



**Меню**  
**ламинальные завтраков для питания**  
**участников образовательных организаций среднего и общего образования в муниципальных общеобразовательных организациях (за исключением учащихся с ограниченными возможностями здоровья, учащихся из числа детей-инвалидов) с родительской платой**

**День 1**

**Завтрак**

Наименование продукта	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Мес/респ
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Салат из свежей капусты	50	0,70	2,05	1,65	44,77	0,48	10,00	76,25	0,31	9,25	8,94	2,01	0,08	28,25	43
Мясо тушеное с овощами	50/40	10,00	18,40	2,78	217,50	1,13	0,03	97,00	25,60	11,00	133,00	19,00	2,00	237,00	433
Макароны отварные	180	5,10	9,15	34,20	293,40	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	332
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	6/н
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,02	19,60	26,40	4,60	13,00	2,00	0,16	17,00	6/н
<b>Итого:</b>	<b>587,5</b>	<b>19,78</b>	<b>33,42</b>	<b>79,58</b>	<b>717,09</b>	<b>2,90</b>	<b>10,23</b>	<b>509,15</b>	<b>73,99</b>	<b>64,25</b>	<b>236,07</b>	<b>47,01</b>	<b>4,51</b>	<b>428,75</b>	

**День 2**

**Завтрак**

Наименование продукта	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Мес/респ
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Помидор свежий	25	0,23	0,05	0,68	4,50	0,01	8,01	0,02	50,60	11,20	8,00	4,50	0,15	68,00	10 Туфельки
Котлета мясная с соусом	60/30	10,31	10,72	10,43	180,24	0,58	0,07	109,30	11,35	17,90	75,60	24,92	0,76	123,50	498
Картофельное пюре	180	3,15	8,25	21,75	226,80	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	499,20	520
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	0,00	15,00	50,00	4,00	2,00	1,00	0,10	0,00	639
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,02	19,60	26,40	4,60	13,00	2,00	0,16	17,00	6/н
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	6/н
<b>Итого:</b>	<b>562,5</b>	<b>18,07</b>	<b>22,84</b>	<b>90,21</b>	<b>638,96</b>	<b>8,88</b>	<b>8,24</b>	<b>460,05</b>	<b>129,03</b>	<b>138,60</b>	<b>208,43</b>	<b>68,82</b>	<b>2,88</b>	<b>761,60</b>	

**День 3**

**Завтрак**

Наименование продукта	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Мес/респ
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Винегрет	50	0,70	5,05	3,40	57,30	4,75	0,01	61,00	0,25	7,40	7,15	3,25	0,07	22,60	71
Плов	200	16,20	15,80	36,20	358,00	0,84	0,05	121,60	40,00	37,58	166,08	49,48	1,83	36,80	492
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Орехи	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	26,00	5,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	6/н
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	6/н
<b>Итого:</b>	<b>582,5</b>	<b>20,00</b>	<b>21,71</b>	<b>76,65</b>	<b>533,52</b>	<b>16,88</b>	<b>0,22</b>	<b>405,70</b>	<b>45,63</b>	<b>91,58</b>	<b>233,36</b>	<b>78,33</b>	<b>5,81</b>	<b>421,50</b>	

**День 4**

**Завтрак**

Наименование продукта	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Мес/респ
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Салат мясной с салатом	50	0,70	5,05	3,40	62,00	0,01	8,10	61,00	0,25	7,40	7,15	3,25	0,07	22,60	6/н
Биточки с соусом	60/30	11,09	4,18	7,13	103,00	4,00	4,14	4,14	207,68	207,68	0,12	0,12	0,39		
Макароны отварные	180	5,10	9,15	34,20	293,40	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	332
Компот из свежих яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	0,02	0,00	0,00	12,00	2,40	0,80	0,80	0,00	631
Батон мясной витаминизированный	18	1,25	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	76,86	0,00	3,42	11,70	2,34	0,22	16,60	6/н
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	6/н
<b>Итого:</b>	<b>585,5</b>	<b>20,94</b>	<b>19,36</b>	<b>102,03</b>	<b>661,02</b>	<b>4,14</b>	<b>12,46</b>	<b>457,00</b>	<b>229,23</b>	<b>263,00</b>	<b>94,00</b>	<b>23,31</b>	<b>2,95</b>	<b>135,50</b>	

**День 5**

**Завтрак**

Наименование продукта	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Мес/респ
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Огурец свежий	25	0,20	0,03	0,70	3,75	1,93	0,00	32,75	0,29	8,00	9,00	4,55	0,30	56,60	50
Рыба тушеная в томате с овощами	60/30	9,54	4,59	5,04	100,80	2,46	0,08	104,10	284,40	39,90	187,70	50,14	0,90	384,40	374
Каша овсяная	180	3,15	8,25	21,75	226,80	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	499,20	520
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,02	19,60	26,40	4,60	13,00	2,00	0,16	17,00	6/н
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	6/н
<b>Итого:</b>	<b>587,5</b>	<b>16,87</b>	<b>16,69</b>	<b>68,44</b>	<b>493,77</b>	<b>13,84</b>	<b>0,24</b>	<b>488,88</b>	<b>337,15</b>	<b>114,30</b>	<b>326,03</b>	<b>96,69</b>	<b>3,87</b>	<b>1041,30</b>	

2 недели  
День 1  
Завтрак

Наименование продукта	Всего	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич.	Витаминные, мг				Макроэлементы вещества, мг					Калории
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	K	Cl	
Салат из свежей капусты	50	0,79	2,05	1,65	54,77	0,00	14,00	74,25	0,01	2,25	0,04	2,01	0,00	28,25	0,00
Печенье тушкан в слоист	50/50	20,54	2,05	1,65	54,77	0,00	0,17	400,00	0,01	11,00	111,00	14,00	4,04	100,00	0,00
Макаронные отпарные	100	5,10	7,15	34,20	293,00	0,00	0,05	119,20	21,20	0,00	01,00	1,00	0,04	01,00	0,00
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	50,00	1,14	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,02	19,00	26,00	4,00	11,00	1,00	0,04	17,00	0,00
Хлеб ржаной-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,00	0,00	23,70	00,63	13,00	0,01	53,00	0,00
Итого:	507,50	30,34	14,62	60,60	701,79	11,67	14,27	661,25	06,20	04,25	214,07	01,01	7,03	100,00	0,00

День 2

Завтрак

Наименование продукта	Всего	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич.	Витаминные, мг				Макроэлементы вещества, мг					Калории
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	K	Cl	
Помидор свежий	25	0,23	0,05	0,60	4,26	0,01	0,01	0,02	50,00	11,20	0,00	0,00	0,00	0,00	00,00
Котлета мясная с соусом	60/30	10,31	10,72	10,43	100,24	0,00	0,07	100,20	11,20	17,20	75,00	14,20	0,00	120,00	0,00
Картофельное пюре	100	3,15	0,25	21,75	226,00	0,14	0,01	104,23	25,00	11,20	67,20	72,00	0,00	099,20	0,00
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,02	19,00	26,00	4,00	13,00	2,00	0,04	17,00	0,00
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,00	124,00	0,00	0,00	0,00	15,00	0,00	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	72,15	0,13	0,13	195,00	0,00	23,70	00,63	13,00	0,01	53,00	0,00
Итого:	547,5	18,20	23,45	71,60	697,09	0,00	0,24	660,00	129,03	130,60	200,00	00,01	7,00	100,00	0,00

День 3

Завтрак

Наименование продукта	Всего	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич.	Витаминные, мг				Макроэлементы вещества, мг					Калории
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	K	Cl	
Салат с мясом растительным	50	0,79	2,05	1,65	63,00	0,00	10,00	03,75	00,20	5,00	0,03	0,00	0,00	00,20	0,00
Каша гречневая рассыпчатая	100	0,40	10,00	41,25	261,00	0,00	0,22	100,20	29,20	143,00	192,00	201,00	270,00	237,00	0,00
Пюре картофельное, соус сливочный	60/30	10,55	7,00	1,61	295,04	0,01	29,70	0,00	0,00	14,20	4,03	1,00	0,04	207,00	0,00
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	50,00	1,14	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,00	0,00	23,70	00,63	13,00	0,01	53,00	0,00
Фрукт	100	0,60	0,00	9,00	47,00	10,00	0,03	16,00	0,00	14,00	11,00	7,00	2,00	270,00	0,00
Итого:	652,5	22,75	20,71	81,56	841,56	15,25	09,00	666,00	60,04	211,23	265,09	313,03	236,05	295,25	0,00

День 4

Завтрак

Наименование продукта	Всего	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич.	Витаминные, мг				Макроэлементы вещества, мг					Калории
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	K	Cl	
Отурен свежий	25	0,20	0,03	0,70	3,75	1,03	0,00	22,75	0,29	0,00	2,00	4,25	0,00	00,00	0,00
Жареное мясо-домашнее	200	13,25	7,25	15,20	337,50	0,20	0,11	253,00	30,20	21,20	201,20	39,00	2,00	797,00	0,00
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	50,00	1,14	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,00	0,00	23,70	00,63	13,00	0,01	53,00	0,00
Батон парижский	10	1,35	0,52	9,25	47,00	0,00	0,02	74,00	0,00	3,02	11,70	2,24	0,22	16,00	0,00
Витаминизированный напиток	10	1,35	0,52	9,25	47,00	0,00	0,02	74,00	0,00	3,02	11,70	2,24	0,22	16,00	0,00
Итого:	515,5	17,60	8,36	53,60	609,87	11,52	0,24	660,01	31,07	63,92	271,23	63,09	5,20	814,00	0,00

День 5

Завтрак

Наименование продукта	Всего	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич.	Витаминные, мг				Макроэлементы вещества, мг					Калории
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	K	Cl	
Салат морковный с сахаром	50	0,79	5,05	3,00	62,00	0,01	0,10	61,00	0,25	7,00	7,25	2,25	0,07	22,00	0,00
Тортилья в томатном соусе	60/30	11,07	13,17	11,22	209,60	0,00	0,04	190,00	1,70	23,00	130,00	20,00	1,00	220,00	0,00
Макаронные отпарные	100	5,10	9,15	34,20	293,00	0,00	0,05	119,20	21,20	0,00	02,00	1,00	0,04	02,00	0,00
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,02	19,00	26,00	4,00	13,00	2,00	0,04	17,00	0,00
Компот из яблок	200	0,20	0,00	35,00	142,00	0,00	0,02	0,00	0,00	12,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,00	0,00	23,70	00,63	13,00	0,01	53,00	0,00
Итого:	515,5	17,60	8,36	53,60	609,87	11,52	0,24	660,01	31,07	63,92	271,23	63,09	5,20	814,00	0,00

СОГЛАСОВАНО:

*Л.С. Косарева*

(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)



№ 5 от 31.07.2023



*Косарев С.Ю.*  
(наименование учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

\_\_\_ 20\_\_ г

**Меню**  
**двухнедельное обоедов для питания**

учащихся по образовательным программам начального общего образования в муниципальных общеобразовательных организациях (за исключением учащихся с ограниченными возможностями здоровья, учащихся из числа детей-инвалидов)

**День 1**  
**Обед**

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цел,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Суп вермишелевый с зеленью	250/1	3,40	6,70	20,10	137,00	27,52	0,09	372,00	97,60	13,80	54,60	20,80	0,86	410,40	140
Мясо тушеное с овощами	50/40	11,12	5,20	3,20	216,79	1,13	0,03	97,00	25,60	11,00	133,00	19,00	2,00	257,00	433
Макаронь отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	332
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
<b>Итого:</b>	<b>738,5</b>	<b>22,32</b>	<b>21,51</b>	<b>84,75</b>	<b>669,51</b>	<b>29,94</b>	<b>0,30</b>	<b>785,30</b>	<b>144,88</b>	<b>64,20</b>	<b>268,73</b>	<b>63,00</b>	<b>5,13</b>	<b>793,90</b>	

**День 2**  
**Обед**

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цел,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	5,60	6,70	14,80	168,00	6,76	0,03	0,00	137,80	33,60	42,60	19,20	0,87	264,00	110
Котлета мясная с соусом	60/30	10,31	10,72	10,43	180,24	1,13	0,04	128,10	68,12	22,90	100,74	18,18	1,50	203,50	451
Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189,00	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	499,20	520
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	0,00	0,00	15,00	50,00	4,00	2,00	0,10	0,00	639
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
<b>Итого:</b>	<b>743,5</b>	<b>22,16</b>	<b>26,13</b>	<b>90,63</b>	<b>674,46</b>	<b>16,18</b>	<b>0,21</b>	<b>459,23</b>	<b>246,60</b>	<b>161,40</b>	<b>255,17</b>	<b>74,78</b>	<b>4,18</b>	<b>1020,60</b>	

День 3

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цел,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Лсб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Ca	P	Mg	Fe	К	
Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/5/1	3,40	6,70	20,10	137,00	5,54	0,06	0,00	107,20	21,00	51,40	19,60	0,71	334,40	132
Плов	200	16,20	15,80	36,20	358,00	0,84	0,05	121,60	40,00	37,58	166,08	49,48	1,83	36,80	492
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	26,00	5,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	б/н
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	
<b>Итого:</b>	<b>788,5</b>	<b>22,70</b>	<b>23,36</b>	<b>93,35</b>	<b>613,22</b>	<b>17,67</b>	<b>0,27</b>	<b>344,70</b>	<b>152,58</b>	<b>105,18</b>	<b>277,61</b>	<b>95,68</b>	<b>6,45</b>	<b>733,30</b>	

День 4

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цел,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Лсб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Ca	P	Mg	Fe	К	
Суп гороховый с зеленью	250/1	3,50	3,60	19,80	147,00	4,65	0,18	95,80	0,00	30,46	69,74	28,24	1,62	382,40	139
Макароны отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	374
Бигочки с соусом	60/30	11,09	4,18	7,13	103,00	4,00	4,14	4,14	207,68	207,68	0,12	0,12	0,39		511
Компот из яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	0,02	0,00	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80	0,00	631
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	
<b>Итого:</b>	<b>738,5</b>	<b>22,39</b>	<b>17,39</b>	<b>109,18</b>	<b>649,72</b>	<b>8,78</b>	<b>4,52</b>	<b>414,94</b>	<b>228,98</b>	<b>282,64</b>	<b>144,89</b>	<b>46,96</b>	<b>4,28</b>	<b>478,70</b>	

День 5

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Суп картофельный с пшеном с зеленью	250/1	2,90	5,30	21,00	121,00	14,77	0,05	94,80	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64	242,40	137
Рыба тушеная в томате с овощами	60/30	9,54	4,59	5,04	262,80	2,46	0,08	104,10	284,40	39,90	187,70	50,14	0,90	384,40	520
Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189,00	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	499,20	685
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,02	19,60	26,40	4,60	13,00	2,00	0,16	17,00	б/н
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	
<b>Итого:</b>	<b>758,5</b>	<b>19,57</b>	<b>21,96</b>	<b>88,74</b>	<b>734,22</b>	<b>26,68</b>	<b>0,29</b>	<b>550,93</b>	<b>336,86</b>	<b>140,96</b>	<b>355,13</b>	<b>109,94</b>	<b>4,21</b>	<b>1227,10</b>	

2 неделя

День 1

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Суп гороховый с зеленью	250/1	3,50	3,60	19,80	147,00	4,65	0,18	95,80	0,00	30,46	69,74	28,24	1,62	382,40	374
Печень тушеная в соусе	50/40	10,88	10,88	3,12	203,20	9,90	0,17	449,00	37,91	31,00	221,00	14,00	4,60	198,00	431
Макароны отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	511
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
<b>Итого:</b>	<b>743,50</b>	<b>22,18</b>	<b>24,09</b>	<b>84,37</b>	<b>665,92</b>	<b>15,84</b>	<b>0,53</b>	<b>861,10</b>	<b>59,59</b>	<b>100,86</b>	<b>371,87</b>	<b>65,44</b>	<b>8,49</b>	<b>706,90</b>	

День 2

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Мсб/рей
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	5,60	6,70	14,80	168,00	6,60	0,09	96,40	0,00	20,88	66,12	22,80	1,04	194,80	110
Котлета рубленая с соусом	60/30	10,31	10,72	10,43	180,24	1,13	0,04	128,10	68,12	22,90	100,74	18,18	1,50	203,50	451
Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189,00	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	499,20	508
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	0,00	0,00	15,00	50,00	4,00	2,00	0,10	0,00	639
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
<b>Итого:</b>	<b>723,5</b>	<b>22,16</b>	<b>26,13</b>	<b>90,63</b>	<b>674,46</b>	<b>16,02</b>	<b>0,27</b>	<b>555,63</b>	<b>108,80</b>	<b>148,68</b>	<b>278,69</b>	<b>78,38</b>	<b>4,35</b>	<b>951,40</b>	

День 3

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Мсб/рей
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Суп Крестьянский	250/1	2,90	5,30	21,00	121,00	6,76	0,03	0,00	137,80	33,60	42,60	19,20	0,87	264,00	138
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,40	10,80	41,25	303,00	0,00	0,22	159,20	29,28	142,60	192,00	281,60	229,60	232,80	520
Цыплята отварные, соус красный основной	60/30	10,55	7,00	1,61	295,84	0,01	29,70	0,00	0,00	16,98	4,93	1,40	0,96	257,00	437
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	26,00	5,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	б/н
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	
<b>Итого:</b>	<b>838,5</b>	<b>24,95</b>	<b>23,96</b>	<b>100,91</b>	<b>838,06</b>	<b>18,06</b>	<b>30,11</b>	<b>382,30</b>	<b>172,46</b>	<b>239,78</b>	<b>299,66</b>	<b>328,80</b>	<b>235,34</b>	<b>1115,90</b>	

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Лесб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Ca	P	Mg	Fe	К	
Сырешмелевый с зеленью	250/1	3,40	6,70	21,10	287,00	14,77	0,05	94,80	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64	242,40	124
Соевое по-домашнему	200	13,35	7,35	16,20	337,50	8,30	0,11	253,80	30,80	21,90	201,30	39,40	2,98	717,50	436
Сладкий с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Соевое-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Соевый нарезной минимизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	76,86	0,00	3,42	11,70	2,34	0,22	16,60	б/н
Итого:	<b>703,5</b>	<b>19,45</b>	<b>14,51</b>	<b>64,55</b>	<b>695,72</b>	<b>24,36</b>	<b>0,29</b>	<b>545,70</b>	<b>31,18</b>	<b>87,16</b>	<b>288,53</b>	<b>74,80</b>	<b>5,33</b>	<b>1044,00</b>	

ь 5

Бел

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Лесб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Ca	P	Mg	Fe	К	
Салат из свежей капусты со сметаной и сельдереем	250/5/1	7,90	5,60	22,30	217,00	4,65	0,18	95,80	0,00	30,46	69,74	28,24	1,62	382,40	139
Салат с фасолью в томатном соусе	60/30	11,07	13,17	11,22	209,40	0,40	0,04	190,00	1,70	23,00	138,00	20,00	1,80	221,00	462
Сладкий с сахаром отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	332
Салат из яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	0,02	0,00	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80	0,00	631
Соевое-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:	<b>748,5</b>	<b>26,77</b>	<b>28,38</b>	<b>115,77</b>	<b>826,12</b>	<b>5,18</b>	<b>0,42</b>	<b>600,80</b>	<b>23,00</b>	<b>97,96</b>	<b>282,77</b>	<b>66,84</b>	<b>5,69</b>	<b>699,70</b>	



СОГЛАСОВАНО

(наименование общеобразовательного учреждения) \_\_\_\_\_

(Ф.И.О. руководителя учреждения) \_\_\_\_\_

« 31 » 07 2023 г.

№ 5-2023 от 31 июля 2023

УТВЕРЖДАЮ

(наименование учреждения) \_\_\_\_\_

(Ф.И.О. руководителя учреждения) \_\_\_\_\_

**Меню**

двухдневное двухразовое (завтраки и обеды) для питания детей начального общего образования, посещающих группу продленного дня в муниципальных общеобразовательных организациях (с родительской доплатой)

1 неделя

День 1

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цел,кк ал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
						С	В1	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
						7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
Каша молочная рисовая с маслом	150/5	2,32	6,20	24,49	168,95	0,00	0,02	0,02	20,00	16,40	50,60	16,40	0,34	4,50	302
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	0,00	0,00	5,94	5,94	10,44	0,80	0,00	б/н
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
<b>Итого:</b>		3,87	6,72	48,74	274,35	1,16	0,04	1,32	20,38	29,24	65,04	31,44	1,94	34,70	

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цел,кк ал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
						С	В1	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
						7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
Салат из свежей капусты	50	0,70	2,05	1,65	44,77	0,48	10,00	76,25	0,31	9,25	8,94	2,81	0,08	28,25	43
Суп вермишелевый с зеленью	200/1	3,40	6,70	20,10	106,60	27,52	0,09	372,00	97,60	13,80	54,60	20,80	0,86	410,40	140
Мясо тушеное с овощами	50/40	11,12	5,20	3,20	216,79	1,13	0,03	97,00	25,60	11,00	133,00	19,00	2,00	257,00	433
Макароны отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	332
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,32	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
<b>Итого:</b>		23,02	23,56	86,40	683,98	30,42	10,30	861,55	145,19	73,45	277,67	65,81	5,21	822,15	
<b>Итого за день:</b>		26,89	30,28	135,14	958,33	31,58	10,34	862,87	165,57	102,69	342,71	97,25	7,15	856,85	



День 2

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,кк ал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	С	В1	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	К	
						7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
Каша манная молочная с маслом	150/5	3,72	6,36	23,56	172,05	0,00	0,11	0,03	20,00	18,90	108,70	42,10	1,16	76,50	302
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	0,00	0,00	5,94	5,94	10,44	0,80	0,00	6/н
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
<b>Итого:</b>		5,27	6,88	47,81	277,45	1,16	0,13	1,33	20,38	31,74	123,14	57,14	2,76	106,70	

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,кк ал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	С	В1	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	К	
						7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
Помидор свежий	25	0,23	0,05	0,68	4,50	0,01	8,01	0,02	50,60	11,20	8,00	4,50	0,15	68,00	10 Тутельян
Борщ из свежей капусты со сметаной	200/5/1	4,48	5,36	11,84	110,40	6,76	0,03	0,00	137,80	33,60	42,60	19,20	0,87	264,00	110
Котлета мясная с соусом	60/30	10,31	10,72	10,43	180,24	0,58	0,07	109,30	11,35	17,90	75,60	24,92	0,76	123,50	498
Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189,00	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	499,20	520
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	0,00	0,00	15,00	50,00	4,00	2,00	0,10	0,00	639
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	6/н
<b>Итого:</b>		21,27	24,84	88,35	621,36	15,64	8,25	440,45	240,43	167,60	238,03	86,02	3,59	1008,60	
<b>Итого за день:</b>		26,54	31,72	136,16	898,81	16,80	8,38	441,78	260,81	199,34	361,17	143,16	6,35	1115,30	

День 3

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	С	В1	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
						7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	150/5	4,20	7,80	20,36	172,50	0,00	0,03	0,02	20,00	8,40	29,40	5,90	0,34	43,90	302
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	0,00	0,00	5,94	5,94	10,44	0,80	0,00	6/н
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
<b>Итого:</b>		5,75	8,32	44,61	277,90	1,16	0,05	1,32	20,38	21,24	43,84	20,94	1,94	74,10	

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	С	В1	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
						7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
Винегрет	50	0,70	5,05	3,40	57,30	4,75	0,01	61,00	0,25	7,40	7,15	2,25	0,07	22,60	71
Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	200/5/1	3,40	6,70	20,10	109,60	5,54	0,06	0,00	107,20	21,00	51,40	19,60	0,71	334,40	132
Плов	200	16,20	15,80	36,20	358,00	0,84	0,05	121,60	40,00	37,58	166,08	49,48	1,83	36,80	492
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21	8,71	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	6/н
<b>Итого:</b>		23,00	28,01	86,95	596,12	11,28	0,25	378,40	147,45	90,97	266,86	85,21	3,73	456,41	
<b>Итого за день:</b>		28,75	36,33	131,56	874,02	12,44	0,30	379,72	167,83	112,21	310,70	106,15	5,67	530,51	

День 4

## Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.печ,кк ал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реш
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	С	В1	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
Каша молочная пшеница с маслом сливочным	150/5	4,49	7,13	26,64	186,00	0,00	0,16	0,11	20,00	11,80	87,20	30,50	1,01	78,70	302
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	0,00	0,00	5,94	5,94	10,44	0,80	0,00	б/н
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21	8,71	685
<b>Итого:</b>		<b>6,04</b>	<b>7,65</b>	<b>50,89</b>	<b>291,40</b>	<b>0,02</b>	<b>0,18</b>	<b>0,11</b>	<b>20,00</b>	<b>19,03</b>	<b>94,74</b>	<b>41,82</b>	<b>2,02</b>	<b>87,41</b>	

## Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.печ,кк ал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реш
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	С	В1	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
Салат морковь с сахаром	50	0,70	5,05	3,40	62,00	0,01	8,10	83,75	30,38	5,05	8,93	4,03	0,18	53,25	71
Суп гороховый с зеленью	200/1	2,80	2,88	15,84	133,60	4,65	0,18	95,80	0,00	30,46	69,74	28,24	1,62	382,40	139
Макаронные отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	332
Биточки с соусом	60/30	11,09	4,18	7,13	103,00	4,00	4,14	4,14	207,68	207,68	0,12	0,12	0,39		
Компот из яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	0,02	0,00	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80	0,00	631
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
<b>Итого:</b>		<b>22,39</b>	<b>21,72</b>	<b>108,62</b>	<b>698,32</b>	<b>47,24</b>	<b>0,32</b>	<b>0,23</b>	<b>30,04</b>	<b>155,81</b>	<b>190,66</b>	<b>122,86</b>	<b>5,95</b>	<b>1394,58</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>28,43</b>	<b>29,37</b>	<b>159,51</b>	<b>989,72</b>	<b>47,26</b>	<b>0,50</b>	<b>0,34</b>	<b>50,04</b>	<b>174,84</b>	<b>285,40</b>	<b>164,68</b>	<b>7,97</b>	<b>1481,99</b>	

День 5

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цел,кк ал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
						С	В1	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Каша манная молочная с маслом	150/5	3,72	6,36	23,56	172,05	0,00	0,11	0,03	20,00	18,90	108,70	42,10	1,16	76,50	302
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	0,00	0,00	5,94	5,94	10,44	0,80	0,00	6/н
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21	8,71	685
<b>Итого:</b>		5,27	6,88	47,81	277,45	0,02	0,13	0,03	20,00	26,13	116,24	53,42	2,17	85,21	

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цел,кк ал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
						С	В1	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Огурец свежий	25	0,20	0,03	0,70	3,75	1,93	0,00	32,75	0,29	8,00	9,00	4,55	0,30	56,60	50
Суп картофельный с пшеном с зеленью	200/1	2,90	5,30	21,00	96,00	14,77	0,05	94,80	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64	242,40	124
Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189,00	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	499,20	520
Рыба тушеная в томате с овощами	60/30	9,54	4,59	5,04	100,80	2,46	0,08	104,10	284,40	39,90	187,70	50,14	0,90	384,40	374
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	6/н
<b>Итого:</b>		18,49	18,63	75,74	460,77	28,61	0,27	564,08	310,75	144,36	351,13	112,49	4,35	1266,70	
<b>Итого за день:</b>		23,76	25,51	123,55	738,22	28,63	0,40	564,11	330,75	170,49	467,37	165,91	6,52	1351,91	

2 недели  
 День 1  
 Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы	Эв.пеп,кк	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Мсб/рек
						С	В1	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
						7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
Каша молочная пшениная с маслом сливочным	150/5	4,49	7,13	26,64	186,00	0,00	0,03	0,02	20,00	8,40	29,40	5,90	0,34	43,90	302
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	0,00	0,00	5,94	5,94	10,44	0,80	0,00	б/н
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21	8,71	685
<b>Итого:</b>		6,04	7,65	50,89	291,40	0,02	0,05	0,02	20,00	15,63	36,94	17,22	1,35	52,61	

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы	Эв.пеп,кк	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Мсб/рек
						С	В1	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
						7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
Салат из свежей капусты	50	0,70	2,05	1,65	44,77	0,48	10,00	76,25	0,31	9,25	8,94	2,81	0,08	28,25	43
Суп картофельный с горохом и зеленью	200/1	6,08	4,56	16,00	133,60	5,54	0,06	0,00	107,20	21,00	51,40	19,60	0,71	334,40	132
Печень тушеная в соусе	50/40	10,88	10,88	3,12	203,00	9,90	0,17	449,00	3791,00	31,00	221,00	14,00	4,60	198,00	431
Макаронные отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	332
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
<b>Итого:</b>		25,46	27,10	82,22	697,09	17,21	10,41	841,55	3920,19	100,65	362,47	59,61	7,66	687,15	
<b>Итого за день:</b>		31,50	34,75	133,11	988,49	17,23	10,46	841,57	3940,19	116,28	399,41	76,83	9,01	739,76	

День 2  
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,кк ал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Мсб/реа
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	С	В1	Е	А	Са	Р	Мг	Fe	К	
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
Макаронны запечённые с сыром	155	5,27	13,33	36,12	307,00	0,20	10,40	35,60	0,20	38,10	87,70	29,80	1,20	78,70	302
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	0,00	0,00	5,94	5,94	10,44	0,80	0,00	б/н
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21	8,71	685
<b>Итого:</b>		<b>6,82</b>	<b>13,85</b>	<b>60,37</b>	<b>412,40</b>	<b>0,22</b>	<b>10,42</b>	<b>35,60</b>	<b>0,20</b>	<b>45,33</b>	<b>95,24</b>	<b>41,12</b>	<b>2,21</b>	<b>87,41</b>	

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,кк ал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Мсб/реа
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	С	В1	Е	А	Са	Р	Мг	Fe	К	
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
Помидор свежий	25	0,23	0,05	0,68	4,50	0,01	8,01	0,02	50,60	11,20	8,00	4,50	0,15	68,00	10 Тутельян
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1	5,60	6,70	14,80	110,40	6,60	0,09	96,40	0,00	20,88	66,12	22,80	1,04	194,80	138
Котлета мясная с соусом	60/30	10,31	10,72	10,43	180,24	0,58	0,07	109,30	11,35	17,90	75,60	24,92	0,76	123,50	498
Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189,00	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	499,20	520
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	0,00	0,00	15,00	50,00	4,00	2,00	0,10	0,00	639
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
<b>Итого:</b>		<b>22,39</b>	<b>26,18</b>	<b>91,31</b>	<b>621,36</b>	<b>15,48</b>	<b>8,31</b>	<b>536,85</b>	<b>102,63</b>	<b>154,88</b>	<b>261,55</b>	<b>89,62</b>	<b>3,76</b>	<b>939,40</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>29,21</b>	<b>40,03</b>	<b>151,68</b>	<b>1033,76</b>	<b>15,70</b>	<b>18,73</b>	<b>572,45</b>	<b>102,83</b>	<b>200,21</b>	<b>356,79</b>	<b>130,74</b>	<b>5,97</b>	<b>1026,81</b>	

День 3  
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цел,кк ал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рек
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	С	В1	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	К	
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/5	4,50	8,40	19,80	178,50	0,00	0,11	0,03	20,00	18,90	108,70	42,10	1,16	76,50	302
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	0,00	0,00	5,94	5,94	10,44	0,80	0,00	б/н
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
<b>Итого:</b>		6,15	8,92	44,25	285,90	1,16	0,13	1,33	20,38	31,74	123,14	57,14	2,76	106,70	

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цел,кк ал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рек
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	С	В1	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	К	
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
Свекла с маслом растительным	50	0,70	2,05	1,65	63,90	4,05	10,00	83,75	30,38	5,05	8,93	4,03	0,18	53,25	33
Суп Крестьянский	200/1	2,90	5,30	21,00	96,00	6,76	0,03	0,00	137,80	33,60	42,60	19,20	0,87	264,00	110
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,40	10,80	41,25	303,00	0,00	0,22	159,20	29,28	142,60	192,00	281,60	229,60	232,80	508
Цыплята отварные, соус красный основной	60/30	10,55	7,00	1,61	295,84	0,01	29,70	0,00	0,00	16,98	4,93	1,40	0,96	257,00	437
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Фрукт	100	0,40	7,30	9,80	47,00	0,03	0,98	0,03	0,00	90,80	0,37	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого:</b>		25,65	32,91	102,56	876,96	12,14	41,06	440,08	197,84	319,63	297,96	323,83	233,32	891,15	
<b>Итого за день:</b>		31,80	41,83	146,81	1162,86	13,30	41,19	441,41	218,22	351,37	421,10	380,97	236,08	997,85	

День 4  
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эв.цен,кк ал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Лесб/ред
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	С	В1	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
Каша молочная манная с маслом сливочным	150/5	3,72	6,36	23,56	172,05	0,00	0,03	0,02	20,00	8,40	29,40	5,90	0,34	43,90	302
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	0,00	0,00	5,94	5,94	10,44	0,80	0,00	б/н
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
<b>Итого:</b>		5,37	6,88	48,01	279,45	1,16	0,05	1,32	20,38	21,24	43,84	20,94	1,94	74,10	

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эв.цен,кк ал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Лесб/ред
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	С	В1	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
Огурец свежий	25	0,20	0,03	0,70	3,75	1,93	0,00	32,75	0,29	8,00	9,00	4,55	0,30	56,60	50
Суп вермишелевый с зеленью	200/1	3,40	6,70	20,10	106,60	14,77	0,05	94,80	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64	242,40	124
Жаркое по- домашнему	200	13,35	7,35	16,20	337,50	8,30	0,11	253,80	30,80	21,90	201,30	39,40	2,98	717,50	436
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
<b>Итого:</b>		19,65	14,54	64,25	519,07	26,29	0,29	578,45	31,47	95,16	297,53	79,35	5,63	1100,60	
<b>Итого за день:</b>		25,02	21,42	112,26	798,52	27,45	0,34	579,77	51,85	116,40	341,37	100,29	7,57	1174,70	



День 5  
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,кк вл.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рек
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	С	В1	Е	А	Са	Р	Мг	Fe	К	
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
Каша молочная пшеница с маслом сливочным	150/5	4,49	7,13	26,64	186,00	0,00	0,03	0,02	20,00	8,40	29,40	5,90	0,34	43,90	302
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	0,00	0,00	5,94	5,94	10,44	0,80	0,00	б/н
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21	8,71	685
<b>Итого:</b>		6,04	7,65	50,89	291,40	0,02	0,05	0,02	20,00	15,63	36,94	17,22	1,35	52,61	

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,кк вл.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рек
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	С	В1	Е	А	Са	Р	Мг	Fe	К	
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
Салат морковь с сахаром	50	0,70	5,05	3,40	62,00	0,01	8,10	83,75	30,38	5,05	8,93	4,03	0,18	53,25	71
Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1	7,90	5,60	22,30	173,60	4,65	0,18	95,80	0,00	30,46	69,74	28,24	1,62	382,40	139
Тефтели в томатном соусе	60/30	11,07	13,17	11,22	209,40	0,40	0,04	190,00	1,70	23,00	138,00	20,00	1,80	221,00	462
Макароны отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	332
Компот из яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	0,02	52,30	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80	0,00	631
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
<b>Итого:</b>		24,66	29,92	114,43	855,89	5,19	8,52	736,85	53,38	103,01	291,70	70,87	5,87	752,95	
<b>Итого за день:</b>		30,70	37,57	165,32	1109,09	5,21	8,57	736,87	73,38	118,64	328,64	88,09	7,22	805,56	

СОГЛАСОВАНО

*Л.В. Сидорова*  
 (наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)



№ 5 от 20.01.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ  
*В.В. Мухомов*  
 (наименование учреждения)



" " 20 г

**Меню**  
 двухдневное завтраков для питания  
 учащихся по образовательным программам начального общего образования в муниципальных общеобразовательных организациях (за исключением учащихся с ограниченными возможностями здоровья, учащихся из числа детей-инвалидов)  
 (рекомендуемая форма)

I неделя

День 1  
 Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Лесб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Салат из свежей капусты	60	0,70	2,05	1,65	53,72	0,48	0,01	76,25	0,31	9,25	8,94	2,81	0,08	28,25	43
Мясо тушеное с овощами	50/40	10,00	18,40	2,78	216,79	1,13	0,03	97,00	25,60	11,00	133,00	19,00	2,00	257,00	433
Макаронны отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	511
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,02	19,60	26,40	4,60	13,00	2,00	0,16	17,00	б/н
<b>Итого:</b>	<b>567,5</b>	<b>19,78</b>	<b>33,42</b>	<b>79,58</b>	<b>676,43</b>	<b>2,90</b>	<b>0,24</b>	<b>509,15</b>	<b>73,99</b>	<b>64,25</b>	<b>236,07</b>	<b>47,01</b>	<b>4,51</b>	<b>428,75</b>	

День 2  
 Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Лесб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Помидор свежий	25	0,23	0,05	0,68	4,50	0,01	8,01	0,02	50,60	11,20	8,00	4,50	0,15	68,00	10 Тутельян
Котлета мясная с соусом	60/30	10,31	10,72	10,43	180,24	0,58	0,07	109,30	11,35	17,90	75,60	24,92	0,76	123,50	498
Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189,00	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	499,20	520
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	0,00	0,00	15,00	50,00	4,00	2,00	0,10	0,00	639
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,02	19,60	26,40	4,60	13,00	2,00	0,16	17,00	б/н
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
<b>Итого:</b>	<b>567,5</b>	<b>18,07</b>	<b>22,84</b>	<b>90,21</b>	<b>601,16</b>	<b>8,88</b>	<b>8,24</b>	<b>460,05</b>	<b>129,03</b>	<b>138,60</b>	<b>208,43</b>	<b>68,82</b>	<b>2,88</b>	<b>761,60</b>	

День 3

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Винегрет	60	0,70	5,05	3,40	68,76	4,75	0,01	61,00	0,25	7,40	7,15	2,25	0,07	22,60	71
Плов	200	16,20	15,80	36,20	358,00	0,84	0,05	121,60	40,00	37,58	166,08	49,48	1,83	36,80	492
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	26,00	5,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	б/н
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
<b>Итого:</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>20,00</b>	<b>21,71</b>	<b>76,65</b>	<b>544,98</b>	<b>16,88</b>	<b>0,22</b>	<b>405,70</b>	<b>45,63</b>	<b>91,58</b>	<b>233,36</b>	<b>78,33</b>	<b>5,81</b>	<b>421,50</b>	

День 4

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Салат морковь с сахаром	60	0,70	5,05	3,40	74,40	0,01	8,10	83,75	30,38	5,05	8,93	4,03	0,18	53,25	
Макароны отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	511
Биточки с соусом	60/30	11,09	4,18	7,13	103,00	4,00	4,14	4,14	207,68	207,68	0,12	0,12	0,39		
Компот из свежих яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	0,02	0,00	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80	0,00	631
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	76,86	0,00	3,42	11,70	2,34	0,22	16,60	б/н
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
<b>Итого:</b>	<b>565,5</b>	<b>20,94</b>	<b>19,36</b>	<b>102,03</b>	<b>624,52</b>	<b>4,01</b>	<b>12,33</b>	<b>283,95</b>	<b>259,36</b>	<b>236,95</b>	<b>55,15</b>	<b>12,09</b>	<b>2,15</b>	<b>112,25</b>	

День 5  
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Ca	P	Mg	Fe	К	
Огурец свежий	25	0,20	0,03	0,70	3,75	1,93	0,00	32,75	0,29	8,00	9,00	4,55	0,30	56,60	50
Рыба тушеная в томате с овощами	60/30	9,54	4,59	5,04	262,80	2,46	0,08	104,10	284,40	39,90	187,70	50,14	0,90	384,40	374
Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189,00	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	499,20	520
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,02	19,60	26,40	4,60	13,00	2,00	0,16	17,00	б/н
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
<b>Итого:</b>	<b>567,5</b>	<b>16,87</b>	<b>16,69</b>	<b>68,44</b>	<b>616,97</b>	<b>13,84</b>	<b>0,24</b>	<b>488,88</b>	<b>337,15</b>	<b>114,30</b>	<b>326,03</b>	<b>96,69</b>	<b>3,87</b>	<b>1041,30</b>	

2 неделя  
День 1  
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Ca	P	Mg	Fe	К	
Салат из свежей капусты	60	0,70	2,05	1,65	53,72	0,48	0,01	76,25	0,31	9,25	8,94	2,81	0,08	28,25	43
Печень тушеная в соусе	50/40	20,56	11,60	3,60	203,20	9,90	0,17	449,00	37,91	31,00	221,00	14,00	4,60	198,00	431
Макароны отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	511
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,02	19,60	26,40	4,60	13,00	2,00	0,16	17,00	б/н
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
<b>Итого:</b>	<b>567,50</b>	<b>30,34</b>	<b>26,62</b>	<b>80,40</b>	<b>662,84</b>	<b>11,67</b>	<b>0,38</b>	<b>861,15</b>	<b>86,30</b>	<b>84,25</b>	<b>324,07</b>	<b>42,01</b>	<b>7,11</b>	<b>369,75</b>	

День 2

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№б/рей
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К	
Помидор свежий	25	0,23	0,05	0,68	4,50	0,01	8,01	0,02	50,60	11,20	8,00	4,50	0,15	68,00	10 Тутельян
Котлета рубленая с соусом	60/30	10,31	10,72	10,43	180,24	1,13	0,04	128,10	68,12	22,90	100,74	18,18	1,50	203,50	451
Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189,00	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	499,20	520
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,02	19,60	26,40	4,60	13,00	2,00	0,16	17,00	б/н
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	0,00	0,00	15,00	50,00	4,00	2,00	0,10	0,00	639
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
<b>Итого:</b>	<b>552,5</b>	<b>18,07</b>	<b>22,84</b>	<b>90,21</b>	<b>601,16</b>	<b>9,43</b>	<b>8,21</b>	<b>478,85</b>	<b>185,80</b>	<b>143,60</b>	<b>233,57</b>	<b>62,08</b>	<b>3,62</b>	<b>841,60</b>	

День 3

Завтрак

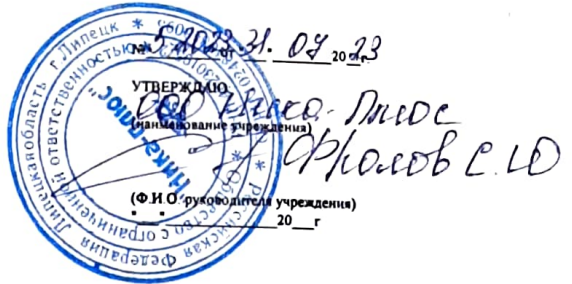
Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№б/рей
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К	
Свекла с маслом растительным	60	0,70	2,05	1,65	76,68	4,05	10,00	83,75	30,38	5,05	8,93	4,03	0,18	53,25	33
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,40	10,80	41,25	303,00	0,00	0,22	159,20	29,28	142,60	192,00	281,60	229,60	232,80	508
Цыпленок отварной, соус красный основной	60/30	10,55	7,00	1,61	295,84	0,01	29,70	0,00	0,00	16,98	4,93	1,40	0,96	257,00	437
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	26,00	5,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	б/н
<b>Итого:</b>	<b>632,5</b>	<b>22,75</b>	<b>20,71</b>	<b>81,56</b>	<b>793,74</b>	<b>15,35</b>	<b>40,08</b>	<b>466,05</b>	<b>65,04</b>	<b>211,23</b>	<b>265,99</b>	<b>313,63</b>	<b>234,65</b>	<b>905,15</b>	

День 4  
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Ca	P	Mg	Fe	К	
Огурец свежий	25	0,20	0,03	0,70	3,75	1,93	0,00	32,75	0,29	8,00	9,00	4,55	0,30	56,60	50
Жаркое по-домашнему	200	13,35	7,35	16,20	337,50	8,30	0,11	253,80	30,80	21,90	201,30	39,40	2,98	717,50	436
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	76,86	0,00	3,42	11,70	2,34	0,22	16,60	б/н
<b>Итого:</b>	<b>525,5</b>	<b>17,60</b>	<b>8,36</b>	<b>53,40</b>	<b>459,87</b>	<b>11,52</b>	<b>0,26</b>	<b>560,51</b>	<b>31,47</b>	<b>63,92</b>	<b>271,13</b>	<b>63,89</b>	<b>5,21</b>	<b>874,80</b>	

День 5  
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Ca	P	Mg	Fe	К	
Салат морковь с сахаром	60	0,70	5,05	3,40	74,40	0,01	8,10	83,75	30,38	5,05	8,93	4,03	0,18	53,25	
Тфтели в томатном соусе	60/30	11,07	13,17	11,22	209,40	0,40	0,04	190,00	1,70	23,00	138,00	20,00	1,80	221,00	462
Макаронные отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	511
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,02	19,60	26,40	4,60	13,00	2,00	0,16	17,00	б/н
Компот из яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	0,02	0,00	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80	0,00	631
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
<b>Итого:</b>	<b>552,5</b>	<b>20,85</b>	<b>31,19</b>	<b>110,57</b>	<b>773,72</b>	<b>0,54</b>	<b>8,36</b>	<b>608,35</b>	<b>79,78</b>	<b>77,15</b>	<b>234,96</b>	<b>44,63</b>	<b>4,41</b>	<b>387,55</b>	



**Меню  
двухразовое завтраков для питания**

учащихся в муниципальных общеобразовательных организациях (за исключением учащихся по образовательным программам начального общего образования, обучающихся; оба родителя или один из родителей которых являлись военнослужащими, лицами, провавшими службу в войсках национальной гвардии Российской Федерации и имеющими специальное звание полиции, и погибли при выполнении задач в ходе специальной военной операции на территориях Украины, Донецкой Народной Республики и Луганской Народной Республики)

**1 неделя**

**День 1 экспресс-завтрак**

Наименование продукта	Выход, г 12 лет и старше	Белки, г 12 лет и старше	Жиры, г 12 лет и старше	Углевод, г 12 лет и старше	Эн.цен, ккал. 12 лет и старше	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Мсб/реци
						С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Бутерброд с колбасой	18/15	4,62	6,77	6,77	110,28	0,06	0,04	11,11	0,39	50,22	39,17	4,11	0,26	45,80	3/6
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	18,10	9,60	7,30	0,90	8,71	685
<b>Итого:</b>		<b>4,82</b>	<b>6,77</b>	<b>21,77</b>	<b>168,28</b>	<b>0,06</b>	<b>2,24</b>	<b>11,11</b>	<b>0,39</b>	<b>68,32</b>	<b>48,77</b>	<b>11,41</b>	<b>1,16</b>	<b>54,51</b>	

**День 2 экспресс-завтрак**

Наименование продукта	Выход, г 12 лет и старше	Белки, г 12 лет и старше	Жиры, г 12 лет и старше	Углевод, г 12 лет и старше	Эн.цен, ккал. 12 лет и старше	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Мсб/реци
						С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Кондитерское изделие про-го про-ва	30	9,50	7,75	30,45	264,00	0,03	0,98	0,03	0,00	90,80	39,17	4,11	0,26	45,80	3/6
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	18,10	9,60	7,30	0,90	0,00	б/н
<b>Итого:</b>		<b>9,70</b>	<b>7,75</b>	<b>45,45</b>	<b>322,00</b>	<b>0,03</b>	<b>3,18</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>108,90</b>	<b>48,77</b>	<b>11,41</b>	<b>1,16</b>	<b>45,80</b>	

**День 3 экспресс-завтрак**

Наименование продукта	Выход, г 12 лет и старше	Белки, г 12 лет и старше	Жиры, г 12 лет и старше	Углевод, г 12 лет и старше	Эн.цен, ккал. 12 лет и старше	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Мсб/реци
						С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	150/5	4,20	7,80	20,36	172,50	0,00	0,03	0,02	20,00	8,40	29,40	5,90	0,34	43,90	302
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	0,00	0,00	5,94	5,94	10,44	0,80	0,00	б/н
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	18,10	9,60	7,30	0,90	8,71	685
<b>Итого:</b>		<b>5,75</b>	<b>8,32</b>	<b>44,61</b>	<b>277,90</b>	<b>0,00</b>	<b>2,25</b>	<b>0,02</b>	<b>20,00</b>	<b>32,44</b>	<b>44,94</b>	<b>23,64</b>	<b>2,04</b>	<b>52,61</b>	

**День 4 экспресс-завтрак**

Наименование продукта	Выход, г 12 лет и старше	Белки, г 12 лет и старше	Жиры, г 12 лет и старше	Углевод, г 12 лет и старше	Эн.цен, ккал. 12 лет и старше	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Мсб/реци
						С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Бутерброд с колбасой	18/15	3,48	5,84	6,12	103,60	0,03	0,00	29,50	0,70	12,30	22,50	17,45	1,37	43,00	3
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	18,10	9,60	7,30	0,90	0,00	б/н
<b>Итого:</b>		<b>3,68</b>	<b>5,84</b>	<b>21,12</b>	<b>161,60</b>	<b>0,03</b>	<b>2,20</b>	<b>29,50</b>	<b>0,70</b>	<b>30,40</b>	<b>32,10</b>	<b>24,75</b>	<b>2,27</b>	<b>43,00</b>	

**День 5 экспресс-завтрак**

Наименование продукта	Выход, г 12 лет и старше	Белки, г 12 лет и старше	Жиры, г 12 лет и старше	Углевод, г 12 лет и старше	Эн.цен, ккал. 12 лет и старше	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Мсб/реци
						С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Каша манная молочная с маслом	150/5	3,72	6,36	23,56	172,05	0,00	0,03	0,02	20,00	8,40	29,40	5,90	0,34	43,90	302
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	0,00	0,00	5,94	5,94	10,44	0,80	0,00	б/н
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	18,10	9,60	7,30	0,90	8,71	685
<b>Итого:</b>		<b>5,27</b>	<b>6,88</b>	<b>47,81</b>	<b>277,45</b>	<b>0,00</b>	<b>2,25</b>	<b>0,02</b>	<b>20,00</b>	<b>32,44</b>	<b>44,94</b>	<b>23,64</b>	<b>2,04</b>	<b>52,61</b>	

## День 1 экспресс-завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углевод ы,г	Эн.цен, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Мед/ре ц
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Бутерброд с сыром	18/15	4,43	7,45	6,88	115,97	0,03	0,00	29,50	0,70	12,30	22,50	17,45	1,37	78,70	302
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	18,10	9,60	7,30	0,90	0,00	б/н
<b>Итого:</b>		<b>4,63</b>	<b>7,45</b>	<b>21,88</b>	<b>173,97</b>	<b>0,03</b>	<b>2,20</b>	<b>29,50</b>	<b>0,70</b>	<b>30,40</b>	<b>32,10</b>	<b>24,75</b>	<b>2,27</b>	<b>78,70</b>	

## День 2 экспресс-завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углевод ы,г	Эн.цен, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Мед/ре ц
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Бутерброд с колбасой	18/15	3,48	5,84	6,12	103,60	0,03	0,00	29,50	0,70	12,30	22,50	17,45	1,37	43,00	3
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	18,10	9,60	7,30	0,90	8,71	685
<b>Итого:</b>		<b>3,68</b>	<b>5,84</b>	<b>21,12</b>	<b>161,60</b>	<b>0,03</b>	<b>2,20</b>	<b>29,50</b>	<b>0,70</b>	<b>30,40</b>	<b>32,10</b>	<b>24,75</b>	<b>2,27</b>	<b>51,71</b>	

## День 3 экспресс-завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углевод ы,г	Эн.цен, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Мед/ре ц
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	150/5	4,20	7,80	20,36	172,50	0,00	0,03	0,02	20,00	8,40	29,40	5,90	0,34	43,90	302
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	0,00	0,00	5,94	5,94	10,44	0,80	0,00	б/н
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	18,10	9,60	7,30	0,90	8,71	685
<b>Итого:</b>		<b>4,40</b>	<b>7,80</b>	<b>35,36</b>	<b>277,66</b>	<b>0,00</b>	<b>2,23</b>	<b>0,02</b>	<b>20,00</b>	<b>26,50</b>	<b>39,00</b>	<b>13,20</b>	<b>1,24</b>	<b>52,61</b>	

## День 4 экспресс-завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углевод ы,г	Эн.цен, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Мед/ре ц
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Бутерброд с колбасой	18/15	4,62	6,77	6,77	110,28	0,06	0,04	11,11	0,39	50,22	39,17	4,11	0,26	45,80	3/6
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	18,10	9,60	7,30	0,90	8,71	685
<b>Итого:</b>		<b>4,82</b>	<b>6,77</b>	<b>21,77</b>	<b>168,28</b>	<b>0,06</b>	<b>2,24</b>	<b>11,11</b>	<b>0,39</b>	<b>68,32</b>	<b>48,77</b>	<b>11,41</b>	<b>1,16</b>	<b>54,51</b>	

## День 5 экспресс-завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углевод ы,г	Эн.цен, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Мед/ре ц
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Каша молочная пшенная с маслом сливочным	150/5	4,49	7,13	26,64	186,00	0,00	0,03	0,02	20,00	8,40	29,40	5,90	0,34	43,90	302
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	0,00	0,00	5,94	5,94	10,44	0,80	0,00	б/н
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	18,10	9,60	7,30	0,90	8,71	685
<b>Итого:</b>		<b>6,04</b>	<b>7,65</b>	<b>50,89</b>	<b>291,40</b>	<b>0,00</b>	<b>2,25</b>	<b>0,02</b>	<b>20,00</b>	<b>32,44</b>	<b>44,94</b>	<b>23,64</b>	<b>2,04</b>	<b>52,61</b>	



СОВЛАСОВАНО:

(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)



Месяц

двухнедельное obdob для питания

учащихся по образовательным программам среднего и общего образования в муниципальных общеобразовательных организациях (за исключением учащихся с ограниченными возможностями здоровья, учащихся из числа детей-инвалидов) (рекомендуемая форма) с родильской икотой

1 неделя

День 1

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,кк ал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реци
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Салат из свежей капусты	25	0,70	2,05	1,65	22,39	0,48	0,01	76,25	0,31	9,25	8,94	2,81	0,08	28,25	43
Суп вермишевый с зеленью	250/1	2,72	5,36	16,08	137,00	27,52	0,09	372,00	97,60	13,80	54,60	20,80	0,86	410,40	140
Мясо тушеное с овощами	50/40	10,00	18,40	2,78	217,50	1,13	0,03	97,00	25,60	11,00	133,00	19,00	2,00	257,00	433
Макароны отварные	180	5,10	9,15	34,20	293,40	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	332
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:		21,35	36,03	83,43	741,51	30,42	0,31	861,55	145,19	73,45	277,67	65,81	5,21	822,15	

День 2

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,кк ал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реци
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Помидор свежий	25	0,23	0,05	0,68	4,50	0,01	8,01	0,02	50,60	11,20	8,00	4,50	0,15	68,00	0 Туфель
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	4,48	5,36	11,84	138,00	6,76	0,03	0,00	137,80	33,60	42,60	19,20	0,87	264,00	110
Котлета мясная с соусом	60/30	10,31	10,72	10,43	180,24	0,58	0,07	109,30	11,35	17,90	75,60	24,92	0,76	123,50	498
Картофельное пюре	180	3,15	8,25	21,75	226,80	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	499,20	520
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	0,00	0,00	15,00	50,00	4,00	2,00	0,10	0,00	639
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:		21,40	25,45	89,82	686,76	15,64	8,25	440,45	240,43	167,60	238,03	86,02	3,59	1008,60	

День 3

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,кк ал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реци
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Винегрет	25	0,70	5,05	3,40	57,30	4,75	0,01	61,00	0,25	7,40	7,15	2,25	0,07	22,60	71
Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/5/1	2,72	5,36	16,08	137,00	5,54	0,06	0,00	107,20	21,00	51,40	19,60	0,71	334,40	132
Плов	200	16,20	15,80	36,20	358,00	0,84	0,05	121,60	40,00	37,58	166,08	49,48	1,83	36,80	492
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:		22,45	27,28	84,40	623,52	1,29	0,13	379,70	147,83	96,58	273,76	88,93	4,32	477,90	

День 4

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,кк ал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реци
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Салат морковь с сахаром	25	0,70	5,05	3,40	31,00	0,01	8,10	83,75	30,38	5,05	8,93	4,03	0,18	53,25	
Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	2,80	2,88	15,84	147,00	4,65	0,18	95,80	0,00	30,46	69,74	28,24	1,62	382,40	139
Биточки с соусом	60/30	11,09	4,18	7,13	103,00	4,00	4,14	4,14	207,68	207,68	0,12	0,12	0,39		
Макароны отварные	180	5,10	9,15	34,20	293,40	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	332
Компот из свежих яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	0,02	0,00	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80	0,00	631
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:		22,52	22,33	110,09	729,62	8,79	12,62	498,69	259,36	287,69	153,82	50,99	4,46	531,95	

День 5

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,кк ал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реци
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Огурец свежий	25	0,20	0,03	0,70	3,75	1,93	0,00	32,75	0,29	8,00	9,00	4,55	0,30	56,60	50
Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	2,32	2,00	16,80	121,00	14,77	0,05	94,80	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64	242,40	124
Рыба тушеная в томате с овощами	60/30	9,54	4,59	5,04	100,80	2,46	0,08	104,10	284,40	39,90	187,70	50,14	0,90	384,40	374
Картофельное пюре	180	3,15	8,25	21,75	226,80	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	499,20	520
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:		18,04	15,94	73,01	523,57	28,61	0,27	564,08	310,75	144,36	351,13	112,49	4,35	1266,70	

2 неделя  
День 1

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энц.жк.к.ал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Мсб/рец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Салат из свежей капусты	25	0,70	2,05	1,65	22,39	0,48	0,01	76,25	0,31	9,25	8,94	2,81	0,08	28,25	43
Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	2,80	2,88	15,84	147,00	4,65	0,18	95,80	0,00	30,46	69,74	28,24	1,62	382,40	139
Печень тушеная в соусе	50/40	20,56	11,60	3,60	203,20	9,90	0,17	449,00	379,10	31,00	221,00	14,00	4,60	198,00	431
Макаронные отварные	180	5,10	9,15	34,20	293,40	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	332
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:		31,99	26,75	84,01	737,21	16,32	0,54	937,35	401,09	110,11	380,81	68,25	8,57	735,15	

День 2

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энц.жк.к.ал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Мсб/рец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Помидор свежий	25	0,23	0,05	0,68	4,50	0,01	8,01	0,02	50,60	11,20	8,00	4,50	0,15	68,00	0 Тутьелья
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	4,48	5,36	11,84	138,00	6,60	0,09	96,40	0,00	20,88	66,12	22,80	1,04	194,80	138
Котлета мясная с соусом	60/30	10,31	10,72	10,43	180,24	0,58	0,07	109,30	11,35	17,90	75,60	24,92	0,76	123,50	498
Картофельное пюре	180	3,15	8,25	21,75	226,80	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	499,20	520
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	0,00	0,00	15,00	50,00	4,00	2,00	0,10	0,00	639
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:		21,40	25,45	89,82	686,76	15,48	8,31	536,85	102,63	154,88	261,55	89,62	3,76	939,40	

День 3

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энц.жк.к.ал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Мсб/рец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Свекла с маслом растительным	25	0,70	2,05	1,65	31,95	4,05	10,00	83,75	30,38	5,05	8,93	4,03	0,18	53,25	33
Суп Крестьянский	250/1	2,32	2,00	16,80	121,00	6,76	0,03	0,00	137,80	33,60	42,60	19,20	0,87	264,00	110
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,40	10,80	41,25	363,60	0,00	0,22	159,20	29,28	142,60	192,00	281,60	229,60	232,80	508
Цыплята отварные, соус красный основной	60/30	10,55	7,00	1,61	295,84	0,01	29,70	0,00	0,00	16,98	4,93	1,40	0,96	257,00	437
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:		24,80	22,92	90,03	883,61	12,11	40,08	440,05	197,84	228,83	297,59	323,83	233,32	891,15	

День 4

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энц.жк.к.ал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Мсб/рец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Огурец свежий	25	0,20	0,03	0,70	3,75	1,93	0,00	32,75	0,29	8,00	9,00	4,55	0,30	56,60	50
Суп вермишелевый с зеленью	250/1	2,72	5,36	16,08	137,00	14,77	0,05	94,80	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64	242,40	124
Жаркое по-домашнему	200	13,35	7,35	16,20	337,50	8,30	0,11	253,80	30,80	21,90	201,30	39,40	2,98	717,50	436
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:		19,10	13,81	61,70	549,47	26,29	0,29	578,45	31,47	95,16	297,53	79,35	5,63	1100,60	

День 5

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энц.жк.к.ал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Мсб/рец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Салат морковь с сахаром	25	0,70	5,05	3,40	31,00	0,01	8,10	83,75	30,38	5,05	8,93	4,03	0,18	53,25	
Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	6,32	4,48	17,84	217,00	4,65	0,18	95,80	0,00	30,46	69,74	28,24	1,62	382,40	139
Тефтели в томатном соусе	60/30	11,07	13,17	11,22	209,40	0,40	0,04	190,00	1,70	23,00	138,00	20,00	1,80	221,00	462
Макаронные отварные	180	5,10	9,15	34,20	293,40	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	332
Компот из яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	0,02	0,00	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80	0,00	631
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:		26,02	32,92	116,18	906,02	5,19	8,52	684,55	53,38	103,01	291,70	70,87	5,87	752,95	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 504707717602515670935380417862998762092077159029

Владелец Конасова Екатерина Геннадьевна

Действителен с 03.03.2023 по 02.03.2024