

Согласовано:  
с директором  
школы

УТВЕРЖДЕНО:

Директор  
ООО «Тимашевское  
предприятие розничной  
торговли райпо»



*И.И. Стромиллова*  
И.И. Стромиллова

**Основное (организованное) меню питания**

**для учащихся возрастной категории с 7-11 лет, в том числе  
детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)**

**в общеобразовательных организациях**

**МО Тимашевский район**

Учебный год

ООО "Тимашевское ПРТ рай

УТВЕРЖДАЮ:

СОГЛАСОВАНО:



Основное (организованное) меню питания для учащихся возрастной категории 7-11 лет, в том числе Детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в общеобразовательных организациях МО Тимашевский район

Сезон: Осенний  
Категория: Дети от 7 до 11 лет



1-ая неделя/Понедельник

№ рещ.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	ККАЛ	А	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F							
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20							
7	Сыр (порциями)	15	3,43	4,43	5,27	54	40	0,01	0,11	0,2	13,2	132	5,3	75	0,15										
182	Каша рисовая вязкая молочная	200/5/5	3,09	4,07	36,98	197	20	0,03		45,2	5,9	21,8	67	0,47											
590	Кисель из плодов или ягод свежих.	200	0,1	0,3	25,37	102			1,2	0,2	25,75	6,12	1,44	8,217	0,162		0,2	0,2							
108	Хлеб пшеничный	37	2,81	0,3	18,2	87		0,04		0,41	7,4	5,18	24,05	0,407		0,41	0,41	0,41							
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		0,05		0,42	10,5	14,1	47,4	1,17		0,42	0,42	0,42							
	Вафли	25	0,8	0,7	20,03	90		0,01		0,28	8,25	2,5	0,5	8,25	0,0016		0,28	0,28							
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>517</b>	<b>12,21</b>	<b>9,86</b>	<b>110,6</b>	<b>582</b>	<b>60</b>	<b>0,14</b>	<b>1,31</b>	<b>1,31</b>	<b>92,4</b>	<b>164,4</b>	<b>48,32</b>	<b>229,9</b>	<b>2,36</b>	<b>1,31</b>	<b>1,31</b>	<b>1,31</b>							
	Обед																								
49	Салат витаминный (2 вариант б/перца)	60	0,94	3,61	5,27	58		0,03	19,74	9,6	103,98	19,1765	9,9834	20,3128	0,3438		9,6	9,6							
86	Суп картофельный с крупной рисовой	200	1,58	2,19	11,66	73		0,08	6,6	374,82	18,44	20	50,04	0,706											
404	Птица отварная,	90	10	14,66	0,51	219	30	0,05	4,24	0,51	32,1429	20,5714	142,714	1,4143		0,51	0,51	0,51							
54-Э-2020	Макаронны отварные с сыром	150	7,9	7,2	28,6	211	38 380	0,05	0,04		57	126	11	100	0,8	20,7									
	Компот из плодов и ягод (зам)	200	0,01	0,4	24,6	71		0,06	24	0,55	11	9	10	0,4											
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	118	118		0,07		0,56	10	7	32,5	0,55		0,55	0,55	0,55							
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		0,07		0,56	14	18,8	63,2	1,56		0,56	0,56	0,56							
	<b>Всего в Обед</b>	<b>790</b>	<b>26,87</b>	<b>28,54</b>	<b>84</b>	<b>820</b>	<b>38 330</b>	<b>0,34</b>	<b>54,62</b>	<b>11,22</b>	<b>535,8</b>	<b>230,7</b>	<b>96,35</b>	<b>418,7</b>	<b>5,77</b>	<b>20,7</b>	<b>11,22</b>	<b>11,22</b>							
	Полдник																								
54-40-2020	Омлет с сыром,	160	20,71	22,98	3,44	303	220	0,06	0,7	15,64	177,691	420,564	15,2968	337,058	1,8765	0,0206	15,64	15,64							
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	47		0,03	10	0,2	16	9	11	2,2		0,2	0,2	0,2							
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>360</b>	<b>21,11</b>	<b>23,38</b>	<b>13,24</b>	<b>350</b>	<b>220</b>	<b>0,09</b>	<b>10,7</b>	<b>15,84</b>	<b>177,6</b>	<b>436,5</b>	<b>24,3</b>	<b>348,0</b>	<b>4,08</b>	<b>0,02</b>	<b>15,84</b>	<b>15,84</b>							

1-ая неделя/Вторник

№ рещ.	Примен. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (ретинол)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
10	Вутерброд горячий с сыром (второй вариант), Запеканка (рулет) картофельная с мясом (масло сливочное)	35	4,98	5,66	5,92	95	30	0,04	0,16		35,8573	141,849	11,7385	109,366	0,7713											
284	Чай с лимоном (витамины).	115	12,9	16,73	14,71	261	10	0,12	7,49	8,56	606,821	15,7107	31,0867	153,483	2,2543	0,0081	8,66	8,66								
494	Хлеб ржаной	200	0,1	0,05	15,2	61		0,1	2,8	0,01	29,963	14,2	2	4	0,4		0,01	0,01								
109	Йогурт, (промышленного производства)	55	3,63	0,66	18,37	96		0,1	0,57	0,77	142,5	19,25	25,85	86,9	2,145	0,0085	0,77	0,77								
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>23,61</b>	<b>26,14</b>	<b>62,27</b>	<b>596</b>	<b>60</b>	<b>0,29</b>	<b>11,02</b>	<b>9,44</b>	<b>815,1</b>	<b>304,0</b>	<b>83,96</b>	<b>439,7</b>	<b>5,67</b>	<b>0,02</b>	<b>9,44</b>	<b>9,44</b>								
	<b>Обед</b>																									
71	Огурцы свежие внарезке	60	0,42	0,06	1,14	7		0,02	2,94	0,06	117,6	10,2	8,4	18	0,3		0,06	0,06								
63	Борщ со свежей капустой и картофелем,	200	1,45	3,93	10,19	82		0,04	8,23		305,32	35,5	21	42,58	0,954											
54-7-2020	Рис припущенный	150	3,4	5,4	34,9	202	26,600	0,03			44	6	23	69	0,5	20,7										
234	Котлеты рыбные (минтай).	90	10,64	12,65	13,07	201	20	0,07	0,54	4,19	252,949	60,7745	33,9545	154,194	1,2109		4,19	4,19								
500	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	2	20,9	113	10	0,02	0,4		1	129	13	87	0,8											
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04		0,04	97,2	8	5,6	26	0,44	0,0013	0,04	0,04								
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		0,05		0,42	10,5	10,5	14,1	47,4	1,17		0,42	0,42								
338	Фрукты или ягоды свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47		0,02	5	0,4	155	19	12	16	2,3		0,4	0,4								
	<b>Всего в Обед</b>	<b>870</b>	<b>24,23</b>	<b>25,02</b>	<b>120,2</b>	<b>798</b>	<b>26,630</b>	<b>0,29</b>	<b>17,11</b>	<b>5,11</b>	<b>972,0</b>	<b>278,9</b>	<b>131,0</b>	<b>460,1</b>	<b>7,67</b>	<b>20,7</b>	<b>5,11</b>	<b>5,11</b>								
	<b>Полдник</b>																									
	Блинчики с джемом	100	4,06	8,26	26,4	259	40	0,08	3,36	2,18							2,18	2,18								
386	Кефир	200	5,8	5	8	100	40	0,08	1,4		292	240	28	180	0,2											
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>300</b>	<b>9,86</b>	<b>13,26</b>	<b>34,4</b>	<b>359</b>	<b>80</b>	<b>0,16</b>	<b>4,78</b>	<b>2,18</b>	<b>292</b>	<b>240</b>	<b>28</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>		<b>2,18</b>	<b>2,18</b>								
	<b>Всего в День</b>		<b>57,7</b>	<b>64,42</b>	<b>216,8</b>	<b>1753</b>	<b>26770</b>	<b>0,74</b>	<b>32,91</b>	<b>16,73</b>	<b>2079,1</b>	<b>822,9</b>	<b>243,0</b>	<b>1079,1</b>	<b>13,54</b>	<b>20,72</b>	<b>16,73</b>	<b>16,73</b>								

1-ая неделя/Среда

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	Завтрак																									
337	Яйца варенные	40	5,1	4,6	0,3	63			2,94	0,06	117,6	10,2	8,4	18	0,3		0,06	0,06								
71	Огурцы свежие внарезке	60	0,42	0,06	1,14	7							8,4				4,86	4,86								
285	Макаронник с мясом (говядина)	150	8,4	15	35	284		0,08		4,86	278,96	21,1966	28,8931	177,3	2,5241											
692	Кофейный напиток	200	1,32	1,41	20,3	99		0,01	0,26		61,088	53,152	6,09	39,15	0,0783											
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		0,05		0,42		10,5	14,1	47,4	1,17		0,42	0,42								
108	Хлеб пшеничный	33	2,51	0,26	16,24	78		0,04		0,36		6,6	4,62	21,45	0,363		0,36	0,36								
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>513</b>	<b>19,73</b>	<b>21,69</b>	<b>83</b>	<b>583</b>	<b>30</b>	<b>0,2</b>	<b>3,2</b>	<b>5,7</b>	<b>2907,65</b>	<b>101,65</b>	<b>62,15</b>	<b>303,3</b>	<b>4,44</b>		<b>5,7</b>	<b>5,7</b>								
	Обед																									
54-133-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	46	700	0,01	2,28		136	19	11	22	0,7	12										
54-65-2020	Суп картофельный с клецками	200	4,62	3,34	11,4	94	102 200	0,05	3,68		722	10,4	12,8	36	0,54	10,28										
00029	Гуляш из птицы;	100	11,1	21,07	5,35	286	37 330	0,1	7,65	3,09		19,65	25,07	165,32	12,5		3,09	3,09								
303	Каша вязкая (зрнчевая)	150	4,74	4,18	30,18	177	10	0,1		7,63	85,9922	35,9964	21,7465	150,243	0,7868		7,63	7,63								
389	Сок фруктовый (яблочный)	200	1		20,2	85		0,02	4	0,2	240	14	8	14	2,8		0,2	0,2								
108	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,29	17,71	85		0,04		0,4		7,2	5,04	23,4	0,396		0,4	0,4								
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		0,05		0,42		10,5	14,1	47,4	1,17		0,42	0,42								
	<b>Всего в Обед</b>	<b>776</b>	<b>26,98</b>	<b>31,94</b>	<b>99,46</b>	<b>825</b>	<b>140 240</b>	<b>0,37</b>	<b>17,61</b>	<b>11,74</b>	<b>683,99</b>	<b>116,75</b>	<b>97,76</b>	<b>458,36</b>	<b>18,89</b>		<b>11,74</b>	<b>11,74</b>								
	Полдник																									
590	Кисель из плодов или ягод свежих.	200	0,1		25,37	102			1,2	0,2	25,75	6,12	1,44	8,217	0,162		0,2	0,2								
	Блинчики с джемом	100	4,06	8,26	26,4	259		0,06	3,38	2,18							2,18	2,18								
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>300</b>	<b>4,16</b>	<b>8,26</b>	<b>51,77</b>	<b>361</b>	<b>40</b>	<b>0,08</b>	<b>4,58</b>	<b>2,38</b>	<b>25,75</b>	<b>6,12</b>	<b>1,44</b>	<b>8,22</b>	<b>0,16</b>		<b>2,38</b>	<b>2,38</b>								
	<b>Всего в День</b>		<b>50,87</b>	<b>61,89</b>	<b>234,2</b>	<b>1 769</b>	<b>140 310</b>	<b>0,65</b>	<b>25,39</b>	<b>19,82</b>	<b>3 617,6</b>	<b>224,55</b>	<b>161,3</b>	<b>769,8</b>	<b>23,49</b>		<b>19,82</b>	<b>19,82</b>								

1-ая неделя/Четверг

№ рсч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А (ретинол экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F				
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20				
54-203-2020	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	15	500	0,01	0,77	0,48	45,2	14,8	4,5	14,3	0,13							
349	Тефтели рыбные	120	6	6,36	21,57	145	10	0,08	0,84	3,12		34,8	30	150	0,84		3,12	3,12				
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	146	32 100	0,12	10,2		624	39	28	84	1	28,5						
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107	17 250	0,04	0,68		220	143	34,3	130	1,1	11,7						
0																						
108	Хлеб пшеничный	44	3,34	0,35	21,65	103		0,05		0,48		8,8	6,16	28,6	0,484		0,48	0,48				
109	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,96	66		0,07		0,34		13,3	17,86	60,04	1,487	0,0017	0,34	0,34				
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>592</b>	<b>20,75</b>	<b>17,67</b>	<b>90,73</b>	<b>582</b>	<b>49 860</b>	<b>0,37</b>	<b>12,49</b>	<b>3,94</b>	<b>982,3</b>	<b>253,7</b>	<b>120,8</b>	<b>466,9</b>	<b>5,04</b>	<b>40,2</b>	<b>3,94</b>	<b>3,94</b>				
	<b>Обед</b>																					
41	Салат из моркови и яблок	60	0,52	3,13	4,72	49		0,03	4,17		135,324	12,714	14,406	20,388	0,7802							
129	Рассольник Ленинградский	200	1,73	3,15	12,39	85		0,05	5,36	1,06	388	14,1152	18,0264	50,112	0,6716	0,0035	1,06	1,06				
54-6м-2020	Выпечки из говядины,	90	15,97	17,67	12,05	271		0,09	0,8	3,37	281,475	29,7849	30,0049	183,032	2,8745	0,0059	3,37	3,37				
331	Каша пшеничная вязкая (гарнир)	150	4	4,24	28,9	152	20	0,08	0,6		84,39	15,645	21,6	100,95	1,7025							
456	Соус красный основной т/п	25	0,33	0,52	2,11	14				1,06	34,0067	2,5806	0,9716	5,6115	0,1231	0,0004	1,06	1,06				
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,4		23,6	94				0,04	97,2	8	5,6	26	0,44	0,0013	0,04	0,04				
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04		0,42		10,5	14,1	47,4	1,17		0,42	0,42				
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		0,05														
	<b>Всего в Обед</b>	<b>795</b>	<b>27,97</b>	<b>29,39</b>	<b>113,4</b>	<b>811</b>	<b>20</b>	<b>0,34</b>	<b>10,93</b>	<b>5,95</b>	<b>1 020,</b>	<b>84,34</b>	<b>104,7</b>	<b>433,4</b>	<b>7,77</b>	<b>0,01</b>	<b>5,95</b>	<b>5,95</b>				
	<b>Полдник</b>																					
268	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	28	229	50	0,06	1,54	0,18		143,4	31,6	151,8	0,44		0,18	0,18				
494	Чай с лимоном (витамин)	200	0,1	0,05	15,2	61			2,8	0,01	29,963	14,2	2	4	0,4		0,01	0,01				
108	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59		0,03		0,28		5	3,5	16,25	0,275		0,28	0,28				
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>425</b>	<b>7,54</b>	<b>8,87</b>	<b>55,5</b>	<b>349</b>	<b>50</b>	<b>0,09</b>	<b>4,34</b>	<b>0,47</b>	<b>29,96</b>	<b>162,6</b>	<b>37,1</b>	<b>172,0</b>	<b>1,12</b>		<b>0,47</b>	<b>0,47</b>				
	<b>Всего в День</b>		<b>56,26</b>	<b>55,93</b>	<b>259,7</b>	<b>1 742</b>	<b>49 930</b>	<b>0,8</b>	<b>27,76</b>	<b>10,36</b>	<b>2 032,</b>	<b>500,6</b>	<b>262,6</b>	<b>1 072,</b>	<b>13,92</b>	<b>40,21</b>	<b>10,36</b>	<b>10,36</b>				

1-ая неделя / Пятница

№ рещ.	Прём гиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витаминны (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.жв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Sc	F								
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
15	Сыр (порциями)	10	2,46	3,16	49,43	38	30	0,01	0,06	0,06	10	93	4,5	55	0,08		0,06	0,06								
452	Каша пшеничная молочная с сахаром	230	9,87	10,33	15,2	330			2,8	0,01	29,963	14,2	2	4	0,4		0,01	0,01								
494	Чай с лимоном (витамины).	200	0,1	0,05	19,68	61				0,04	97,2	8	5,5	26	0,44	0,0013	0,04	0,04								
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	11,69	94				0,49	12,25	16,45	55,3	1,365			0,49	0,49								
109	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	61				0,6	137,1	127,4	28,55	150,3	2,29		0,6	0,6								
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>515</b>	<b>17,78</b>	<b>14,28</b>	<b>96</b>	<b>584</b>	<b>30</b>	<b>0,11</b>	<b>2,86</b>	<b>0,6</b>	<b>137,1</b>	<b>127,4</b>	<b>28,55</b>	<b>150,3</b>	<b>2,29</b>		<b>0,6</b>	<b>0,6</b>								
	<b>Обед</b>																									
71	Помидоры свежие в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	13			10,5	0,42	174	8,4	12	15,6	0,54		0,42	0,42								
113	Борщ сибирский, (со сметаной)	200	2,9	3,91	11,48	93	10	0,04	5,72	0,9	258,719	38,456	22,1328	65,6258	1,1192		0,0045	0,9	0,9							
229	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай).	180	11	8,84	8,55	186	10	0,12	3,9	4,64	563,925	60,984	65,8659	266,752	1,3969		0,1504	4,64	4,64							
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	146	32 100	0,12	10,2		624	39	28	84	1		28,5									
349	Компот из смеси сухофруктов,	200	0,06		20,8	83					0,498	0,36			0,054											
108	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	165		0,08		0,77	14	9,8	45,5	0,77			0,77	0,77	0,77							
109	Хлеб ржаной	53	3,5	0,64	17,7	92		0,1		0,74	18,55	24,91	83,74	2,067			0,74	0,74	0,74							
338	Грибы или ягоды свежие (гриши)	100	0,4	0,3	10,3	47		0,02	5	0,4	155	19	12	16	2,3		0,4	0,4	0,4							
	<b>Всего в Обед</b>	<b>1 013</b>	<b>26,94</b>	<b>20,37</b>	<b>125,2</b>	<b>825</b>	<b>32 120</b>	<b>0,52</b>	<b>35,32</b>	<b>7,87</b>	<b>1 776,14</b>	<b>198,7</b>	<b>174,7</b>	<b>577,2</b>	<b>9,25</b>		<b>28,65</b>	<b>7,87</b>	<b>7,87</b>							
	<b>Полдник</b>																									
54-9в-2020	Булочка школьная	100	10	10	56,67	288	6 750	0,12			95,8333	18,3333	12,6667	71,6667	0,9667		48,3333									
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	47		0,03	10	0,2		16	9	11	2,2			0,2	0,2							
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>300</b>	<b>10,4</b>	<b>10,4</b>	<b>66,47</b>	<b>335</b>	<b>6 750</b>	<b>0,15</b>	<b>10</b>	<b>0,2</b>	<b>2 009,44</b>	<b>360,5</b>	<b>224,9</b>	<b>810,1</b>	<b>14,7</b>		<b>76,99</b>	<b>8,67</b>	<b>8,67</b>							
	<b>Всего в день</b>		<b>55,12</b>	<b>45,05</b>	<b>287,7</b>	<b>1 744</b>	<b>38 900</b>	<b>0,78</b>	<b>48,18</b>	<b>8,67</b>	<b>2 009,44</b>	<b>360,5</b>	<b>224,9</b>	<b>810,1</b>	<b>14,7</b>		<b>76,99</b>	<b>8,67</b>	<b>8,67</b>							

2-ая неделя/Понедельник

№ рещ.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F						
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20						
71	Орuchy свежие (порционно)	60	0,42	0,06	1,14	7		0,02	2,94	0,06	117,6	10,2	8,4	18	0,3		0,06	0,06						
54-20м-2020	Говядина отварная	60	17	13,7	0,4	193	28800	0,04	0,15		271	10	20	162	2,32	23,2								
331	Каша пшeнная вязкая (гарнир)	150	4,09	4,7	22,74	150	10	0,12		6,99	66,676	9,7416	27,097	77,2038	0,8855	0,0015	6,99	6,99						
494	Чай с лимоном (витамины).	200	0,1	0,05	15,2	61			2,8	0,01	29,963	14,2	2	4	0,4		0,01	0,01						
108	Хлеб пшeнничныи	36	2,74	0,29	17,71	85		0,04		0,4		7,2	5,04	23,4	0,396		0,4	0,4						
	Йогурт, (прoмышленного производства)	95	2	3,04	8,07	83	20	0,03	0,57		142,5	113	13,3	86	0,095	0,0085		0,4						
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>601</b>	<b>26,35</b>	<b>21,84</b>	<b>65,26</b>	<b>579</b>	<b>28830</b>	<b>0,25</b>	<b>6,46</b>	<b>7,46</b>	<b>627,7</b>	<b>164,3</b>	<b>75,84</b>	<b>370,6</b>	<b>4,4</b>	<b>23,21</b>	<b>7,46</b>	<b>7,46</b>						
	Обед																							
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,2	86	122300	0,02	34,8		248	40	15	30	0,6	10,7		1,97						
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом,	200	4,83	4,1	16,13	121		0,14	4,48	1,97	376,576	27,3363	28,576	78,8916	1,45	0,0034	1,97	1,97						
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят, (соус томатный)	90	8,8	12,81	8,61	185	10	0,06	0,07	1,73	116,768	25,3503	14,9706	89,9667	0,9506	0,0028	1,73	1,73						
294	Макаронны отварные с овощами.	150	3	7,8	23,03	174	60	0,06	1,73	0,83		10,5	19,5	45	0,9		0,83	0,83						
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	47		0,03	10	0,2		16	9	11	2,2		0,2	0,2						
108	Хлеб пшeнничныи	60	4,56	0,48	29,52	141		0,06		0,66	145,8	12	8,4	39	0,66	0,0019	0,66	0,66						
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		0,07		0,56		14	18,8	63,2	1,56		0,56	0,56						
	<b>Всего в Обед</b>	<b>800</b>	<b>25,83</b>	<b>32,17</b>	<b>106,6</b>	<b>824</b>	<b>122370</b>	<b>0,44</b>	<b>51,08</b>	<b>5,95</b>	<b>887,1</b>	<b>145,1</b>	<b>114,2</b>	<b>357,0</b>	<b>8,32</b>	<b>10,71</b>	<b>5,95</b>	<b>5,95</b>						
	Полдник																							
406	Пирожки с повидлом из дрожжевого теста, Конфит из плодов и ягод (зам)	100 200	15 0,01	15	60	290 71	40	0,06	0,16	0,83		18,325	9,9875	53,325	1,1625	0,4	0,83	0,83						
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>300</b>	<b>15,01</b>	<b>15</b>	<b>60</b>	<b>361</b>	<b>40</b>	<b>0,06</b>	<b>24,16</b>	<b>0,83</b>	<b>1514,00</b>	<b>29,33</b>	<b>18,99</b>	<b>63,33</b>	<b>1,56</b>	<b>33,92</b>	<b>14,24</b>	<b>14,24</b>						
	<b>Всего в День</b>	<b>67,19</b>	<b>69,01</b>	<b>231,9</b>	<b>1764</b>	<b>151240</b>	<b>0,75</b>	<b>81,7</b>	<b>14,24</b>	<b>1514,00</b>	<b>338,8</b>	<b>209,0</b>	<b>790,9</b>	<b>14,28</b>	<b>33,92</b>	<b>14,24</b>	<b>14,24</b>	<b>14,24</b>						

2-ая неделя/Вторник

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (ретинол)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F								
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
53-193-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	75	65 300																			
15	Сыр (порциями)	15	3,69	4,74		57	50	0,02	0,09	0,09	2	1		3	0,02											
54-1Г-2020	Макаронные отварные	120	4,3	3,9	26,2	157	14 700	0,05			15	139,5	6,75	97,5	0,12		0,09	0,09								
54-5М-2020	Котлеты из курицы	60	5,6	2,6	9,6	101	3 780	0,04	0,38		43	9,3	5,8	33	0,58	17										
54-2Гг-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107	17 250	0,04	0,68		137	18	38	86	0,82	10										
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		0,02		0,22	220	143	34,3	130	1,1	11,7										
338	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	1,65	0,2	278	16	9	11	2,2	0,002	0,22	0,22								
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>525</b>	<b>20,21</b>	<b>24,4</b>	<b>68,04</b>	<b>588</b>	<b>101 080</b>	<b>0,2</b>	<b>166,15</b>	<b>0,51</b>	<b>695</b>	<b>330,8</b>	<b>96,65</b>	<b>373,5</b>	<b>5,06</b>	<b>38,7</b>	<b>0,51</b>	<b>0,51</b>								
	<b>Обед</b>																									
71	Помидоры свежие (порционно)	60	0,66	0,12	2,28	13		0,04	10,5	0,42	174	8,4	12	15,6	0,54		0,42	0,42								
142	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	1,45	3,56	10,4	80																				
244	Плов из отварной говядины	240	24,48	22,93	39,01	475		0,06	0,42	4,64	251,52	34,704	51,2	249,088	3,44		4,64	4,64								
349	Компот из смеси сухофруктов,	200	0,06		20,8	83					0,496	0,36			0,054		0,5	0,5								
108	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	106		0,05		0,5		9	6,3	29,25	0,495		0,49	0,49								
109	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	61		0,06		0,49		12,35	16,45	55,3	1,365		0,49	0,49								
	<b>Всего в Обед</b>	<b>780</b>	<b>32,38</b>	<b>27,39</b>	<b>106,3</b>	<b>818</b>		<b>0,21</b>	<b>10,92</b>	<b>6,05</b>	<b>426,0</b>	<b>64,71</b>	<b>85,95</b>	<b>349,2</b>	<b>5,89</b>		<b>6,05</b>	<b>6,05</b>								
	<b>Полдник</b>																									
410	Ватрушка	100	12,32	6,29	38,65	261	60	0,1	0,04	0,49	126,525	70,5602	28,6411	138,553	1,2934	0,0001	0,49	0,49								
516	Раженка,	200	5,8	5	8	92	40	0,08	1,4		5	240	28	180	0,2											
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>300</b>	<b>18,12</b>	<b>11,29</b>	<b>46,65</b>	<b>353</b>	<b>100</b>	<b>0,18</b>	<b>1,44</b>	<b>0,49</b>	<b>126,5</b>	<b>310,5</b>	<b>56,64</b>	<b>318,5</b>	<b>1,49</b>		<b>0,49</b>	<b>0,49</b>								
	<b>Всего в День</b>	<b>70,71</b>	<b>63,08</b>	<b>221,0</b>	<b>1 759</b>	<b>101 180</b>	<b>0,59</b>	<b>178,51</b>	<b>7,05</b>	<b>1 247,2</b>	<b>706,0</b>	<b>239,2</b>	<b>1 041,0</b>	<b>12,45</b>	<b>38,7</b>	<b>7,05</b>	<b>7,05</b>	<b>7,05</b>								



№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет. экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F								
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
54-40-2020	Омлет с сыром,	180	23,3	25,86	3,87	341	250	0,07	0,78	17,6	199,902	473,134	17,2089	379,190	2,111	0,0232	17,6	17,6								
590	Кисель из плодов или ягод свежих.	200	0,1	0,2	25,37	102			1,2	0,2	25,75	6,12	1,44	8,217	0,162	0,2	0,2	0,2								
108	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59		0,03		0,28		5	3,5	16,25	0,275	0,28	0,28	0,28								
109	Хлеб ржаной	22	1,45	0,26	7,35	39		0,04		0,31		7,7	10,34	34,76	0,858	0,31	0,31	0,31								
338	Флоды или ягоды свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47		0,02	5	0,4	155	19	12	16	2,3	0,4	0,4	0,4								
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>527</b>	<b>27,15</b>	<b>26,62</b>	<b>59,19</b>	<b>588</b>	<b>250</b>	<b>0,16</b>	<b>6,98</b>	<b>18,79</b>	<b>380,6</b>	<b>510,9</b>	<b>44,49</b>	<b>454,4</b>	<b>5,71</b>	<b>0,02</b>	<b>18,79</b>	<b>18,79</b>								
	<b>Обед</b>																									
71	Оррцы свежие внарезке	60	0,42	0,06	1,14	7		0,02	2,94	0,06	117,6	10,2	8,4	18	0,3	0,06	0,06	0,06								
204	Солянка домашняя,	200	4,47	7,66	43,58	261	10	0,04	3,82	4,36	264,924	16,6613	13,4439	64,2686	1,0668	0,0034	4,36	4,36								
436	Жаркое по-домашнему; из птицы.	240	14,8	12	20	268		0,18	11,7	2,95	932,461	41,7457	61,1911	242,736	2,6658	0,0126	2,95	2,95								
494	Чай с лимоном (витамины).	200	0,1	0,05	15,2	61			2,8	0,01	29,963	14,2	2	4	0,4	0,01	0,01	0,01								
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118		0,06		0,55		10	7	32,5	0,55	0,55	0,55	0,55								
109	Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	9,35	49		0,05		0,39		9,8	13,16	44,24	1,092	0,39	0,39	0,39								
	<b>Всего в Обед</b>	<b>778</b>	<b>25,44</b>	<b>20,51</b>	<b>113,8</b>	<b>764</b>	<b>10</b>	<b>0,35</b>	<b>21,26</b>	<b>8,32</b>	<b>1344,95</b>	<b>104,6</b>	<b>105,1</b>	<b>405,7</b>	<b>6,07</b>	<b>0,02</b>	<b>8,32</b>	<b>8,32</b>								
	<b>Полдник</b>																									
54-9в-2020	Булочка школьная	100	10	10	56,67	288	6750	0,12			95,8333	18,3333	12,6667	71,6667	0,9667	48,3333	0,76	0,76								
388	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	20,76	89		0,01	100	0,76	10,34	21,34	3,44	3,44	0,634	0,76	0,76	0,76								
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>300</b>	<b>10,68</b>	<b>10,28</b>	<b>77,43</b>	<b>376</b>	<b>6750</b>	<b>0,13</b>	<b>100</b>	<b>0,76</b>	<b>106,17</b>	<b>39,67</b>	<b>16,11</b>	<b>75,11</b>	<b>1,6</b>	<b>48,33</b>	<b>0,76</b>	<b>0,76</b>								
	<b>Всего в День</b>		<b>63,27</b>	<b>57,41</b>	<b>250,4</b>	<b>1728</b>	<b>7010</b>	<b>0,64</b>	<b>128,24</b>	<b>27,87</b>	<b>1831,5</b>	<b>655,2</b>	<b>165,7</b>	<b>935,2</b>	<b>13,38</b>	<b>48,37</b>	<b>27,87</b>	<b>27,87</b>								

2-я неделя/Среда

2-ая неделя/Четверг

№ рел.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витаминный состав (мг)										Минеральный состав (мг)									
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (ретинол)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F							
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20							
10	Бутерброд горячий с сыром (второй вариант),	35	4,98	5,66	5,92	95	30	0,04	0,16		35,8573	141,849	11,7385	109,366	0,7713										
54-5м-2020	Биточки из курицы:	75	7	5,16	12	125		0,07	0,07	1,15	165,550	23,8313	20,5433	125,420	1,2356	0,0043	1,15	1,15							
334	Рис отварной с овощами	150	3,33	4,63	30,94	179	20	0,04	0,9	8,33	101,764	14,9028	25,9909	73,6881	0,5848	0,0019	8,33	8,33							
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,4		23,6	94																			
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04		0,04	97,2	8	5,6	26	0,44	0,0013	0,04	0,04							
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>18,75</b>	<b>15,77</b>	<b>92,14</b>	<b>587</b>	<b>50</b>	<b>0,19</b>	<b>1,13</b>	<b>9,52</b>	<b>400,3</b>	<b>188,5</b>	<b>63,87</b>	<b>334,4</b>	<b>3,03</b>	<b>0,01</b>	<b>9,52</b>	<b>9,52</b>							
	Обед																								
71	Помидоры свежие в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	13		0,04	10,5	0,42	174	8,4	12	15,6	0,54		0,42	0,42							
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	16,8	96			0,72		136,850	8,9056	12,1974	80,7534	1,1049										
462	Тфтели, (2-й вариант),	90	8,39	13,35	8,95	190		0,03																	
237/1	каша гречневая (вязкая) гарнир	150	3,2	4,2	20,8	134		0,06	1,3	0,52	146,34	26,82	15,99	111,2	0,58										
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	20	0,04				125,78	14	90	0,134										
108	Хлеб пшеничный	47	3,57	0,38	23,12	110		0,05		0,52		9,4	6,58	30,55	0,517	0,52	0,52	0,52							
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		0,05		0,42		10,5	14,1	-7,4	1,17	0,42	0,42	0,42							
338	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	165	0,2	278	16	9	11	2,2	0,002	0,2	0,2							
	<b>Всего в Обед</b>	<b>877</b>	<b>23,69</b>	<b>23,49</b>	<b>107,7</b>	<b>740</b>	<b>20</b>	<b>0,3</b>	<b>177,52</b>	<b>1,56</b>	<b>735,1</b>	<b>205,8</b>	<b>83,87</b>	<b>386,5</b>	<b>6,25</b>		<b>1,56</b>	<b>1,56</b>							
	Полдник																								
	Блинчики с джемом	100	4,06	8,26	26,4	259	-40	0,08	3,38	2,18		50	2	4	0,1		2,18	2,18							
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов.	200	0,5		19,8	93	15 000																		
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>300</b>	<b>4,56</b>	<b>8,26</b>	<b>46,2</b>	<b>352</b>	<b>15 040</b>	<b>0,08</b>	<b>3,38</b>	<b>2,18</b>	<b>1 135,</b>	<b>444,3</b>	<b>149,7</b>	<b>724,9</b>	<b>9,38</b>	<b>0,01</b>	<b>13,26</b>	<b>13,26</b>							
	<b>Всего в День</b>		<b>47</b>	<b>47,52</b>	<b>246,0</b>	<b>1 679</b>	<b>15 110</b>	<b>0,57</b>	<b>182,03</b>	<b>13,26</b>	<b>1 135,</b>	<b>444,3</b>	<b>149,7</b>	<b>724,9</b>	<b>9,38</b>	<b>0,01</b>	<b>13,26</b>	<b>13,26</b>							

