

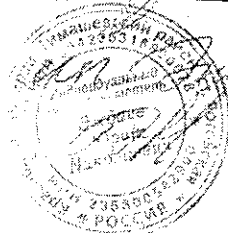
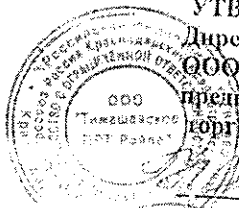
Согласовано:
Директор
МО

УТВЕРЖДЕНО:

Директор

ООО «Тимашевское
предприятие розничной
торговли райпо»

Н.Н. 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 ПП р.а."

УТВЕРЖДАЮ:

СОГЛАСОВАНО:

Сезон: Осенне-Зимний
Категория: Дети от 7 до 14 лет

Основное (органizationalное) 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

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				А (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	Ккал		В1	С	D	K	Ca	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		54	40	0,01	0,11		13,2	132	5,3	75	0,15								
182	Каша гречневая вязкая молочная	200/5/5	6,21	5,38	32,79	203	70	0,15			187,8	12,2	98,1	147,7	3,32								
590	Кисель из плодов или ягод свежих.	200	0,1		25,37	102		0,03	1,2	0,2	25,75	6,12	1,44	8,217	0,162		0,2	0,2					
108	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82		0,03	0,38	0,38	85,05	7	4,9	22,75	0,38	0,0011	0,38	0,38					
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		0,05	0,42	0,42	10,5	14,1	47,4	1,17		0,42	0,42	0,42					
	Всего в Завтрак	25	0,8	0,7	20,03	50		0,01	1,31	1,28	320,0	170,3	124,3	309,3	5,18	0,0016	1,28	1,28					
49	Салат витаминный (2 вариант б/перца)	60	0,94	3,61	5,27	58	60	0,03	10,74	9,6	103,98	19,1766	9,9834	20,3178	0,3438		9,6	9,6					
86	Суп картофельный с крупной рисовой	200	1,58	2,15	11,66	73		0,08	6,6	374,82	18,44	20	50,04	0,706									
404	Птица отварная;	90	10	34,66	0,51	219	30	0,05	4,24	0,51	32,1429	20,5714	142,714	1,4143		0,51	0,51	0,51					
54-3-2020	Макароны отварные с сыром	150	7,9	7,2	28,6	211	36 360	0,05	0,04		57	126	11	100	0,8	20,7							
108	Компот из плодов и ягод (зам)	200	0,01			71						11	9	10	0,4								
109	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					
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		0,07	0,56		14	18,8	62,2	1,56		0,56	0,56	0,56					
	Всего в Обед	790	26,87	28,54	84	820	38 330	0,34	54,62	11,22	535,8	230,7	96,35	418,7	5,77	20,7	11,22	11,22					
54-40-2020	Омлет с сыром;	160	20,7	2,98	3,44	301	270	0,06	0,7	12,54	177,691	420,564	15,2968	337,955	8765	0,0706	15,64	15,64					
399	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,4		9,8	47		0,03	10	0,2	16	9	11	7,3		0,2	0,2	0,2					
	Всего в Полдник	360	21,11	23,48	13,24	350	220	0,09	10,7	15,84	177,6	436,5	24,3	348,0	4,08	0,07	15,84	15,84					

Всего в день

63,16	62,97	202,6	175,3
-------	-------	-------	-------

[illegible]

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)										I-ая неделя/Вторник
			Б	Ж	У	А		В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F										
																			г	г	г	г	г	г	г	г	г	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20										
10	Завтрак Бутерброд горячий с сыром (второй вариант),	35	4,98	5,66	5,92	95	30	0,04	0,16																			
284	Запеканка (груше) картофельная с мясом (масло сливочное)	100	6,22	14,55	28	227	10	0,1	6,51	7,53	527,670	141,649	11,7385	109,566	0,7713													
494	Чай с лимоном (витамины),	200	0,1	0,05	15,2	61																						
109	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	122		0,13	2,8	0,01	20,953	14,2	2	4	0,4													
	Йогурт	95	2	3,04	8,07	83	20	0,03	0,57	0,98	142,5	113	13,3	86	0,095	0,0045	0,98	0,96										
	Всего в Завтрак	500	17,92	24,14	80,57	588	60	0,3	10,04	8,52	735,9	307,2	86,95	413,4	5,96	0,02	8,52	8,52										
	Обед																											
63	Икра кабачковая	60	0,78	2,92	2,98	41		0,02	4,66	1,42																		
54-7-2020	Борщ со свежей капустой и картофелем, Рак припущенный	200	1,45	3,93	10,19	82		0,04	8,23	305,32	35,5	21	42,58	0,954	0,954													
234	Котлеты рыбные (минтай),	150	3,4	5,4	34,9	702	26 600	0,03		44																		
500	Кофейный напиток на гущенном молоке	90	10,64	12,64	13,07	201	20	0,07	0,54	4,19	252,949	60,7745	33,9545	154,194	1,2109	20,7	4,19	4,19										
108	Хлеб пшеничный	200	2,9		20,9	113	10	0,02	0,4																			
109	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	15,68	94		0,04	0,04	0,04	97,2	8	5,6	26	0,44	0,0013	0,04	0,04										
338	Фрукты или ягоды свежие (груши)	30	1,58	0,36	19,02	52		0,05	0,42			10,5	14,1	47,4	1,117	0,42	0,42	0,42										
	Всего в Обед	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										
	Подзник	870	24,59	27,88	122,0	832	26 630	0,29	18,83	6,47	854,4	284,3	131,6	459,5	7,79	20,7	6,47	6,47										
386	Блинчики с джемом	100	4,06	8,26	26,4	259	40	0,08	3,38	2,18																		
	Кефир	200	5,8	5	8	100	40	0,06	1,4	252	240	28	180	0,2	0,2													
	Всего в Подзник	300	9,86	13,26	34,4	359	80	0,16	4,78	2,18	292	240	28	180	0,2	0,2												
	Всего в день	52,37	65,28	237,0	1779	26 770		0,75	33,65	17,17	1 882,4	831,5	246,5	1 003	13,95	20,72	17,17	17,17										

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	А (ретинол)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)										1-ая неделя/Средн
			Б	Ж	У			В1	С	В2	В6	В12	Сa	Mg	P	Fe	I	Se	F									
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20									
5-20-2020	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	3,12	3,12											
349	Трески рыбные	120	6	6,36	21,52	145	10	0,06	0,84	0,12	34,8	30	20	150	0,84	28,5	3,12	3,12										
5-11-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	146	10	0,12	10,2	0,04	62,4	39	28	84	1	28,5	3,12	3,12										
5-21-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107	17,230	0,04	0,68	0,08	220	147	34,3	130	1,1	11,7	3,12	3,12										
108	Хлеб пшеничный	44	3,34	0,35	21,65	103	0,05	0,07	0,24	0,24	93,1	13,3	17,86	60,04	1,487	0,0017	0,34	0,34										
109	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,36	66	0,07	0,24	0,24	93,1	13,3	17,86	60,04	1,487	0,0017	0,34	0,34											
Всего в Завтрак		592	20,75	17,67	90,73	582	49,860	0,37	12,49	3,94	982,3	253,7	120,8	466,9	5,04	40,2	3,94	3,94										
41	Салат из моркови и яблок	60	0,52	3,13	4,72	49	0,03	4,17	135,324	12,716	14,406	20,388	0,7502	10,28	3,37	3,37												
5-1-6-2020	Суп картофельный с клецками	200	4,62	3,34	11,4	94	102,200	0,05	3,68	0,08	222	10,4	12,8	36	0,54	10,28	3,37	3,37										
5-1-6-2020	Выпечка из говядины,	90	15,97	17,67	12,05	271	0,09	0,8	3,37	281,475	20,7849	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	1,06	34,0067	2,5806	0,9716	5,6115	0,1231	0,0004	1,06	1,06										
456	Соус красный основной т/п	25	0,33	0,32	2,11	14	20	0,08	0,6	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	0,32	23,6	94	0,04	0,42	0,04	97,2	10,5	14,1	42,4	1,17	0,42	0,42												
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,42	0,04	97,2	10,5	14,1	42,4	1,17	0,42	0,42												
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,26	10,02	52	0,05	0,42	0,04	97,2	10,5	14,1	42,4	1,17	0,42	0,42												
Всего в Обед		795	30,86	29,58	112,4	820	102,220	0,34	9,25	4,89	854,4	80,62	99,48	419,3	7,64	10,29	4,89	4,89										
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	0,03	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	0,26	0,04	29,96	162,6	37,1	172,0	1,12	0,28	0,28												
Всего в Полдник		425	7,54	8,87	55,5	349	50	0,09	4,34	0,47	29,96	162,6	37,1	172,0	1,12	0,28	0,28											
Всего в День		5915	56,12	258,7	1751	152130	0,8	26,08	9,3	1866	496,9	257,4	1058	13,79	50,49	9,3	9,3											

№ п/п	Продукты питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал (кДж)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
337	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63													
54-3з-2020	Помидоры соленные в нарезке,	50	0,58	0,08	1,92	11	66,550	0,03	12,5	4,88	2,72	6,6667	10	13,3333	0,4167		4,86	4,86	
285	Макароник с мясом (говядина)	150	8,4	15	35	284	20	0,08		61,088	53,152	6,09	39,15	0,0783	2,5241				
692	Кофейный напиток	200	1,32	1,41	20,3	99	10	0,04	0,26	0,42	10,5	14,1	4,74	1,17					
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		0,05		0,36	6,6	4,62	21,45	0,263			0,42	0,42	
108	Хлеб пшеничный	33	2,51	0,26	16,24	78		0,04									0,36	0,36	
	Всего в Завтрак	503	19,89	21,71	83,78	587	66,530	0,21	12,76	5,64	2,935	98,12	63,7	298,6	4,55	1	5,64	5,64	
54-13з-2020	Омлет из свежих отварной	60	0,8	2,7	4,6	46	700	0,01	2,28	1,06	136	19	11	2,2	0,7				
129	Рассольник ленинградский	200	1,73	3,15	12,39	85		0,05	5,36	3,09	19,65	25,07	165,32	12,5					
00029	Гуляш из птицы	100	11,1	21,07	5,35	296	37,330	0,1	7,65	7,61	85,9922	35,9964	21,7465	150,243	0,7868		3,09	3,09	
303	Каша вязкая (пшеница)	150	4,74	4,18	30,16	177	10	0,1		0,2	240	14	8	14	2,8		7,65	7,65	
389	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	20,2	85			0,02	4	0,04	97,2	10,5	14,1	47,4	1,17		0,42	0,42	
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	54		0,04									0,04	0,04	
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		0,05		0,42									
	Всего в Обед	780	24,39	31,78	102,4	825	38,040	0,37	10,29	12,44	947,1	121,2	103,5	475,0	19,07	12	12,44	12,44	
590	Полдник																		
	Кисель из плодовых 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	4,66	8,26	26,4	259	40	0,08	3,38	2,18							2,18	2,18	
	Всего в Полдник	300	4,76	8,26	51,77	361	40	0,08	4,58	2,38	25,75	6,12	1,44	8,22	0,16		2,38	2,38	
	Всего в День	48,44	61,75	237,9	1,773	104,610	0,66	36,63	20,46	3,908	225,5	168,6	781,9	23,78	13	20,46	20,46	20,46	

1-ая неделя/Четверг

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамин (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Ж				A										B1									
			5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
15	Сыр (порциан)	10	2,46	3,16			30	0,01	0,06	0,00	10	5,4	4,5	65	0,08											
452	Каши пшенная молочная с сахаром	230	9,87	10,33	49,43	330			2,8	0,01	29,963	14,2	2	4	0,4		0,01	0,01	0,01							
494	Чай с лимоном (витамин)	200	0,1	0,05	15,2	61			0,04	0,04	47,2	8	5,6	26	0,44	0,003	0,04	0,04								
108	Хлеб пшеничный	40	0,04	0,32	19,68	94			0,40		12,25	16,45	5,3	1,365		0,19	0,19									
109	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	61																				
	Всего в Завтрак	515	17,78	14,28	96	584	30	0,11	2,86	0,6	137,1	127,4	28,55	150,3	2,29		0,6	0,6								
54-33-2020	Обед																									
113	Помидоры соленные в нарезке,	60	0,7	0,1	2,3	13			15		174	8	12	16	0,5	1,2										
229	Ворш сибирский, (со сметаной)	200	2,5	3,91	11,48	93			5,72	0,9	258,719	38,456	22,1328	65,6258	1,1192	0,0045	0,9	0,9								
54-11-2020	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай).	180	11	8,84	8,55	186	10	0,12	3,9	4,64	563,925	60,584	65,8650	266,752	1,3989	0,1504	4,04	4,64								
349	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	146					3	39	28	84	1	28,5										
108	Компот из смеси сухофруктов,	200	0,06		20,8	83					0,108	0,36	9,8	45,5	0,77		0,71	0,77								
109	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	165			0,77		0,108	14	9,8	45,5	0,77		0,71	0,77								
338	Хлеб ржаной	53	3,5	0,64	17,77	92			0,74		18,55	24,91	83,74	2,067			0,74	0,74								
	Фрукты или ягоды свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47																				
	Всего в Обед	1 013	26,98	20,35	125,2	825			5	0,4	155	19	12	16	2,3		0,4	0,4								
54-9в-2020	Полдник																									
389	Булочка школьная	100	10	10	56,67	288																				
	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	47																				
	Всего в Полдник	300	10,4	10,4	66,47	335																				
	Всего в День		55,16	45,03	287,7	1 744																				

1-ая неделя/Пятница

№ рецепта	Полное наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал (прот. экв)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
5-1-33-2020	Помидоры свежие в нарезке,	60	0,7	0,1	2,3	13	79 800	0,04	15																	
5-1-20-202	Говядина отварная	60	17	13,7	0,4	193	28 800	0,04	0,15																	
3-1	Каша пшеничная вязкая (густая)	150	4,09	4,7	22,74	150	10	0,12																		
4-94	Чай с лимоном (витамин).	200	0,1	0,05	15,2	61			2,8	0,01	29,563	14,2	2	4	0,4	0,015	0,0015	0,01	0,01							
1-38	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,29	17,71	85		0,04		0,4	14,25	7,2	5,34	23,4	0,306	0,0085	0,0085	0,4	0,4							
	Йогурт	95	2	3,04	8,67	83	20	0,03	0,57			113	13,3	85	0,095	0,0085										
	Всего в Завтрак	601	26,63	21,88	66,42	585	108 630	0,27	18,52	7,4	684,1	162,1	79,44	368,6	4,6	24,41		7,4	7,4							
5-1-73-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	0,1	6,2	86	122 300	0,02	34,8																	
5-1-85-2020	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	1,97							
2-95	Котлеты рубленные из бройлер-цыплат, (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	1,73							
2-94	Мякерыны отварные с овощами.	150	3	7,8	23,03	174	60	0,06	1,73	0,83	10,5	19,5	45	0,9	0,9	0,83	0,83	0,83	0,83							
3-89	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	0,2	0,2							
1-18	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	20,52	141		0,06		0,66	145,8	12	8,4	39	0,66	0,0019	0,66	0,66	0,66							
1-19	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		0,07		0,56	14	18,6	63,2	1,56	1,56	0,56	0,56	0,56	0,56							
	Всего в Обед	800	25,83	32,17	106,6	824	122 370	0,44	51,08	5,95	887,1	145,1	114,2	357,0	8,32	10,71	5,95	5,95	5,95							
4-06	Пирожки с повидлом из дрожжевого теста,	100	15	15	60	290	40	0,06	0,16	0,83	18,325	9,2875	53,325	1,1625			0,83	0,83	0,83							
	Комлот из плодов и ягод (зам)	200	0,01		71				24		11	9	10	0,4												
	Всего в Полдник	300	15,01	15	60	361	40	0,06	24,16	0,83	29,33	18,09	63,33	1,56			0,83	0,83	0,83							
	Всего в день	67,47	69,05	233,0	1 770	231 040	0,77	93,76	14,18	1 571	336,6	212,6	788,9	14,48	35,12	14,18	14,18	14,18	14,18							

[illegible]

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества					Витамин А (ретинол)	Витамин В (мг)					Минеральные вещества (мг)										2-ая неделя/Средн
			Б	Ж	У	Ккал	А		В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	So	F					
1		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	211	250	0,02	0,78	12,6	198,902	473,134	12,2089	379,156	2,111	0,027	12,6	12,6						
590	Кисель из плодов или ягод свежих,	200	0,1	25,37	102	102			1,2	0,2	25,75	6,12	1,44	0,219	0,70		0,2	12,6						
108	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59		6,03	0,28	0,28		5	3,5	16,29	0,775	0,28	0,28	0,2						
109	Хлеб ржаной	22	1,95	0,26	7,35	38		0,04	0,21	0,21	7,7	10,34	34,76	0,858		0,31	0,31	0,31						
338	Плоды или ягоды свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47		0,02	5	0,4	155	19	12	15	7,3		0,4	0,4						
	Всего в Завтрак	527	27,15	26,62	59,19	508	250	0,16	6,98	18,79	380,6	510,9	44,49	454,1	5,71	0,02	18,79	18,79						
48	Обед	60	0,96	6,06	1,8	65		0,01	11,34	2,7	25,8	9	19,2	0,76		2,7	2,7	2,7						
204	Салат из квашеной капусты с луком	200	4,47	7,66	43,58	261	10	0,04	3,82	4,36	264,924	18,6613	13,4439	64,2886	1,0668	6,0034	4,36	4,36						
436	Соленика домашняя,	240	14,8	12	20	708		0,18	11,7	2,95	912,461	41,7457	61,1911	242,726	2,5458	0,0126	2,95	2,95						
494	Жаркое по-домашнему, из птицы,	200	0,1	0,05	15,2	61		0,06	2,8	0,01	20,963	14,2	2	4	0,4		0,01	0,01						
108	Чай с лимонном (витамины)	50	3,8	0,4	24,6	116		0,05	0,39	9,8	13,16	44,24	1,092			0,39	0,39	0,39						
109	Хлеб ржаной	28	1,85	0,31	9,35	49		0,06	0,55	10	7	32,5	0,55			0,55	0,55	0,55						
	Всего в Обед	778	25,98	26,51	114,5	822	10	0,34	29,66	10,96	122,7	120,2	105,7	406,9	6,13	0,02	10,96	10,96						
54-40-2020	Полдник	100	10	10	56,67	288		0,12	100	0,76	59,8333	18,3333	12,6667	7,6667	0,5667	48,3333	0,76	0,76						
388	Булочка шокольная	200	0,68	0,28	20,76	88		0,01	100	0,76	10,34	21,34	3,41	3,41	0,634		0,76	0,76						
	Напиток из плодов шиповника,	300	10,66	10,28	77,43	376		0,13	100	0,76	106,1	39,67	16,11	75,11	1,6	48,33	0,76	0,76						
	Всего в день	63,81	63,41	251,1	1786	7010		0,63	136,64	30,51	1714,3	670,8	166,3	936,4	13,44	48,37	30,51	30,51						

№ п/п	Группы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витаминный (мг)										Микроэлементные вещества (мг)										2-ая неделя/Четверг
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (ретинол)	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F									
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20								
10	Бутерброд горячий с сыром (второй вариант), Биточки из курицы;	35	4,98	5,66	5,92	95	30	0,04	0,16		3,8573	141,849	11,7785	109,366	0,7713												
54-5н-2020	Рис отварной с овощами	75	7	5,16	12	125	20	0,07	0,07	1,15	145,550	23,6313	20,5433	125,420	1,2356	0,0042	1,15	1,15									
334	Напиток из плодов шиповника	150	3,33	4,63	20,94	179		0,04	0,9	6,23	101,764	14,0020	25,0900	73,6801	0,5846	0,0019	8,33	8,33									
705	Хлеб пшеничный	200	0,4		23,6	94					5																
108	Всего в Завтрак	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									
	Обед	500	18,75	15,77	92,14	587	50	0,19	1,13	9,52	400,3	188,5	63,87	334,4	3,03	0,01	9,52	9,52									
51	Салат из свеклы с квашеной капустой	60	0,83	7,99	4,49	93	20	0,01	13,12	2,64	125,535	22,0698	8,3808	20,1042	0,7614												
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	16,4	96					8																
462	Терфелли, (2-й вариант),	90	8,39	13,35	8,95	190		0,03	0,72		136,850	8,9056	12,1974	80,7534	1,1049												
237/1	хаша гречневая (взвар); гарнир	150	3,2	4,2	20,8	134	20	0,06	1,3		4	26,82	15,99	111,2	0,58												
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101		0,04			146,34	125,76	14	90	0,134												
108	Хлеб пшеничный	47	3,57	0,36	23,12	110		0,05	0,52		9,4	6,58	30,55	0,517													
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		0,05	0,42		10,5	14,1	47,4	1,17													
338	Проды или вгоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	165	0,2	278	16	9	11	2,2	0,002	0,42	0,42									
	Всего в Обед	877	23,86	31,36	109,9	630	40	0,27	180,14	3,78	686,7	219,4	80,25	391,0	6,47												
	Полдник																										
	Блинчики с джемом	100	4,95	8,26	26,4	299	40	0,08	3,38	2,18																	
54-1н-2020	Компот из смеси сухофруктов.	200	0,5		19,8	93					50		2	4	0,1												
	Всего в Полдник	300	4,56	8,26	46,2	352	15 040	0,08	3,38	2,18																	
	Всего в день		47,17	55,30	248,2	1 759	15 130	0,54	184,65	15,48	1 087,4	458,0	146,1	729,4	9,6	0,01	15,48	15,48									

2-ая неделя/Четверг

Ред.	Применение пищи, наименование блюда	Мак. порция	Пищевые вещества				КАЛ	Витаминный (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	A (ретинол)		B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20								
54-2020	Завтрак	170	11	18,69	22,55	363	70	0,06	0,32	6	176,072	260,352	35,0475	326,707	0,8551	0,0012	8,37	8,37									
494	Чай с лимоном (витамин).	100	0,1	0,05	15,2	61			2,8	6	29,963	14,2	2	4	0,4		0,01	0,01									
108	Хлеб пшеничный	34	2,58	0,27	16,73	80		0,04				6,8	4,76	22,1	0,374		0,17	0,37									
	Молочный	35	2	3,04	8,07	83	20	0,03	0,57		142,5	113	13,3	86	0,057	0,0055											
	Всего в Завтрак	499	15,68	22,05	62,55	587	90	0,13	3,69	8,75	348,5	374,3	55,11	438,8	1,76	0,01	8,75	8,75									
	Обед																										
54-2020	Икра кабачковая	60	0,78	2,92	2,98	41		0,02	4,66	1,47	15,58	8,98	17,4	0,42			1,42	1,42									
228	Суп картофельный с горохом;	200	6,58	4,6	16,28	133	97 200	0,15	4,76	382,4	27	29	80,4	1,476	15,56												
	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	130	5,95	8,87	23,5	161		0,17	1,47	20,78	281,166	67,496	27,4213	175,708	0,678		20,28	20,28									
54-11-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	146	32 100	0,12	10,2		624	39	26	84	1	28,5											
500	Кефирный напиток на сгущенном молоке	290	2,9	2	20,9	113	10	0,02	0,4			129	13	97	0,8												
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118		0,06		0,55		16	7	32,5	0,55		0,55	0,55									
109	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,07	63		0,06		0,5		12,6	16,92	56,88	1,406		0,5	0,5									
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									
	Всего в Обед	926	25,99	25,52	130,2	822	129 310	0,62	26,69	23,15	144,2	319,6	142,3	549,8	8,63	44,46	23,15	23,15									
	Полдник																										
406	Пирожки с повидлом, из дрожжевого теста	100	10	9	60	290	40	0,06	0,16	0,83	18,325	9,8875	53,325	1,1625		0,83	0,83										
494	Чай с лимоном (витамин).	200	0,1	0,05	15,2	61			2,8	0,61	29,963	14,2	2	4	0,4		0,01	0,01									
	Всего в Полдник	300	10,1	9,05	75,2	351	40	0,06	2,96	0,84	29,96	32,53	11,99	57,33	1,56		0,84	0,84									
	Всего в День		51,77	56,62	268,0	1760	129 440	0,81	33,14	32,74	182,1	776,5	209,4	104,6	11,95	44,47	32,74	32,74									
	Итого		579,2	598,6	2 445	17 63	1 004 420	7,01	84,687	183,0	1814	5 649	2 116	9 352	143,1	351	183,0	183,0									
	Среднее за период		57,93	59,87	244,5	1 763	100 442	0,7	84,69	18,31	181,4	564,9	211,6	935,2	14,31	35,1	18,31	18,31									

2-я неделя/Литница