

УТВЕРЖДЕНО:

Председатель кооператива

ПК "Новопокровское сель-по"

" 31.12.2022 г. Бабичева Н.Д.

2022 год

Циклическое 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) (10-дневная учебная неделя)

№ ТК	Принем 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	I	Ce	F	C		
Неделя 1 День 1																						
Завтрак																						
3.7-100	Икра кабачковая консервированная	17	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	42	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	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	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	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0		
14.2-50	Хлеб пшеничный	4,5	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	2,5	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		
	ИЮГУРТ М.Д.Ж. 2,5% в инд. пластиковом отделе	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	0,0		
	ИТОГО	109	580	25,4	27,1	79,4	660,6	1,0	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	7	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	18,5	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	65,5	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	6	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	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	8,0		
14.2-55	Хлеб пшеничный	5	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	3	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)	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	10,0		
	ИТОГО	120,5	830	22,4	33,5	111,2	868,4	0,6	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	229,5	1410	48	61	191	1529	2	1	187	7	850	884	184	9	883	0	0	2	48		

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																			
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	D	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Ce	F	C			
Неделя 1 День 2																							
Завтрак																							
3.5-100	Зеленый горошек консервированный	14	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	60	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	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	0,0	1,5	0,7		
14.2-50	Хлеб пшеничный	4,5	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	2,5	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	92	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	0,0	1,5	7,6		
Обед																							
2.1-100	Овощи натуральные свежие (огурцы)	7	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	18,5	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	13	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	8	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	2,2			
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	2,5			
14.2-55	Хлеб пшеничный	5	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	2,5			
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	3	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	2,5			
	ИТОГО	59,5	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	151,5	1390	40	49	197	1440	1	1	423	10	411	651	135	7	567	0	0	0	22			

№ ТК	Принем пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Ce	F	C

Неделя 1 День 3																						
Завтрак																						
17.1-40	Сыр порционный	25	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 распычатая	8	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	29	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	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	1,2		
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	90,0		
14.2-50	Хлеб пшеничный	4,5	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	2,5	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	100	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	4	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)	15	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	23,5	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	1,4	2,4		
13.7-180	Картофель отварной	11	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	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	0,1		
14.2-55	Хлеб пшеничный	5	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	3	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	67	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	1,4	39,3		
	ВСЕГО 3 день	167	1570	54	59	230	1623	1	1	410	9	862	822	155	37	725	0	0	6	131		

№ 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	Мg	Fe	К	І	Ce	Ф	С
Неделя 1 День 4																				
Завтрак																				
3.9-100	Салат витаминный	10	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")	39	100	9,1	10,0	10,0	120,8	0,0	0,0	0,0	2,2	63,1	97,8	12,0	1,8	16,7	0,0	0,0	0,0	0,1
13.2-180	Макаронные изделия отварные	10	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	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	0,0
14.2-50	Хлеб пшеничный	4,5	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	2,5	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	99	580	22,0	29,4	106,2	695,1	0,4	0,4	291,0	4,2	317,1	341,7	62,9	4,6	63,5	0,0	0,0	0,0	5,8
Обед																				
3.3-100	Салат из свежих помидор	4	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 ленинградский	18,5	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	52	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	14,5	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	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	0,0
14.2-55	Хлеб пшеничный	5	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	3	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)	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	0,0
	ИТОГО	132	880	25,5	29,3	112,8	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	231	1460	48	59	219	1555	1	1	920	7	497	725	167	10	294	0	0	0	43

№ 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	Мг	Fe	К	І	Се	Ф	С
				Неделя 1 День 5																
Завтрак																				
2.1-100	Овощи натуральные свежие (огурцы)	7	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	23,5	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	11	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	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	60,0
14.2-50	Хлеб пшеничный	4,5	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	60,0
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	2,5	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	57	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	22,5	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	6,5	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	45,5	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	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	0,0
14.2-55	Хлеб пшеничный	5	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	3	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	87,5	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	144,5	1390	34	46	152	1308	0	1	90	4	308	550	152	6	288	0	0	1	94
	ВСЕГО ЗА 1 НЕДЕЛЮ	923,5	7220	223,0	273,3	988,5	7455,7	4,3	3,5	2031,1	37,2	2927,3	3632,2	793,1	69,3	2757,7	0,2	0,0	10,4	337,7

№ ТК	Принем пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																	
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	І	Се	Ф	С	
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	1,0	19,5	0,0	0,0	0,0	0,0	
7.1-250	Каша манная молочная жидкая	19	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	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	0,0	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	0,0	
14.2-50	Хлеб пшеничный	4,5	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	10,0	
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	2,5	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	
	Иогурт 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	0,0	0,0	
	ИТОГО	77,5	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	7	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	16,5	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	23,5	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	11,5	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	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	0,0	
14.2-55	Хлеб пшеничный	5	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	60,0	
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	3	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	8,4	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	83,4	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	160,9	1430	41	53	224	1536	1	1	161	3	519	692	203	21	443	0	0	2	79	

№ 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	Мg	Fe	К	І	Ce	F	С	
Неделя 2 День 8																					
Завтрак																					
3.1-100	Салат из белокачанной капусты с морковью	4	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	52	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	11	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	28	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	6,2	
14.2-50	Хлеб пшеничный	4,5	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	1,2	
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	2,5	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																				
		102	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)	7	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	22,5	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	45,5	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	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	8,0	
14.2-55	Хлеб пшеничный	5	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	8,0	
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	3	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																				
		111	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	213	1440	41	50	145	1276	0	1	991	4	233	424	138	10	292	0	0	0	65	

№ 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	Ce	F	С	
Неделя 2 День 9																					
Завтрак																					
3.5-100	Салат из помидор	4,5	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	60	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	11	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	0,0	0,1	
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	0,0	
14.2-50	Хлеб пшеничный	4,5	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	2,5	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	85,5	560	16,1	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	0,0	2,3	
Обед																					
3.10-100	Зеленый горошек консервированный	14	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	Уп картофеляьныи с макаронныими изделиями	12,5	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	
12.4-100	Биточек мясной	18	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	11	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	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	0,1	
14.2-55	Хлеб пшеничный	5	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	3	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)	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	10,0	
	ИТОГО	76	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	161,5	1390	40	45	189	1351	1	1	542	9	776	581	181	11	714	0	0	0	53	

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																			
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Ce	F	C			
Неделя 2 День 10																							
Завтрак																							
3.9-100	Кукуруза консервированная	22,5	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, тушенная в томате с овощами	23,5	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	11	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	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	8,0			
14.2-50	Хлеб пшеничный	4,5	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	8,0			
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	2,5	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)	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	10,0			
	ИТОГО	99	600	19,6	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	4,5	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)	15	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	58	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	10	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	1,9			
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	0,1	0,0			
14.2-55	Хлеб пшеничный	5	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	3	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	98,5	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	197,5	1430	50	50	170	1355	0	1	617	3	370	563	129	11	586	0	0	0	50			

№ 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	Ce	Ф	С
Неделя 2 День 11																				
Завтрак																				
17.1-50	Сыр порционный	25	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	64	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 стуженное	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	0,3
5.4-200	Какао с молоком	11	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	4,5	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	2,5	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		112,5	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)	7	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	6,5	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")	39	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	13	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	28	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	5	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	3	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)	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	0,0
ИТОГО		129,5	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		242	1460	53	48	261	1475	1	0	482	3	1208	593	148	14	886	0	0	6	112

