

УТВЕРЖДЕНО:

Председатель кооператива

ПК "Новопокровское сельпо"

Бабичева Н.Д.

28 августа 2024 год



Циклическое двухнедельное меню для обучающихся 5-11 классов (в том числе обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов) муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений Новопокровского района (сезон осень) (10-дневная учебная неделя)

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Ce	F	С
<b>Неделя 1 День 1</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
28	Икра кабачковая консервированная (промышленного производства)	20	100	0,6	7,0	7,3	97,0	0,0	0,0	0,0	5,0	38,7	50,7	16,8	0,8	42,2	0,0	0,0	0,0	2,3
35	Омлет натуральный	80	200	18,0	30,1	3,4	358,2	0,6	0,0	43,8	0,0	127,3	209,3	8,2	0,8	181,3	0,1	0,0	0,0	0,4
	Молоко	22	200	3,3	3,7	4,7	64,0	0,0	0,2	33,0	0,0	119,0	93,0	13,0	0,1	151,0	0,4	2,0	0,5	1,5
41	Фрукты свежие яблоки	7	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,0	0,0	36,0	61,2	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0
4	Хлеб пшеничный	4,5	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	3,5	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,2	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>137</b>	<b>600</b>	<b>24,5</b>	<b>42,5</b>	<b>61,8</b>	<b>729,8</b>	<b>0,9</b>	<b>0,6</b>	<b>76,8</b>	<b>5,0</b>	<b>337,6</b>	<b>485,5</b>	<b>70,4</b>	<b>3,6</b>	<b>441,4</b>	<b>0,5</b>	<b>2,0</b>	<b>0,5</b>	<b>14,2</b>
<b>Обед</b>																				
31	Салат витаминный	17	100	1,2	3,3	11,7	82,0	0,0	0,0	290,8	0,0	3,5	3,8	4,5	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0
22	Свекольник	18,5	250	2,3	5,1	11,6	101,4	0,1	0,0	54,1	0,0	52,4	57,3	12,5	0,4	78,8	0,0	0,0	0,0	4,5
39	Котлета	67	100	14,3	7,1	14,4	189,0	0,0	0,0	49,0	0,0	25,3	61,3	10,0	0,8	86,7	0,0	0,0	0,0	0,1
40	Рагу из овощей	6	180	3,6	10,0	13,8	225,0	0,0	0,0	52,3	2,4	170,0	58,1	15,0	0,8	204,0	0,0	0,0	0,0	12,2
	Напиток фруктово-ягодный пром. производства	12	200	2,0	0,2	3,8	24,9	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0	8,0
4	Хлеб пшеничный	5	55	0,5	0,1	26,8	114,8	0,0	0,2	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	4	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,2	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0
41	Фрукты свежие яблоки	7	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,0	0,0	36,0	61,2	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>136,5</b>	<b>930</b>	<b>26,3</b>	<b>27,6</b>	<b>105,9</b>	<b>852,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>446,2</b>	<b>2,4</b>	<b>314,6</b>	<b>312,2</b>	<b>78,4</b>	<b>4,0</b>	<b>459,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>50,9</b>
	<b>ВСЕГО 1 день</b>	<b>274</b>	<b>1530</b>	<b>50,8</b>	<b>70,1</b>	<b>167,7</b>	<b>1581,8</b>	<b>1,4</b>	<b>0,9</b>	<b>523,0</b>	<b>7,4</b>	<b>652,2</b>	<b>797,7</b>	<b>148,8</b>	<b>7,6</b>	<b>901,1</b>	<b>0,5</b>	<b>2,0</b>	<b>0,5</b>	<b>65,1</b>



№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																	
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Г	Сe	F	С	
<b>Неделя 1 День 2</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
44	Зеленый горошек консервированный пром. производства	20	100	0,9	0,2	6,5	40,0	0,1	0,0	0,1	0,0	20,0	62,0	21,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	
49	Плов из мяса птицы	76	260	19,3	19,3	35,3	400,4	0,1	0,0	25,4	0,0	20,5	93,2	8,7	0,5	13,0	0,0	0,0	0,2	5,1	
12	Йогурт м.д.ж.2,5% в пром.упаковке	33	200	10,0	5,0	7,0	118,0	0,0	0,0	0,1	0,0	212,2	112,0	24,3	0,2	54,0	0,0	0,0	1,0	0,0	
4	Хлеб пшеничный	4,5	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0	
3	Хлеб ржаной	3,5	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,2	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>137</b>	<b>560</b>	<b>32,4</b>	<b>25,8</b>	<b>84,8</b>	<b>724,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,5</b>	<b>25,6</b>	<b>0,0</b>	<b>269,3</b>	<b>338,4</b>	<b>74,3</b>	<b>3,2</b>	<b>88,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,2</b>	<b>15,1</b>	
<b>Обед</b>																					
55	Салат из свеклы	10	100	1,7	3,0	8,4	67,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	20,0	11,7	0,5	141,0	0,0	0,3	17,0	7,8	
20	Суп крестьянский с крупой	18,5	250	2,6	5,3	14,3	116,0	0,0	0,0	54,1	1,9	26,6	15,0	5,3	0,3	19,5	0,0	0,0	0,0	5,0	
38	Голубцы ленивые	13	100	6,8	7,8	6,2	125,0	0,1	0,0	52,9	0,0	18,7	47,1	8,7	0,4	138,9	0,0	0,0	0,2	2,2	
23	Каша Ячневая рассыпчатая	8	180	5,6	11,0	37,1	277,2	0,0	0,0	2,7	0,0	2,4	78,0	11,3	0,4	117,6	0,0	0,0	0,0	0,0	
9	Компот из свежих фруктов	5	200	0,2	0,0	3,6	140,0	0,0	0,0	0,0	0,0	23,7	18,4	13,4	0,7	13,0	0,0	0,0	0,0	2,5	
4	Хлеб пшеничный	5	55	0,5	0,1	26,8	114,8	0,0	0,2	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
3	Хлеб ржаной	4	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,2	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>63,5</b>	<b>830</b>	<b>19,3</b>	<b>28,6</b>	<b>109,7</b>	<b>910,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>109,6</b>	<b>1,9</b>	<b>103,8</b>	<b>235,1</b>	<b>66,7</b>	<b>3,6</b>	<b>450,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	<b>17,2</b>	<b>17,6</b>	
	<b>ВСЕГО 2 день</b>	<b>201</b>	<b>1390</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>195</b>	<b>1634</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>135</b>	<b>2</b>	<b>373</b>	<b>574</b>	<b>141</b>	<b>7</b>	<b>539</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>33</b>	



№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																	
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Сe	F	С	
<b>Неделя 1 День 3</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
45	Сыр порционный	30	40	7,6	10,0	0,1	121,3	0,0	0,0	13,2	0,0	368,9	169,3	13,3	0,5	320,0	0,0	0,0	2,0	0,3	
23	Каша пшеничная рассыпчатая	12	180	7,4	12,4	44,6	322,2	0,0	0,0	8,0	0,0	11,8	60,4	18,0	0,6	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	
39	Биточек мясной	67	100	14,3	7,1	14,4	189,0	0,0	0,0	49,0	0,0	25,3	61,3	10,0	0,8	86,7	0,0	0,0	0,0	0,1	
5	Чай с сахаром	3	200	0,0	0,0	10,3	41,2	0,0	0,0	0,0	0,0	11,1	2,8	0,3	0,3	27,0	0,0	0,0	0,0	0,1	
41	Фрукты свежие яблоки	7	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,0	0,0	36,0	61,2	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0	
4	Хлеб пшеничный	4,5	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0	
3	Хлеб ржаной	3,5	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,2	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>127</b>	<b>620</b>	<b>31,9</b>	<b>31,2</b>	<b>115,9</b>	<b>884,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>70,2</b>	<b>0,0</b>	<b>469,8</b>	<b>426,3</b>	<b>74,0</b>	<b>4,1</b>	<b>502,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>2,5</b>	<b>10,4</b>	
<b>Обед</b>																					
32	Салат из белокачанной капусты	10	100	1,4	5,1	8,9	88,0	0,0	0,0	309,3	2,5	43,5	28,1	13,3	0,6	58,3	0,0	0,0	0,0	35,0	
19	Суп картофельный с бобовыми (горох)	15	250	6,2	5,6	22,3	167,0	0,0	0,0	42,0	2,3	61,6	67,5	10,0	0,6	66,3	0,0	0,0	0,0	3,1	
57	Рыба припущенная	23,5	105	10,3	10,1	1,0	88,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,8	
26	Картофель отварной	11	180	3,6	7,7	23,9	181,5	0,0	0,0	2,4	1,2	16,4	66,9	12,4	1,0	19,2	0,0	0,0	0,0	18,4	
10	Какао с молоком	11	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,1	0,0	24,4	0,0	201,0	86,3	12,0	0,5	136,0	0,0	0,0	1,5	0,7	
4	Хлеб пшеничный	5	55	0,5	0,1	26,8	114,8	0,0	0,2	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
3	Хлеб ржаной	4	40	2,0	1,5	13,5	70,0	0,2	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>79,5</b>	<b>835</b>	<b>28,9</b>	<b>35,1</b>	<b>128,8</b>	<b>899,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>378,1</b>	<b>6,0</b>	<b>335,8</b>	<b>305,4</b>	<b>64,0</b>	<b>4,0</b>	<b>300,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,5</b>	<b>58,0</b>	
	<b>ВСЕГО 3 день</b>	<b>207</b>	<b>1455</b>	<b>61</b>	<b>66</b>	<b>245</b>	<b>1784</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>448</b>	<b>6</b>	<b>806</b>	<b>732</b>	<b>138</b>	<b>8</b>	<b>802</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>68</b>	



№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																	
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Сe	F	С	
<b>Неделя 1 День 4</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
31	Салат витаминный	17	100	1,2	3,3	11,7	82,0	0,0	0,0	290,8	2,0	3,5	3,8	4,5	0,3	5,3	0,0	0,0	0,0	16,0	
48	Тефтели мясные с рисом	67	100	9,3	11,1	11,2	184,0	0,0	0,0	0,0	2,2	63,1	97,8	12,0	1,8	16,7	0,0	0,0	0,0	0,0	
25	Макароны отварные	12	180	6,1	9,2	34,2	244,5	0,1	0,0	0,0	0,0	21,7	57,0	12,0	0,6	19,6	0,0	0,0	0,0	0,0	
12	Йогурт м.д.ж.2,5% в пром.упаковке	33	200	10,0	5,0	7,0	118,0	0,0	0,0	0,1	0,0	212,2	112,0	24,3	0,2	54,0	0,0	0,0	1,0	0,0	
4	Хлеб пшеничный	4,5	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0	
3	Хлеб ржаной	3,5	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,2	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>137</b>	<b>580</b>	<b>28,8</b>	<b>29,9</b>	<b>100,1</b>	<b>794,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>290,9</b>	<b>4,2</b>	<b>317,2</b>	<b>341,9</b>	<b>73,1</b>	<b>4,6</b>	<b>117,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	<b>16,0</b>	
<b>Обед</b>																					
44	Зеленый горошек консервированный пром. производства	20	100	0,9	0,2	6,5	40,0	0,1	0,0	0,1	0,0	20,0	62,0	21,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	
15	Рассольник ленинградский	18,5	250	3,0	4,5	20,1	135,0	0,0	0,0	41,9	1,5	36,5	70,9	17,8	1,2	45,0	0,0	0,0	0,0	4,3	
51	Печень по-строгановски	52	100/50	20,4	20,4	5,9	295,5	0,1	0,0	579,2	0,8	49,2	100,0	13,6	0,4	20,0	0,0	0,0	0,0	13,9	
23	Каша гречневая рассыпчатая	14,5	180	10,1	13,0	49,5	363,6	0,0	0,0	8,0	0,0	11,8	60,4	18,0	0,6	12,2	0,0	0,0	0,0	0,0	
11	Сок фруктовый (яблочный)	28	200	1,0	0,0	11,2	88,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0	8,0	
4	Хлеб пшеничный	5	55	0,5	0,1	26,8	114,8	0,0	0,2	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
3	Хлеб ржаной	4	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,2	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0	
41	Фрукты свежие яблоки	7	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,0	0,0	36,0	61,2	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>149</b>	<b>980</b>	<b>38,3</b>	<b>40,0</b>	<b>143,7</b>	<b>1151,9</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>629,2</b>	<b>2,3</b>	<b>180,8</b>	<b>425,0</b>	<b>106,7</b>	<b>4,6</b>	<b>167,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>46,2</b>	
	<b>ВСЕГО 4 день</b>	<b>286</b>	<b>1560</b>	<b>67</b>	<b>70</b>	<b>244</b>	<b>1946</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>920</b>	<b>7</b>	<b>498</b>	<b>767</b>	<b>180</b>	<b>9</b>	<b>285</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>62</b>	



№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																	
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Ce	F	С	
<b>Неделя 1 День 5</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
31	Салат витаминный	17	100	1,2	3,3	11,7	82,0	0,0	0,0	290,8	2,0	3,5	3,8	4,5	0,3	5,3	0,0	0,0	0,0	16,0	
	Котлета рыбная	28	100	9,7	8,8	15,2	195,6	0,1	0,0	14,8	0,0	49,3	56,1	9,1	0,9	40,2	0,0	0,0	0,0	1,0	
26	Картофель отварной	11	180	3,6	7,7	23,9	181,5	0,0	0,0	2,4	1,2	16,4	66,9	12,4	1,0	19,2	0,0	0,0	0,0	18,4	
	Напиток фруктово-ягодный пром.произ-ва	12	200	2,0	0,2	3,8	24,9	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0	8,0	
4	Хлеб пшеничный	4,5	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0	
3	Хлеб ржаной	3,5	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,2	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>76</b>	<b>580</b>	<b>18,7</b>	<b>21,3</b>	<b>90,6</b>	<b>649,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>308,0</b>	<b>3,2</b>	<b>99,9</b>	<b>212,1</b>	<b>54,3</b>	<b>4,1</b>	<b>111,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>43,4</b>	
<b>Обед</b>																					
43	Кукуруза консервированная (пром. произ-ва)	23	100	0,9	1,8	4,7	45,0	0,1	0,0	0,0	0,0	11,2	3,5	11,7	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	5,6	
16	Щи из свежей капусты с картофелем	22,5	250	2,0	4,3	10,0	88,0	0,0	0,0	41,6	0,0	3,4	5,6	5,1	0,4	4,4	0,0	0,0	0,0	8,3	
46	Рагу из птицы	45,5	260	15,6	14,6	25,2	301,6	0,1	0,0	30,6	0,0	39,9	117,2	20,3	0,3	41,3	0,0	0,0	0,0	9,4	
7	Чай фруктовый	5	200	0,6	0,0	15,3	62,0	0,0	0,0	3,4	0,0	42,4	1,0	14,6	0,2	18,5	0,0	0,0	1,0	0,0	
	печенье пром.произ-ва	4,5	25	1,6	2,1	11,0	61,3	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
41	Фрукты свежие яблоки	7	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,0	0,0	36,0	61,2	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0	
4	Хлеб пшеничный	5	55	0,5	0,1	26,8	114,8	0,0	0,2	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
3	Хлеб ржаной	4	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,2	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>116,5</b>	<b>935</b>	<b>23,6</b>	<b>24,7</b>	<b>116,8</b>	<b>787,7</b>	<b>0,5</b>	<b>0,6</b>	<b>75,6</b>	<b>0,0</b>	<b>146,2</b>	<b>245,1</b>	<b>80,0</b>	<b>2,8</b>	<b>129,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	<b>33,3</b>	
	<b>ВСЕГО 5 день</b>	<b>193</b>	<b>1515</b>	<b>42</b>	<b>46</b>	<b>207</b>	<b>1437</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>384</b>	<b>3</b>	<b>246</b>	<b>457</b>	<b>134</b>	<b>7</b>	<b>241</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>77</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА 1 НЕДЕЛЮ</b>	<b>1159</b>	<b>7450</b>	<b>272,7</b>	<b>306,7</b>	<b>1058,1</b>	<b>8382,8</b>	<b>4,7</b>	<b>4,0</b>	<b>2410,3</b>	<b>24,9</b>	<b>2575,0</b>	<b>3327,0</b>	<b>741,9</b>	<b>38,6</b>	<b>2768,6</b>	<b>0,5</b>	<b>2,3</b>	<b>24,9</b>	<b>304,9</b>	



№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																	
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Г	Ce	F	С	
<b>Неделя 2 День 7</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
36	Яйца вареные	12	50	5.1	4.6	0.3	63.0	0.0	0.0	100.0	0.0	22.0	76.8	4.8	0.5	19.5	0.0	0.0	0.0	0.0	
1	Каша манная молочная жидкая	31	250	3.8	10.3	25.0	215.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.9	18.8	46.3	0.6	1.5	0.0	0.0	0.0	1.5	
59	Кофейный напиток	18	200	2.5	1.8	24.8	121.7	0.0	0.1	0.0	0.0	82.4	45.5	8.7	0.3	73.0	0.0	0.0	0.2	0.3	
	печенье пром.произ-ва	4,5	25	1,6	2,1	11,0	61,3	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
11	Фрукты свежие яблоки	7	100	0.4	0.4	10.4	45.0	0.1	0.0	0.0	0.0	36.0	61.2	12.0	0.2	45.0	0.0	0.0	0.0	10.0	
4	Хлеб пшеничный	4,5	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0	
3	Хлеб ржаной	3,5	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,2	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>80,5</b>	<b>625</b>	<b>15,6</b>	<b>20,5</b>	<b>107,5</b>	<b>671,6</b>	<b>0,3</b>	<b>0,9</b>	<b>100,0</b>	<b>0,0</b>	<b>158,9</b>	<b>273,5</b>	<b>92,1</b>	<b>3,3</b>	<b>160,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>11,8</b>	
<b>Обед</b>																					
28	Икра каюачковая консервированная (джемши производства)	20	100	0.6	7.0	7.3	97.0	0.0	0.0	0.0	5.0	38.7	50.7	16.8	0.8	42.2	0.0	0.0	0.0	2.3	
17	Суп из овощей	16,5	250	2,2	4,4	12,4	99,0	0,1	0,0	41,6	2,6	43,6	61,6	22,6	1,0	34,8	0,0	0,0	0,0	5,3	
	Котлеты рыбные	28	100	9.7	8.8	15.2	195.6	0.1	0.0	14.8	0.0	49.3	56.1	9.1	0.9	40.2	0.0	0.0	0.0	1.0	
24	Рис отварной	11,5	180	4,3	10,8	42,8	293,4	0,0	0,0	0,0	0,0	76,9	130,7	10,0	0,6	90,2	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Напиток фруктово-ягодный пром.производства	12	200	2.0	0.2	3.8	24.9	0.0	0.0	0.0	0.0	14.0	14.0	8.0	0.2	25.0	0.0	0.0	0.0	8.0	
4	Хлеб пшеничный	5	55	0.5	0.1	26.8	114.8	0.0	0.0	0.0	0.0	5.6	21.3	8.1	0.3	11.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
3	Хлеб ржаной	4	40	2.0	1.4	13.4	70.0	0.2	0.0	0.0	0.0	7.7	35.3	8.3	1.0	9.3	0.0	0.0	0.0	0.0	
	Слойка с начинкой фруктовой пром.произ- ва	20	60	0.5	1.2	13.6	92.0	0.5	0.0	4.0	0.0	3.1	10.1	7.1	6.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>117</b>	<b>890</b>	<b>21,8</b>	<b>33,9</b>	<b>135,3</b>	<b>986,6</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>60,4</b>	<b>7,6</b>	<b>238,9</b>	<b>379,7</b>	<b>90,0</b>	<b>10,9</b>	<b>252,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>16,6</b>	
	<b>ВСЕГО 7 день</b>	<b>198</b>	<b>1515</b>	<b>37</b>	<b>54</b>	<b>243</b>	<b>1658</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>160</b>	<b>8</b>	<b>398</b>	<b>653</b>	<b>182</b>	<b>14</b>	<b>414</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>28</b>	



№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																	
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Се	F	С	
<b>Неделя 2 День 8</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
32	Салат из белокачанной капусты	10	100	1,4	5,1	8,9	88,0	0,0	0,0	309,3	2,5	43,5	28,2	13,3	0,6	58,3	0,0	0,0	0,0	35,0	
51	Печень по-строгановски	52	100/50	20,4	20,4	5,9	295,5	0,1	0,0	579,2	0,8	49,2	100,0	13,6	0,4	20,0	0,0	0,0	0,0	13,9	
26	Картофель отварной	11	180	3,6	7,7	23,9	181,5	0,0	0,0	2,4	1,2	16,4	66,9	12,4	1,0	19,2	0,0	0,0	0,0	18,4	
	Напиток фруктово-ягодный пром. производства	8,5	200	2,0	0,2	3,8	24,9	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0	8,0	
4	Хлеб пшеничный	4,5	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0	
3	Хлеб ржаной	3,5	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,2	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>89,5</b>	<b>630</b>	<b>29,6</b>	<b>34,7</b>	<b>78,5</b>	<b>755,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>890,9</b>	<b>4,5</b>	<b>139,8</b>	<b>280,4</b>	<b>67,6</b>	<b>3,9</b>	<b>144,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>75,3</b>	
<b>Обед</b>																					
43	Кукуруза консервированная (пром. произ-ва)	23	100	0,9	1,8	4,7	45,0	0,1	0,0	0,0	0,0	11,2	3,5	11,7	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	5,6	
14	Борщ с капустой и картофелем	22,5	250	2,0	5,2	13,1	106,0	0,0	0,0	41,6	0,0	3,4	5,6	3,9	0,6	4,0	0,0	0,0	0,0	5,5	
46	Рагу из птицы	49	280	16,8	15,7	27,2	324,8	0,1	0,0	32,9	0,0	42,9	126,2	21,8	0,4	44,5	0,0	0,0	0,0	10,2	
13	Чай с сахаром	3	200	0,0	0,0	42,2	162,0	0,0	0,0	0,0	0,0	36,5	22,5	7,3	0,2	36,0	0,0	0,0	0,0	2,4	
4	Хлеб пшеничный	5	55	0,5	0,1	26,8	114,8	0,0	0,0	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
3	Хлеб ржаной	4	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,2	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>106,5</b>	<b>830</b>	<b>22,2</b>	<b>24,2</b>	<b>127,3</b>	<b>822,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>74,5</b>	<b>0,0</b>	<b>107,4</b>	<b>214,4</b>	<b>61,0</b>	<b>2,8</b>	<b>104,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>23,6</b>	
	<b>ВСЕГО 8 день</b>	<b>196</b>	<b>1460</b>	<b>52</b>	<b>59</b>	<b>206</b>	<b>1578</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>965</b>	<b>5</b>	<b>247</b>	<b>495</b>	<b>129</b>	<b>7</b>	<b>249</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>99</b>	



№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																	
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Г	Сe	F	С	
<b>Неделя 2 День 9</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
32	Салат из белокачанной капусты	10	100	1,4	5,1	8,9	88,0	0,0	0,0	309,3	2,5	43,5	28,2	13,3	0,6	58,3	0,0	0,0	0,0	35,0	
49	Плов из мяса птицы	76	260	19,3	19,3	35,3	400,4	0,1	0,0	25,4	0,0	20,5	93,2	8,7	0,5	13,0	0,0	0,0	0,2	5,1	
13	Кисель	11	200	0,0	0,0	42,2	162,0	0,0	0,0	0,0	0,0	36,5	22,5	7,3	0,2	0,0	0,0	0,0	1,5	2,4	
	печенье пром. произ-ва	4,5	25	1,6	2,1	11,0	61,3	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
4	Хлеб пшеничный	4,5	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0	
3	Хлеб ржаной	3,5	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,2	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>109,5</b>	<b>585</b>	<b>24,5</b>	<b>27,8</b>	<b>133,4</b>	<b>877,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,7</b>	<b>334,7</b>	<b>2,5</b>	<b>117,1</b>	<b>215,1</b>	<b>49,6</b>	<b>3,0</b>	<b>93,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,7</b>	<b>42,5</b>	
<b>Обед</b>																					
44	зеленый горошек консервированный пром. произ-ва	20	100	0,9	0,2	6,5	40,0	0,1	0,0	0,1	0,0	20,0	62,0	21,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	
18	Суп картофельный с макаронными изделиями	12,5	250	2,9	2,5	21,0	120,0	0,0	0,0	83,9	1,3	66,0	38,5	10,7	1,4	31,6	0,0	0,0	0,0	4,6	
39	Биточек мясной	67	100	14,3	7,1	14,4	189,0	0,0	0,0	49,0	0,0	25,3	61,4	10,0	1,4	93,3	0,0	0,0	0,0	0,1	
42	Капуста тушеная	11	180	4,5	8,3	19,3	169,2	0,1	0,0	55,0	0,0	380,4	60,0	21,0	1,6	270,0	0,0	0,0	0,0	31,8	
8	Компот из смеси сухофруктов	5,5	200	0,3	0,0	31,4	124,0	0,0	0,0	0,0	0,0	32,5	23,4	17,5	0,7	78,0	0,0	0,0	0,0	0,1	
4	Хлеб пшеничный	5	55	0,5	0,1	26,8	114,8	0,0	0,0	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
3	Хлеб ржаной	4	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,2	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0	
11	Фрукты свежие яблоки	7	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,0	0,0	36,0	61,2	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>132</b>	<b>930</b>	<b>25,8</b>	<b>20,0</b>	<b>143,1</b>	<b>872,0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>187,9</b>	<b>1,3</b>	<b>573,5</b>	<b>363,1</b>	<b>108,5</b>	<b>7,3</b>	<b>538,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>56,6</b>	
	<b>ВСЕГО 9 день</b>	<b>242</b>	<b>1515</b>	<b>50</b>	<b>48</b>	<b>277</b>	<b>1749</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>523</b>	<b>4</b>	<b>691</b>	<b>578</b>	<b>158</b>	<b>10</b>	<b>632</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>99</b>	



№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																	
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Ce	F	С	
<b>Неделя 2 День 10</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
43	Кукуруза консервированная пром.произ-ва	23	100	0,9	1,8	4,7	45,0	0,1	0,0	0,0	0,0	11,2	3,5	11,7	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	5,6	
57	Рыба припущенная	33	105	10,3	10,1	1,0	88,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,8	
26	Картофель отварной	11	180	3,6	7,7	23,9	181,5	0,0	0,0	2,4	1,2	16,4	66,9	12,4	1,0	19,2	0,0	0,0	0,0	18,4	
11	Сок фруктовый (мультифрукт)	28	200	1,0	0,0	11,2	88,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0	8,0	
4	Хлеб пшеничный	4,5	50	0,4	0,0	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0	
3	Хлеб ржаной	3,5	35	4,1	2,8	17,5	108,5	0,2	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0	
41	Фрукты свежие яблоки	7	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,0	0,0	36,0	61,2	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>110</b>	<b>685</b>	<b>20,7</b>	<b>22,8</b>	<b>93,0</b>	<b>660,5</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>2,4</b>	<b>1,2</b>	<b>94,3</b>	<b>216,9</b>	<b>64,4</b>	<b>3,5</b>	<b>111,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>42,7</b>	
<b>Обед</b>																					
31	Салат витаминный	17	100	1,2	3,3	11,7	82,0	0,0	0,0	290,8	0,0	3,5	3,8	4,5	0,3	5,3	0,0	0,0	0,0	16,0	
19	Суп картофельный с бобовыми (горох)	15	250	6,2	5,6	22,3	167,0	0,0	0,0	42,0	2,3	61,6	67,5	10,0	0,6	66,3	0,0	0,0	0,0	3,1	
50	Курица в соусе с томатом	58	100	8,8	7,5	4,3	120,0	0,1	0,0	0,2	0,0	112,0	60,2	11,1	1,2	97,8	0,0	0,0	0,0	1,9	
25	Макароны отварные	12	180	6,1	9,2	34,2	244,5	0,1	0,0	0,0	0,0	21,7	57,0	12,0	0,6	19,6	0,0	0,0	0,0	0,0	
5	Чай с сахаром	3	200	0,0	0,0	10,3	41,2	0,0	0,0	0,0	0,0	11,1	2,8	0,3	0,3	27,0	0,0	0,0	0,5	0,0	
4	Хлеб пшеничный	5	55	0,5	0,1	26,8	114,8	0,0	0,0	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
3	Хлеб ржаной	4	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,2	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>114</b>	<b>830</b>	<b>24,8</b>	<b>27,1</b>	<b>123,0</b>	<b>839,5</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>333,0</b>	<b>2,3</b>	<b>223,2</b>	<b>247,9</b>	<b>54,3</b>	<b>4,3</b>	<b>236,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,5</b>	<b>21,0</b>	
	<b>ВСЕГО 10 день</b>	<b>224</b>	<b>1515</b>	<b>46</b>	<b>50</b>	<b>216</b>	<b>1500</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>335</b>	<b>3</b>	<b>317</b>	<b>465</b>	<b>119</b>	<b>8</b>	<b>347</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>64</b>	



№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																	
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Сe	F	С	
<b>Неделя 2 День 11</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
45	Сыр порционный	30	40	7,6	10,0	0,1	121,3	0,0	0,0	13,2	0,0	368,9	169,3	13,3	0,5	320,0	0,0	0,0	2,0	0,3	
34	Запеканка из творога со сгущенным молоком	67	200	22,5	20,0	20,6	358,5	0,1	0,0	234,3	0,0	350,0	100,1	13,7	0,7	165,1	0,0	0,0	0,0	0,4	
10	Какао с молоком	11	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,1	0,0	24,4	0,0	201,0	86,3	12,0	0,5	136,0	0,0	0,0	1,5	0,7	
	печенье пром.произ-ва	4,5	25	1,6	2,1	11,0	61,3	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
11	Фрукты свежие яблоки	7	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,0	0,0	36,0	61,2	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0	
4	Хлеб пшеничный	4,5	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,1	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0	
3	Хлеб ржаной	3,5	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,2	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>127,5</b>	<b>565</b>	<b>39,2</b>	<b>38,8</b>	<b>110,6</b>	<b>941,7</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>271,9</b>	<b>0,0</b>	<b>972,6</b>	<b>488,2</b>	<b>71,4</b>	<b>3,6</b>	<b>688,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>3,5</b>	<b>11,4</b>	
<b>Обед</b>																					
55	Салат из свеклы	10	100	1,7	3,0	8,4	67,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	20,0	11,7	0,5	141,0	0,0	0,3	17,0	7,8	
16	Щи из свежей капусты с картофелем	22,5	250	2,0	4,3	10,0	88,0	0,0	0,0	41,6	0,0	3,4	5,6	5,1	0,4	4,4	0,0	0,0	0,0	8,3	
48	Тефтели мясные с рисом	67	100	9,3	11,1	11,2	184,0	0,0	0,0	0,0	2,2	63,1	97,8	12,0	1,8	16,7	0,0	0,0	0,0	0,0	
23	Каша пшеничная рассыпчатая	13	180	7,4	12,4	44,6	322,2	0,0	0,0	8,0	0,0	11,8	60,4	18,0	0,6	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	
5	Чай с сахаром	3	200	0,0	0,0	10,3	41,2	0,0	0,0	0,0	0,0	11,1	2,8	0,3	0,3	27,0	0,0	0,0	0,5	0,0	
4	Хлеб пшеничный	5	55	0,5	0,1	26,8	114,8	0,0	0,0	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,6	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
3	Хлеб ржаной	4	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,2	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>124,5</b>	<b>830</b>	<b>22,9</b>	<b>32,3</b>	<b>124,7</b>	<b>887,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>49,7</b>	<b>2,2</b>	<b>121,9</b>	<b>243,1</b>	<b>63,4</b>	<b>5,2</b>	<b>210,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	<b>17,5</b>	<b>16,1</b>	
	<b>ВСЕГО 11 день</b>	<b>252</b>	<b>1395</b>	<b>62</b>	<b>71</b>	<b>235</b>	<b>1829</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>322</b>	<b>2</b>	<b>1094</b>	<b>731</b>	<b>135</b>	<b>9</b>	<b>899</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>21</b>	<b>27</b>	



	<b>ВСЕГО ЗА 2 НЕДЕЛЮ</b>	<b>1111</b>	<b>7400</b>	247,1	282,1	1176,4	8314,4	4,6	3,0	2305,5	21,5	2747,6	2922,2	722,3	47,8	2540,5	0,0	0,3	23,4	317,6
	<b>ВСЕГО за 10 дней</b>	<b>2270</b>	<b>14850</b>	519,7	588,8	2234,5	16697,2	9,3	7,0	4715,8	46,5	5322,6	6249,2	1464,1	86,4	5309,1	0,5	2,6	48,4	622,4
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ</b>	<b>227</b>	<b>1485</b>	52,0	58,9	223,5	1669,7	0,9	0,7	471,6	4,6	532,3	624,9	146,4	8,6	530,9	0,0	0,3	4,8	62,2