	67,1	3,6	218,2	0,0	0,0	0,0	
	ВСЕГО 7 день	142	1250	34	42	175	1171	1	1	147	2	472	590	163	6	379	0	0	2	

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Се	F	
Неделя 2 День 8																				
Завтрак																				
3.1-60	Салат из белокачанной капусты с морковью	2,5	60	0,9	4,4	5,7	67,2	0,0	0,0	185,6	1,5	26,1	16,9	8,0	0,3	35,0	0,0	0,0	0,0	
12.7-130	Печень говяжья по-строгановски	45	90/40	13,1	11,2	5,8	195,7	0,1	0,0	724,0	1,0	30,0	125,0	17,0	0,5	25,0	0,0	0,0	0,0	
13.3-150	Картофель отварной	9	150	2,0	5,0	21,0	137,2	0,0	0,0	0,0	2,1	37,4	87,5	18,0	0,5	42,5	0,0	0,0	0,0	
5.6-200	Сок фруктовый	28	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	
14.2-35	Хлеб пшеничный	3	35	0,3	0,0	17,0	73,0	0,0	0,3	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	8,0	0,0	0,0	0,0	

14.1-20	Хлеб ржано-пшеничный	1,5	20	1,0	0,7	6,7	35,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	6,0	0,0	0,0	0,0	
	ИТОГО	89	540	19,3	21,5	60,0	533,0	0,3	0,3	909,6	4,6	117,8	287,3	63,9	2,6	141,5	0,0	0,0	0,0	
Обед																				
2.1-60	Овощи натуральные свежие (огурцы)	4	60	0,5	0,1	2,0	10,4	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5	12,0	7,0	0,3	15,0	0,0	0,0	0,0	
10.2-200	Борщ с капустой и картофелем	18	200	1,4	3,1	6,2	59,0	0,0	0,0	33,3	0,0	2,7	4,5	4,1	0,5	3,2	0,0	0,0	0,0	
12.6-240	Рагу из мяса птицы	42	240	11,0	15,9	20,6	225,3	0,1	0,0	56,4	0,0	36,8	54,4	18,7	0,3	38,1	0,0	0,0	0,0	
5.6-200	Сок фруктовый	28	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	
14.2-45	Хлеб пшеничный	4	45	0,4	0,1	21,9	93,9	0,0	0,2	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	9,0	0,0	0,0	0,0	
14.1-30	Хлеб ржано-пшеничный	2,5	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	7,0	0,0	0,0	0,0	
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	2,3	18	2,1	5,4	7,4	92,8	0,0	0,0	0,1	0,0	12,0	35,0	5,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	
	ИТОГО	101	700	18,9	25,9	72,0	558,8	0,3	0,2	89,8	0,0	87,4	163,8	55,6	2,4	97,3	0,0	0,0	0,0	
	ВСЕГО 8 день	190	1240	38	47	132	1092	1	1	999	5	205	451	119	5	239	0	0	0	

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Се	F	
Неделя 2 День 9																				
Завтрак																				
3.5-60	Салат из помидор	2,5	60	0,6	4,4	5,4	73,5	0,0	0,0	212,6	10,0	88,4	63,4	28,0	0,5	37,0	0,0	0,0	0,0	
12.5-240	Плов с мясом	55,5	240	11,2	9,4	13,5	195,6	0,1	0,0	0,0	0,0	18,9	133,0	11,1	0,5	16,0	0,0	0,0	0,0	
5.3-200	Какао с молоком	11	200	1,5	0,4	17,0	87,6	0,1	0,0	48,8	0,0	202,0	86,3	11,3	0,5	136,0	0,0	0,0	0,5	

18.1-25	Кондитерские изделия (печенье сахарное)	3	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
14.2-35	Хлеб пшеничный	3	35	0,3	0,0	17,0	73,0	0,0	0,3	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	8,0	0,0	0,0	0,0
14.1-20	Хлеб ржано-пшеничный	1,5	20	1,0	0,7	6,7	35,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,3	6,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	76,5	500	16,2	16,9	70,6	533,0	0,3	0,6	261,4	10,0	319,7	326,6	63,3	2,0	203,0	0,0	0,0	0,5
Обед																			
3.10-60	Зеленый горошек консервированный	8,5	60	0,7	4,4	2,8	63,1	0,0	0,0	0,0	0,0	9,4	15,7	9,3	0,4	10,8	0,0	0,0	0,0
10.9-200	Суп картофельный с макаронными изделиями	10	200	2,4	2,7	5,9	57,7	0,0	0,0	67,1	1,0	52,8	30,8	8,5	0,5	25,3	0,0	0,0	0,0
12.4-90	Биточек мясной	16	90	10,4	9,5	17,7	205,0	0,0	0,0	44,1	0,0	22,8	55,2	9,0	0,7	84,0	0,0	0,0	0,0
13.4-150	Капуста тушеная	9	150	3,9	5,0	10,5	80,5	0,1	0,0	45,8	0,0	317,0	100,0	17,5	0,7	225,0	0,0	0,0	0,0
5.8-200	Компот из смеси сухофруктов	5,5	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
14.2-45	Хлеб пшеничный	4	45	0,4	0,1	21,9	93,9	0,0	0,2	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	9,0	0,0	0,0	0,0
14.1-30	Хлеб ржано-пшеничный	2,5	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,3	7,0	0,0	0,0	0,0
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	7	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
	ИТОГО	62,5	700	20,2	23,2	106,6	709,4	0,4	0,2	157,1	1,0	480,8	330,3	85,5	3,7	484,1	0,0	0,0	0,0
	ВСЕГО 9 день	139	1200	36	40	177	1242	1	1	419	11	800	657	149	6	687	0	0	1

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества															
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Се	Ф
Неделя 2 День 10																			
Завтрак																			
3.9-60	Кукуруза консервированная	13,5	60	0,7	4,4	6,4	69,1	0,0	0,0	174,5	1,2	2,1	2,3	2,7	0,5	3,2	0,0	0,0	0,0

12.15-100	Рыба, тешенная в томате с овощами	19,5	50/50	9,7	6,8	4,2	119,7	0,0	0,0	66,8	4,6	40,8	96,0	9,7	0,5	54,0	0,1	0,0	1,2
13.7-150	Картофель отварной	9	150	2,8	4,8	24,6	137,2	0,0	0,0	2,0	1,0	13,7	55,8	10,0	0,5	56,0	0,0	0,0	0,0
5.6-200	Сок фруктовый	28	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
14.2-35	Хлеб пшеничный	3	35	0,3	0,0	17,0	73,0	0,0	0,3	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	8,0	0,0	0,0	0,0
14.1-20	Хлеб ржано-пшеничный	1,5	20	1,0	0,7	6,7	35,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	6,0	0,0	0,0	0,0
16.5-60	Слойка с начинкой фруктовой	8,5	60	0,5	1,2	13,6	117,0	0,5	0,0	4,0	0,0	3,1	10,1	7,1	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	7	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
	ИТОГО	90	510	17,4	18,5	86,7	620,9	0,7	0,3	247,4	6,8	119,9	283,2	66,8	3,5	247,2	0,1	0,0	1,2
Обед																			
3.3-60	Салат из свежих помидор	2,5	60	0,5	4,4	1,4	56,3	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5	12,0	7,0	0,3	38,0	0,0	0,0	0,0
10.7-200	Суп картофельный с бобовыми (горох)	12	200	4,6	3,3	12,6	98,9	0,0	0,0	53,6	2,8	49,3	104,0	11,0	0,5	53,0	0,0	0,0	0,0
12.10-90	Курица в соусе с томатом	52	90	15,2	15,7	1,7	185,3	0,1	0,0	0,2	0,0	85,2	54,2	10,0	0,5	88,0	0,0	0,0	0,0
13.2-150	Макаронные изделия отварные	8	150	3,5	3,3	23,3	117,9	0,1	0,0	0,0	0,0	36,2	47,5	8,1	0,5	46,3	0,0	0,0	0,0
5.11-200	Чай с сахаром	3	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	0,5
14.2-45	Хлеб пшеничный	4	45	0,4	0,1	21,9	93,9	0,0	0,2	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	9,0	0,0	0,0	0,0
14.1-30	Хлеб ржано-пшеничный	2,5	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	7,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	84	700	26,3	27,9	81,3	666,6	0,3	0,2	57,2	2,8	213,7	284,2	59,2	3,3	289,8	0,0	0,0	0,5
	ВСЕГО 10 день	174	1210	44	46	168	1288	1	1	305	10	334	567	126	7	537	0	0	2

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества															
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Се	Ф
Неделя 2 День 11																			

Завтрак																			
17.1-30	Сыр порционный	20	30	5,7	7,5	0,1	91,0	0,0	0,0	0,9	0,0	352,0	127,0	14,0	0,4	301,0	0,0	0,0	0,5
9.2-150	Запеканка с творогом	42	150	13,1	6,1	47,0	172,1	0,1	0,0	175,7	0,0	356,0	121,6	10,3	0,5	247,5	0,0	0,0	0,0
11.2-30	Молоко сгущенное	5,5	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
5.4-200	Какао с молоком	11	200	2,8	0,0	19,8	90,6	0,1	0,0	48,8	0,0	202,2	61,3	11,3	0,5	251,0	0,0	0,0	0,0
14.2-35	Хлеб пшеничный	3	35	0,3	0,0	17,0	73,0	0,0	0,1	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	8,0	0,0	0,0	0,0
14.1-20	Хлеб ржано-пшеничный	1,5	20	1,0	0,7	6,7	35,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	6,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	83	410	25,0	16,8	107,2	557,7	0,3	0,1	225,4	0,0	929,5	361,2	51,4	2,6	818,5	0,0	0,0	0,5
Обед																			
2.1-60	Овощи натуральные свежие (огурцы)	4	60	0,5	0,1	2,0	10,4	0,0	0,0	0,0	0,0	32,5	12,0	7,0	0,3	35,2	0,0	0,0	0,0
10.3-200	Щи из свежей капусты с картофелем	5	200	1,7	4,6	5,8	70,6	0,0	0,0	33,3	0,0	2,7	4,5	4,1	0,5	3,5	0,0	0,0	0,0
12.14-90	Тефтели мясные с рисом ("ёжики")	35	90/40	8,2	9,0	9,0	108,7	0,0	0,0	0,0	2,0	16,8	33,0	10,8	1,6	15,0	0,0	0,0	0,0
13.3-150	картофельное пюре	11	150	2,0	5,0	21,0	137,2	0,0	0,0	0,0	2,0	74,8	33,5	10,2	0,5	42,5	0,0	0,0	0,0
5.6-200	Сок фруктовый	28	200	2,0	0,2	3,8	24,9	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,5	55,0	0,0	0,0	0,0
14.2-45	Хлеб пшеничный	4	45	0,4	0,1	21,9	93,9	0,0	0,1	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,5	9,0	0,0	0,0	0,0
14.1-30	Хлеб ржано-пшеничный	2,5	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	7,0	0,0	0,0	0,0
1.1-200	Фрукты свежие (апельсин)	28	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
	ИТОГО	118	940	17,6	20,4	85,7	552,2	0,3	0,1	33,5	4,0	187,2	202,1	63,7	5,0	252,2	0,0	0,0	0,0
	ВСЕГО 11 день	201	1350	43	37	193	1110	1	0	259	4	1117	563	115	8	1071	0	0	1

ВСЕГО ЗА 2 НЕДЕЛЮ	845	6250	195,3	212,8	844,6	5902,2	3,4	2,5	2128,1	31,3	2928,3	2828,9	671,9	31,5	2912,5	0,1	0,0	4,2
ВСЕГО за 10 дней	1648	12480	390,6	440,2	1703,8	12222,8	7,4	5,5	3848,1	58,5	5460,3	5889,0	1329,7	92,2	5201,8	0,4	0,0	13,6
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	165	1248	39,1	44,0	170,4	1222,3	0,7	0,6	384,8	5,9	546,0	588,9	133,0	9,2	520,2	0,0	0,0	1,4

СРЕДНЯЯ ЦЕНА ЗАВТРАКА 77

СРЕДНЯЯ ЦЕНА ОБЕДА 88