

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГКОУ школы-интерната г. Краснодара

Т.Г. Топчий

« 15 » Май 20 25 г.



Основное организованное

14- дневное меню

для детей возрастной категории 12 и старше лет

### Меню основное (организованное) 1 неделя понедельник 12 и старше лет

| №          | Прием пищи,<br>рец.            | наименование<br>блюда                         | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые<br>вещества |               |               | Энерг<br>ценность<br>(ккал) | Витамины<br>(мг%) |             |             |              |              |                | Минеральные<br>вещества (мг%) |                |                |               |                |              |             |             |
|------------|--------------------------------|---|------------------------|---------------------|---------------|---------------|-----------------------------|-------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|----------------|-------------------------------|----------------|----------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|
|            |                                |   |                        | вещества            | ж             | у             |                             | А                 | В1          | В2          | РР           | С            | Е              | Na                            | K              | Ca             | Mg            | P              | Fe           | I           | Zn          |
|            |                                |   |                        |                     |               |               |                             |                   |             |             |              |              |                |                               |                |                |               |                |              |             |             |
| Завтрак №1 | 204                            | Макаронные изделия отварные с сыром (сыр 45%) | 200                    | 11,17               | 10,28         | 31,78         | 264,00                      | 72,00             | 0,07        | 0,07        | 0,97         | 0,14         | 3,87           | 42,50                         | 46,30          | 106,00         | 32,10         | 122,40         | 1,51         | 0,008       | 0,32        |
|            | 231                            | Горошек зеленый                               | 100                    | 4,55                | 0,34          | 12,14         | 68,04                       | 0,30              | 0,23        | 0,07        | 0,09         | 0,31         | 0,07           | 3,95                          | 192,76         | 19,75          | 26,07         | 85,32          | 1,18         | 0,00        | 0,94        |
|            | 295                            | Чай с молоком (молоко 2,5%)                   | 200                    | 1,52                | 1,35          | 15,90         | 81,00                       | 0,10              | 0,04        | 0,16        | 0,12         | 1,33         | 0,00           | 50,30                         | 154,60         | 126,60         | 15,40         | 92,80          | 0,41         | 0,00        | 0,00        |
|            | 379                            | Бутерброд с маслом (масло 72,5%)              | 60/20                  | 4,72                | 14,98         | 29,78         | 272,00                      | 0,08              | 0,06        | 0,04        | 0,56         | 0,00         | 0,88           | 302,40                        | 61,80          | 16,80          | 8,40          | 45,00          | 0,70         | 0,00        | 0,30        |
|            |                                | <b>Итого</b>                                  | <b>580</b>             | <b>21,96</b>        | <b>26,95</b>  | <b>89,60</b>  | <b>685,04</b>               | <b>72,48</b>      | <b>0,40</b> | <b>0,34</b> | <b>1,74</b>  | <b>1,78</b>  | <b>4,82</b>    | <b>399,15</b>                 | <b>455,46</b>  | <b>269,15</b>  | <b>81,97</b>  | <b>345,52</b>  | <b>3,80</b>  | <b>0,01</b> | <b>1,56</b> |
| Завтрак №2 | 293                            | Сок персиковый                                | 200                    | 0,10                | 0,00          | 25,40         | 105,60                      | 0,00              | 0,04        | 0,08        | 0,40         | 8,00         | 0,00           | 4,00                          | 490,00         | 40,00          | 20,00         | 36,00          | 0,40         | 0,00        | 0,00        |
|            |                                | <b>Итого</b>                                  | <b>200</b>             | <b>0,10</b>         | <b>0,00</b>   | <b>25,40</b>  | <b>105,60</b>               | <b>0,00</b>       | <b>0,04</b> | <b>0,08</b> | <b>0,40</b>  | <b>8,00</b>  | <b>0,00</b>    | <b>4,00</b>                   | <b>490,00</b>  | <b>40,00</b>   | <b>20,00</b>  | <b>36,00</b>   | <b>0,40</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> |
| Обед       | 18                             | Салат из свежих помидор и огурцов             | 120                    | 0,96                | 6,08          | 3,65          | 70,70                       | 0,00              | 0,03        | 0,02        | 0,25         | 6,60         | 2,26           | 64,93                         | 165,67         | 15,20          | 12,83         | 27,13          | 0,59         | 0,02        | 0,18        |
|            | 37                             | Борщ с капустой и картофелем со сметаной      | 250                    | 1,80                | 4,92          | 10,93         | 62,25                       | 0,00              | 0,04        | 0,04        | 0,48         | 8,54         | 1,90           | 484,90                        | 308,24         | 39,78          | 20,90         | 43,68          | 0,98         | 0,01        | 0,32        |
|            | 189                            | Котлета мясная (говядина I кат.)              | 100                    | 15,84               | 22,54         | 13,22         | 322,00                      | 0,32              | 0,04        | 0,09        | 3,02         | 0,00         | 3,56           | 114,68                        | 150,78         | 10,25          | 24,48         | 135,80         | 2,16         | 0,08        | 2,03        |
|            | 219                            | Каша гречневая рассыпчатая                    | 200                    | 8,30                | 8,95          | 37,37         | 262,50                      | 0,38              | 0,20        | 0,11        | 2,38         | 0,00         | 3,42           | 534,16                        | 250,82         | 24,74          | 131,74        | 197,20         | 4,43         | 0,01        | 1,05        |
|            | 283                            | Компот из сухофруктов                         | 200                    | 0,66                | 0,09          | 32,01         | 132,80                      | 0,00              | 0,02        | 0,02        | 0,26         | 0,73         | 0,14           | 7,84                          | 229,80         | 32,48          | 17,46         | 23,44          | 0,70         | 0,00        | 0,00        |
|            | 4/1                            | Хлеб ржаной                                   | 80                     | 4,48                | 1,76          | 54,13         | 183,92                      | 0,00              | 0,04        | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 0,36           | 87,00                         | 135,20         | 9,20           | 10,00         | 42,40          | 1,24         | 0,00        | 0,00        |
|            | 3/1                            | Хлеб пшеничный                                | 60                     | 4,74                | 1,20          | 28,98         | 140,28                      | 0,00              | 0,04        | 0,00        | 0,36         | 0,00         | 0,52           | 100,6                         | 37,2           | 9,2            | 13,20         | 34,80          | 0,44         | 0,00        | 0,00        |
|            |                                | <b>Итого</b>                                  | <b>1010</b>            | <b>36,79</b>        | <b>45,54</b>  | <b>180,29</b> | <b>1174,45</b>              | <b>0,70</b>       | <b>0,40</b> | <b>0,29</b> | <b>6,75</b>  | <b>15,87</b> | <b>12,16</b>   | <b>1394,11</b>                | <b>1277,71</b> | <b>140,85</b>  | <b>230,61</b> | <b>504,45</b>  | <b>10,54</b> | <b>0,12</b> | <b>3,58</b> |
|            | 335                            | Пирожок с джемом                              | 60                     | 3,46                | 1,40          | 33,34         | 159,60                      | 0,30              | 0,05        | 0,05        | 0,61         | 0,01         | 0,71           | 124,00                        | 57,30          | 9,70           | 11,60         | 28,40          | 0,68         | 0,008       | 0,38        |
|            | 2/1                            | Свежие фрукты (яблоки)                        | 100                    | 0,37                | 0,37          | 9,06          | 43,47                       | 0,00              | 0,07        | 0,09        | 1,11         | 18,50        | 0,74           | 57,35                         | 643,80         | 14,80          | 77,70         | 51,80          | 1,11         | 0,04        | 0,29        |
| 288        | Молоко кипяченое (молоко 2,5%) | 200   | 5,80                   | 5,00                | 9,60          | 107,00        | 0,40                        | 0,08              | 0,30        | 0,20        | 2,60         | 0,00         | 100,00         | 292,00                        | 240,00         | 28,00          | 180,00        | 0,20           | 0,00         | 0,00        |             |
|            | <b>Итого</b>                   | <b>360</b>                                    | <b>9,63</b>            | <b>6,77</b>         | <b>52,00</b>  | <b>310,07</b> | <b>0,70</b>                 | <b>0,20</b>       | <b>0,44</b> | <b>1,92</b> | <b>21,11</b> | <b>1,45</b>  | <b>281,35</b>  | <b>993,10</b>                 | <b>264,50</b>  | <b>117,30</b>  | <b>260,20</b> | <b>1,99</b>    | <b>0,05</b>  | <b>0,67</b> |             |
| Ужин №1    | 172                            | Рыба тушеная с овощами                        | 130                    | 12,68               | 6,44          | 4,94          | 136,50                      | 0,58              | 0,05        | 0,05        | 0,13         | 3,73         | 2,52           | 732,66                        | 325,20         | 39,06          | 48,53         | 162,19         | 0,85         | 0,00        | 0,31        |
|            | 241                            | Картофельное пюре                             | 180                    | 3,68                | 5,76          | 24,53         | 164,70                      | 0,00              | 0,17        | 0,13        | 1,63         | 21,79        | 0,25           | 703,42                        | 778,14         | 44,37          | 33,30         | 103,91         | 1,21         | 0,008       | 0,61        |
|            | 26                             | Салат из свеклы с соевым огурцом              | 100                    | 1,35                | 5,73          | 5,96          | 80,75                       | 0,00              | 0,01        | 0,01        | 0,14         | 3,56         | 1,62           | 215,46                        | 130,02         | 18,42          | 11,17         | 23,69          | 0,63         | 0,006       | 0,21        |
|            | 4/1                            | Хлеб ржаной                                   | 40                     | 2,24                | 0,88          | 27,07         | 91,96                       | 0,00              | 0,04        | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 0,36           | 87,00                         | 135,20         | 9,20           | 10,00         | 42,40          | 1,24         | 0,00        | 0,00        |
|            | 3/1                            | Хлеб пшеничный                                | 40                     | 3,16                | 0,80          | 19,32         | 93,52                       | 0,00              | 0,04        | 0,00        | 0,36         | 0,00         | 0,52           | 100,6                         | 37,2           | 9,2            | 13,20         | 34,80          | 0,44         | 0,00        | 0,00        |
|            | 294                            | Чай с лимоном                                 | 200                    | 0,03                | 0,00          | 3,04          | 12,40                       | 0,00              | 0,00        | 0,00        | 0,01         | 0,57         | 0,00           | 0,24                          | 4,26           | 2,84           | 0,48          | 0,88           | 0,07         | 0,00        | 0,00        |
|            | <b>Итого</b>                   | <b>690</b>                                    | <b>23,13</b>           | <b>19,61</b>        | <b>84,85</b>  | <b>579,83</b> | <b>0,58</b>                 | <b>0,31</b>       | <b>0,19</b> | <b>2,26</b> | <b>29,65</b> | <b>5,28</b>  | <b>1839,38</b> | <b>1410,02</b>                | <b>123,09</b>  | <b>116,68</b>  | <b>367,87</b> | <b>4,44</b>    | <b>0,01</b>  | <b>1,13</b> |             |
| Ужин №2    | 272                            | Кисломолочные продукты (Кефир 2,5%)           | 200                    | 5,22                | 4,50          | 7,20          | 90,00                       | 0,36              | 0,07        | 0,31        | 0,18         | 1,26         | 0,00           | 216,00                        | 262,80         | 216,00         | 25,20         | 162,00         | 0,18         | 0,00        | 0,00        |
|            |                                | <b>Итого</b>                                  | <b>200</b>             | <b>5,22</b>         | <b>4,50</b>   | <b>7,20</b>   | <b>90,00</b>                | <b>0,36</b>       | <b>0,07</b> | <b>0,31</b> | <b>0,18</b>  | <b>1,26</b>  | <b>0,00</b>    | <b>216,00</b>                 | <b>262,80</b>  | <b>216,00</b>  | <b>25,20</b>  | <b>162,00</b>  | <b>0,18</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> |
|            | <b>ВСЕГО:</b>                  |   | <b>3040</b>            | <b>96,82</b>        | <b>103,37</b> | <b>439,34</b> | <b>2944,99</b>              | <b>74,82</b>      | <b>1,42</b> | <b>1,65</b> | <b>13,25</b> | <b>77,66</b> | <b>23,71</b>   | <b>4133,99</b>                | <b>4889,09</b> | <b>1053,59</b> | <b>591,76</b> | <b>1676,05</b> | <b>21,36</b> | <b>0,19</b> | <b>6,94</b> |

**Меню основное (организованное) 1 неделя вторник 12 и старше лет**

| №          | Прием пищи,<br>рец. наименование<br>блюда | Масса<br>порции<br>(г)                 | Пищевые<br>вещества |              |               | Энерг<br>ценность<br>(ккал) | Витамины<br>(мг%) |             |             |              |              |              |                | Минеральные<br>вещества (мг%) |                |               |                |               |             |             |             |
|------------|---|--|---------------------|--------------|---------------|-----------------------------|-------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------|-------------------------------|----------------|---------------|----------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
|            |   |  | Б                   | Ж            | У             |                             | А                 | В1          | В2          | РР           | С            | Е            | Na             | K                             | Ca             | Mg            | P              | Fe            | I           | Zn          |             |
|            |   |  |                     |              |               |                             |                   |             |             |              |              |              |                |                               |                |               |                |               |             |             | г           |
| Завтрак №1 | 53  | Суп молочный с макаронными изделиями   | 250                 | 4,38         | 3,80          | 14,36                       | 120,00            | 0,23        | 0,06        | 0,13         | 0,36         | 0,59         | 0,27           | 254,80                        | 157,55         | 134,96        | 19,20          | 98,55         | 0,47        | 0,00        | 0,31        |
|            | 3/1                                       | Хлеб пшеничный                         | 40                  | 3,16         | 0,80          | 19,32                       | 93,52             | 0,00        | 0,04        | 0,00         | 0,36         | 0,00         | 0,52           | 100,6                         | 37,2           | 9,2           | 13,20          | 34,80         | 0,44        | 0,00        | 0,00        |
|            | 379                                       | Бутерброд с маслом ( масло 72,5%)      | 60/20               | 4,72         | 14,98         | 29,78                       | 272,00            | 0,08        | 0,06        | 0,04         | 0,56         | 0,00         | 0,88           | 302,40                        | 61,80          | 16,80         | 8,40           | 45,00         | 0,70        | 0,00        | 0,30        |
|            | 300                                       | Чай с сахаром                          | 200                 | 0,07         | 0,02          | 15,00                       | 60,00             | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,02         | 0,03         | 0,00           | 0,30                          | 8,60           | 11,10         | 1,40           | 2,80          | 0,28        | 0,00        | 0,00        |
|            |   | <b>Итого</b>                           | <b>570</b>          | <b>12,33</b> | <b>19,60</b>  | <b>78,46</b>                | <b>545,52</b>     | <b>0,31</b> | <b>0,16</b> | <b>0,17</b>  | <b>1,30</b>  | <b>0,62</b>  | <b>1,67</b>    | <b>658,10</b>                 | <b>265,15</b>  | <b>172,06</b> | <b>42,20</b>   | <b>181,15</b> | <b>1,89</b> | <b>0,00</b> | <b>0,61</b> |
| Завтрак №2 | 6/1                                       | Печенье                                | 21                  | 1,70         | 3,58          | 13,94                       | 82,90             | 0,13        | 0,02        | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,26           | 0,00                          | 0,00           | 8,20          | 3,00           | 17,40         | 0,20        | 0,00        | 0,00        |
|            | 293                                       | Сок апельсиновый                       | 200                 | 1,40         | 0,40          | 22,80                       | 100,40            | 0,00        | 0,03        | 0,04         | 0,40         | 8,70         | 0,65           | 10,00                         | 367,50         | 27,00         | 13,50          | 30,50         | 1,10        | 0,01        | 0,03        |
|            |   | <b>Итого</b>                           | <b>221</b>          | <b>3,10</b>  | <b>3,98</b>   | <b>36,74</b>                | <b>183,30</b>     | <b>0,13</b> | <b>0,05</b> | <b>0,04</b>  | <b>0,40</b>  | <b>8,70</b>  | <b>0,91</b>    | <b>10,00</b>                  | <b>367,50</b>  | <b>35,20</b>  | <b>16,50</b>   | <b>47,90</b>  | <b>1,30</b> | <b>0,01</b> | <b>0,03</b> |
| Обед       | 22  | Салат из свежих помидор                | 100                 | 1,10         | 6,11          | 4,57                        | 77,70             | 0,00        | 0,04        | 0,02         | 0,28         | 14,44        | 0,43           | 63,34                         | 196,89         | 14,19         | 13,96          | 25,47         | 0,06        | 0,00        | 0,16        |
|            | 44  | Суп овощной с зеленым горошком         | 250                 | 1,59         | 4,99          | 9,15                        | 95,25             | 0,00        | 0,05        | 0,04         | 0,67         | 8,30         | 1,86           | 477,80                        | 307,28         | 27,88         | 16,60          | 39,42         | 0,62        | 0,05        | 1,84        |
|            | 284/1                                     | Компот из яблок                        | 200                 | 0,45         | 0,10          | 33,99                       | 141,20            | 0,00        | 0,02        | 0,02         | 0,08         | 12,00        | 0,10           | 7,80                          | 99,78          | 23,02         | 7,63           | 11,50         | 0,24        | 0,00        | 0,00        |
|            | 211                                       | Плов из птицы (птица I кат.)           | 250                 | 16,95        | 10,47         | 35,73                       | 305,33            | 0,19        | 0,11        | 0,13         | 5,21         | 6,03         | 0,49           | 1561,33                       | 284,75         | 46,35         | 54,04          | 175,33        | 1,97        | 0,01        | 3,50        |
|            | 4/1                                       | Хлеб ржаной                            | 80                  | 4,48         | 1,76          | 54,13                       | 183,92            | 0,00        | 0,04        | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,36           | 87,00                         | 135,20         | 9,20          | 10,00          | 42,40         | 1,24        | 0,00        | 0,00        |
| Полдник    | 3/1                                       | Хлеб пшеничный                         | 60                  | 4,74         | 1,20          | 28,98                       | 140,28            | 0,00        | 0,04        | 0,00         | 0,36         | 0,00         | 0,52           | 100,6                         | 37,2           | 9,2           | 13,20          | 34,80         | 0,44        | 0,00        | 0,00        |
|            |   | <b>Итого</b>                           | <b>940</b>          | <b>29,31</b> | <b>24,63</b>  | <b>166,55</b>               | <b>943,68</b>     | <b>0,19</b> | <b>0,30</b> | <b>0,21</b>  | <b>6,60</b>  | <b>40,77</b> | <b>3,76</b>    | <b>2297,87</b>                | <b>1061,10</b> | <b>129,84</b> | <b>115,43</b>  | <b>328,92</b> | <b>4,57</b> | <b>0,06</b> | <b>5,50</b> |
|            | 383                                       | Бутерброд закрытый- хлеб/сыр (сыр 45%) | 60/20               | 9,65         | 5,87          | 23,74                       | 187,20            | 0,40        | 0,00        | 0,08         | 0,02         | 0,06         | 0,06           | 181,50                        | 16,50          | 165,00        | 9,07           | 99,00         | 0,12        | 0,00        | 0,71        |
|            | 5/1                                       | Свежие фрукты (банан)                  | 185                 | 2,78         | 0,93          | 38,85                       | 177,60            | 0,00        | 0,07        | 0,09         | 1,11         | 18,50        | 0,74           | 57,35                         | 643,80         | 14,80         | 77,70          | 51,80         | 1,11        | 0,04        | 0,29        |
|            | 286                                       | Кофейный напиток с молоком (мол.2,5%)  | 200                 | 3,17         | 2,68          | 15,95                       | 100,60            | 0,20        | 0,04        | 0,16         | 0,10         | 1,30         | 0,00           | 50,12                         | 146,34         | 125,78        | 14,00          | 90,00         | 0,13        | 0,00        | 0,00        |
| Ужин №1    |   | <b>Итого</b>                           | <b>465</b>          | <b>15,59</b> | <b>9,48</b>   | <b>78,54</b>                | <b>465,40</b>     | <b>0,60</b> | <b>0,12</b> | <b>0,33</b>  | <b>1,23</b>  | <b>19,86</b> | <b>0,80</b>    | <b>288,97</b>                 | <b>806,64</b>  | <b>305,58</b> | <b>100,77</b>  | <b>240,80</b> | <b>1,36</b> | <b>0,04</b> | <b>1,00</b> |
|            | 132                                       | Омлет натуральный                      | 200                 | 10,69        | 19,03         | 2,02                        | 222,07            | 2,48        | 0,08        | 0,40         | 0,18         | 0,20         | 0,58           | 496,80                        | 153,82         | 79,72         | 12,48          | 174,60        | 2,04        | 0,02        | 0,90        |
|            | 7/1                                       | Огурец свежий                          | 100                 | 0,70         | 0,10          | 1,90                        | 12,00             | 0,00        | 0,02        | 0,01         | 0,10         | 2,45         | 0,05           | 3,50                          | 98,00          | 8,50          | 7,00           | 15,00         | 0,25        | 0,00        | 0,85        |
|            | 155                                       | Сырники с джемом (творог 9%)           | 150                 | 17,68        | 13,69         | 20,91                       | 277,50            | 0,42        | 0,04        | 0,19         | 0,43         | 0,60         | 2,16           | 318,42                        | 125,56         | 122,89        | 18,22          | 171,78        | 0,75        | 0,00        | 0,71        |
|            | 295                                       | Чай с молоком (молоко 2,5%)            | 200                 | 1,52         | 1,35          | 15,90                       | 81,00             | 0,10        | 0,04        | 0,16         | 0,12         | 1,33         | 0,00           | 50,30                         | 154,60         | 126,60        | 15,40          | 92,80         | 0,41        | 0,00        | 0,00        |
|            | 4/1                                       | Хлеб ржаной                            | 40                  | 2,24         | 0,88          | 27,07                       | 91,96             | 0,00        | 0,04        | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,36           | 87,00                         | 135,20         | 9,20          | 10,00          | 42,40         | 1,24        | 0,00        | 0,00        |
|            | 3/1                                       | Хлеб пшеничный                         | 60                  | 4,74         | 1,20          | 28,98                       | 140,28            | 0,00        | 0,04        | 0,00         | 0,36         | 0,00         | 0,52           | 100,6                         | 37,2           | 9,2           | 13,20          | 34,80         | 0,44        | 0,00        | 0,00        |
| Ужин №2    |   | <b>Итого</b>                           | <b>750</b>          | <b>37,57</b> | <b>36,25</b>  | <b>96,77</b>                | <b>824,81</b>     | <b>3,00</b> | <b>0,26</b> | <b>0,76</b>  | <b>1,19</b>  | <b>4,58</b>  | <b>3,67</b>    | <b>1056,62</b>                | <b>704,38</b>  | <b>356,11</b> | <b>76,30</b>   | <b>531,38</b> | <b>5,13</b> | <b>0,02</b> | <b>2,46</b> |
|            | 272                                       | Кисломолочные продукты (ряженка2,5%)   | 200                 | 5,22         | 4,50          | 7,56                        | 91,80             | 0,36        | 0,04        | 0,23         | 0,18         | 0,54         | 0,00           | 90,00                         | 262,80         | 223,20        | 25,20          | 165,60        | 0,18        | 0,00        | 0,00        |
|            |   | <b>Итого</b>                           | <b>200</b>          | <b>5,22</b>  | <b>4,50</b>   | <b>7,56</b>                 | <b>91,80</b>      | <b>0,36</b> | <b>0,04</b> | <b>0,23</b>  | <b>0,18</b>  | <b>0,54</b>  | <b>0,00</b>    | <b>90,00</b>                  | <b>262,80</b>  | <b>223,20</b> | <b>25,20</b>   | <b>165,60</b> | <b>0,18</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> |
|            | <b>ВСЕГО:</b>                             | <b>3146</b>                            | <b>103,11</b>       | <b>98,43</b> | <b>464,63</b> | <b>3054,51</b>              | <b>4,59</b>       | <b>0,92</b> | <b>1,74</b> | <b>10,90</b> | <b>75,07</b> | <b>10,81</b> | <b>4401,56</b> | <b>3467,57</b>                | <b>1221,99</b> | <b>376,40</b> | <b>1495,75</b> | <b>14,44</b>  | <b>0,13</b> | <b>9,60</b> |             |

**Меню основное (организованное) 1 неделя среда 12 и старше лет**

| №          | Прием пищи,<br>рец. наименование<br>блюда | Масса<br>порции<br>(г)                      | Пищевые<br>вещества |               |               | Энерг<br>ценность<br>(ккал) | Витамины<br>(мг%) |             |             |              |              |              |                | Минеральные<br>вещества (мг%) |               |               |                |               |              |             |             |             |
|------------|---|---|---------------------|---------------|---------------|-----------------------------|-------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------|-------------------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
|            |   |   | б                   | ж             | у             |                             | А                 | В1          | В2          | РР           | С            | Е            | Na             | K                             | Ca            | Mg            | P              | Fe            | I            | Zn          |             |             |
|            |   |   |                     |               |               |                             |                   |             |             |              |              |              |                |                               |               |               |                |               |              |             | г           | г           |
| Завтрак №1 | 106                                       | Каша манная молочная                        | 250                 | 5,82          | 10,21         | 30,84                       | 239,05            | 0,55        | 0,08        | 0,16         | 0,44         | 1,11         | 0,50           | 342,12                        | 178,75        | 127,40        | 19,33          | 112,56        | 0,45         | 0,020       | 0,83        |             |
|            | 3/1                                       | Хлеб пшеничный                              | 60                  | 4,74          | 1,20          | 28,98                       | 140,28            | 0,00        | 0,04        | 0,00         | 0,36         | 0,00         | 0,52           | 100,6                         | 37,2          | 9,2           | 13,20          | 34,80         | 0,44         | 0,00        | 0,00        |             |
|            | 269                                       | Какао с молоком (молоко 2,5%)               | 200                 | 4,08          | 3,54          | 17,54                       | 118,60            | 0,24        | 0,06        | 0,19         | 0,17         | 1,59         | 0,00           | 61,44                         | 216,34        | 152,22        | 21,34          | 124,56        | 0,48         | 0,00        | 0,17        |             |
|            | 139                                       | Яйцо отварное (1 кат.)                      | 40                  | 5,08          | 4,60          | 0,28                        | 63,00             | 0,10        | 0,03        | 0,18         | 0,08         | 0,00         | 0,02           | 53,60                         | 56,00         | 22,00         | 4,80           | 76,80         | 1,00         | 0,01        | 0,44        |             |
|            | <b>Итого</b>                              | <b>550</b>                                  | <b>19,72</b>        | <b>19,55</b>  | <b>77,64</b>  | <b>560,93</b>               | <b>0,90</b>       | <b>0,20</b> | <b>0,53</b> | <b>1,04</b>  | <b>2,70</b>  | <b>1,04</b>  | <b>557,76</b>  | <b>488,29</b>                 | <b>310,82</b> | <b>58,67</b>  | <b>348,72</b>  | <b>2,37</b>   | <b>0,03</b>  | <b>1,44</b> |             |             |
| Завтрак №2 | 293                                       | Сок яблочный                                | 200                 | 1,00          | 0,00          | 20,20                       | 84,80             | 0,00        | 0,04        | 0,08         | 0,40         | 8,00         | 0,00           | 4,00                          | 490,00        | 40,00         | 20,00          | 20,00         | 36,00        | 0,40        | 0,00        | 0,00        |
|            |   | <b>Итого</b>                                | <b>200</b>          | <b>1,00</b>   | <b>0,00</b>   | <b>20,20</b>                | <b>84,80</b>      | <b>0,00</b> | <b>0,04</b> | <b>0,08</b>  | <b>0,40</b>  | <b>8,00</b>  | <b>0,00</b>    | <b>4,00</b>                   | <b>490,00</b> | <b>40,00</b>  | <b>20,00</b>   | <b>20,00</b>  | <b>36,00</b> | <b>0,40</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> |
| Обед       | 4   | Салат из свежей капусты и моркови           | 100                 | 1,31          | 3,25          | 6,47                        | 60,40             | 0,00        | 0,01        | 0,06         | 0,96         | 27,36        | 13,42          | 129,04                        | 200,00        | 19,97         | 12,07          | 22,64         | 0,37         | 0,00        | 0,38        |             |
|            | 42  | Рассольник Ленинградский                    | 250                 | 2,09          | 5,09          | 12,69                       | 114,50            | 0,00        | 0,08        | 0,05         | 0,90         | 10,50        | 1,90           | 604,92                        | 435,82        | 31,80         | 22,46          | 52,66         | 0,86         | 0,008       | 0,47        |             |
|            | 289                                       | Компот из шиповника                         | 200                 | 0,68          | 0,00          | 21,01                       | 46,87             | 0,00        | 0,02        | 0,02         | 0,26         | 0,73         | 0,14           | 7,84                          | 229,80        | 32,48         | 17,46          | 23,44         | 0,70         | 0,00        | 0,00        |             |
|            | 177                                       | Бифштекс рубленый паровой (говядина I кат.) | 100                 | 20,30         | 25,12         | 0,00                        | 308,00            | 0,00        | 0,04        | 0,11         | 3,82         | 0,00         | 0,38           | 384,32                        | 162,88        | 11,68         | 16,96          | 145,24        | 2,36         | 0,008       | 3,84        |             |
|            | 214                                       | Картофель отварной                          | 180                 | 3,44          | 13,15         | 27,92                       | 243,75            | 0,00        | 0,17        | 0,11         | 1,82         | 18,78        | 6,53           | 138,05                        | 719,66        | 17,39         | 29,36          | 85,74         | 1,10         | 0,02        | 0,57        |             |
|            | 4/1                                       | Хлеб ржаной                                 | 60                  | 4,74          | 1,20          | 28,98                       | 140,28            | 0,00        | 0,04        | 0,00         | 0,36         | 0,00         | 0,52           | 100,6                         | 37,2          | 9,2           | 13,20          | 34,80         | 0,44         | 0,00        | 0,00        |             |
|            | 3/1                                       | Хлеб пшеничный                              | 970                 | 37,04         | 49,57         | 151,20                      | 1097,72           | 0,00        | 0,39        | 0,35         | 8,12         | 57,36        | 23,25          | 1451,77                       | 1920,56       | 131,72        | 121,51         | 406,92        | 7,06         | 0,04        | 5,26        |             |
|            | <b>Итого</b>                              | <b>50</b>                                   | <b>3,60</b>         | <b>5,80</b>   | <b>30,60</b>  | <b>190,10</b>               | <b>0,10</b>       | <b>0,06</b> | <b>0,03</b> | <b>0,63</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,55</b>  | <b>138,64</b>  | <b>43,84</b>                  | <b>8,80</b>   | <b>11,60</b>  | <b>29,60</b>   | <b>0,55</b>   | <b>0,02</b>  | <b>0,30</b> |             |             |
| Полдник    | 312                                       | Булочка домашняя                            | 110                 | 2,37          | 0,52          | 21,41                       | 99,90             | 0,00        | 0,07        | 0,09         | 1,11         | 18,50        | 0,74           | 57,35                         | 643,80        | 14,80         | 77,70          | 51,80         | 1,11         | 0,04        | 0,29        |             |
|            | 8/1                                       | Свежие фрукты (апельсин)                    | 200                 | 0,03          | 0,00          | 3,04                        | 12,40             | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,01         | 0,57         | 0,00           | 0,24                          | 4,26          | 2,84          | 0,48           | 0,88          | 0,07         | 0,00        | 0,00        |             |
|            | 294                                       | Чай с лимоном                               | 360                 | 5,99          | 6,32          | 55,05                       | 302,40            | 0,10        | 0,13        | 0,12         | 1,75         | 19,07        | 1,29           | 196,23                        | 691,90        | 26,44         | 89,78          | 82,28         | 1,73         | 0,06        | 0,59        |             |
|            | <b>Итого</b>                              | <b>145</b>                                  | <b>20,14</b>        | <b>19,51</b>  | <b>5,80</b>   | <b>179,45</b>               | <b>0,40</b>       | <b>0,09</b> | <b>0,98</b> | <b>1,09</b>  | <b>1,27</b>  | <b>4,15</b>  | <b>822,96</b>  | <b>241,26</b>                 | <b>35,11</b>  | <b>34,85</b>  | <b>154,71</b>  | <b>0,68</b>   | <b>0,12</b>  | <b>0,91</b> |             |             |
| Ужин №1    | 164                                       | Рыба запеченная                             | 100                 | 0,70          | 0,10          | 1,90                        | 12,00             | 0,00        | 0,02        | 0,01         | 0,10         | 2,45         | 0,05           | 3,50                          | 98,00         | 8,50          | 7,00           | 15,00         | 0,25         | 0,0000      | 0,85        |             |
|            | 7/2                                       | Огурец соленый                              | 180                 | 6,32          | 4,50          | 38,85                       | 221,25            | 0,00        | 0,11        | 0,04         | 0,65         | 0,00         | 0,97           | 551,71                        | 123,87        | 22,44         | 31,93          | 148,37        | 2,51         | 0,009       | 0,37        |             |
|            | 221                                       | Каша пшеничная                              | 40                  | 2,24          | 0,88          | 27,07                       | 91,96             | 0,00        | 0,04        | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,36           | 87,00                         | 135,20        | 9,20          | 10,00          | 42,40         | 1,24         | 0,00        | 0,00        |             |
|            | 4/1                                       | Хлеб ржаной                                 | 60                  | 4,74          | 1,20          | 28,98                       | 140,28            | 0,00        | 0,04        | 0,00         | 0,36         | 0,00         | 0,52           | 100,6                         | 37,2          | 9,2           | 13,20          | 34,80         | 0,44         | 0,00        | 0,00        |             |
|            | 3/1                                       | Хлеб пшеничный                              | 200                 | 0,89          | 0,06          | 32,75                       | 154,60            | 0,00        | 0,02        | 0,04         | 0,48         | 0,49         | 1,10           | 5,08                          | 290,20        | 31,24         | 183,98         | 25,30         | 0,55         | 0,00        | 0,00        |             |
|            | 273                                       | Кисель из кураги                            | 725                 | 35,03         | 26,25         | 135,35                      | 799,54            | 0,40        | 0,32        | 1,07         | 2,68         | 4,21         | 7,15           | 1570,85                       | 925,73        | 115,69        | 280,96         | 420,58        | 5,67         | 0,13        | 2,13        |             |
|            | <b>Итого</b>                              | <b>200</b>                                  | <b>5,22</b>         | <b>4,50</b>   | <b>7,20</b>   | <b>90,00</b>                | <b>0,36</b>       | <b>0,07</b> | <b>0,31</b> | <b>0,18</b>  | <b>1,26</b>  | <b>0,00</b>  | <b>216,00</b>  | <b>262,80</b>                 | <b>216,00</b> | <b>25,20</b>  | <b>162,00</b>  | <b>0,18</b>   | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b> |             |             |
| Ужин № 2   | 272                                       | Кисломолочные продукты (Кефир 2,5%)         | 200                 | 5,22          | 4,50          | 7,20                        | 90,00             | 0,36        | 0,07        | 0,31         | 0,18         | 1,26         | 0,00           | 216,00                        | 262,80        | 216,00        | 25,20          | 162,00        | 0,18         | 0,00        | 0,00        |             |
|            |   | <b>Итого</b>                                | <b>200</b>          | <b>5,22</b>   | <b>4,50</b>   | <b>7,20</b>                 | <b>90,00</b>      | <b>0,36</b> | <b>0,07</b> | <b>0,31</b>  | <b>0,18</b>  | <b>1,26</b>  | <b>0,00</b>    | <b>216,00</b>                 | <b>262,80</b> | <b>216,00</b> | <b>25,20</b>   | <b>162,00</b> | <b>0,18</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> |             |
|            | <b>ВСЕГО:</b>                             | <b>3005</b>                                 | <b>104,00</b>       | <b>106,20</b> | <b>446,63</b> | <b>2935,39</b>              | <b>1,76</b>       | <b>1,16</b> | <b>2,46</b> | <b>14,17</b> | <b>92,60</b> | <b>32,72</b> | <b>3996,62</b> | <b>4779,28</b>                | <b>840,67</b> | <b>596,12</b> | <b>1456,50</b> | <b>17,41</b>  | <b>0,26</b>  | <b>9,42</b> |             |             |

**Меню основное (организованное) 1 неделя четверг 12 и старше лет**

| №          | Прием пищи,<br>рец. | наименование<br>блюда                                  | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые<br>вещества<br>(%) |               |               | Энерг<br>ценность<br>(ккал) | Витамины<br>(мг%) |             |             |              |              |              |                | Минеральные<br>вещества (мг%) |                |               |                |              |             |             |
|------------|---------------------|--|------------------------|----------------------------|---------------|---------------|-----------------------------|-------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------|-------------------------------|----------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|
|            |                     |  |                        | Б                          | Ж             | У             |                             | А                 | В1          | В2          | РР           | С            | Е            | Na             | K                             | Ca             | Mg            | P              | Fe           | I           | Zn          |
|            |                     |  |                        |                            |               |               |                             |                   |             |             |              |              |              |                |                               |                |               |                |              |             |             |
| Завтрак №1 | 114                 | Каша рисовая молочная                                  | 200                    | 4,86                       | 10,21         | 31,83         | 239,05                      | 0,49              | 0,05        | 0,49        | 0,49         | 0,99         | 0,18         | 310,27         | 152,90                        | 111,51         | 25,82         | 118,40         | 0,40         | 0,04        | 0,44        |
|            | 2/1                 | Свежие фрукты (яблоки)                                 | 100                    | 0,37                       | 0,37          | 9,06          | 43,47                       | 0,00              | 0,07        | 0,09        | 1,11         | 18,50        | 0,74         | 57,35          | 643,80                        | 14,80          | 77,70         | 51,80          | 1,11         | 0,04        | 0,29        |
|            | 376                 | Бутерброд – хлеб/сл.масло/ сыр ( масло 72,5%, сыр 45%) | 60/15/10               | 10,25                      | 6,24          | 25,23         | 198,90                      | 0,54              | 0,00        | 0,10        | 0,03         | 0,10         | 1,54         | 280,50         | 25,50                         | 255,00         | 14,03         | 153,00         | 0,19         | 0,00        | 1,04        |
|            | 295                 | Чай с молоком (молоко 2,5%)                            | 200                    | 1,52                       | 1,35          | 15,90         | 81,00                       | 0,10              | 0,04        | 0,16        | 0,12         | 1,33         | 0,00         | 50,30          | 154,60                        | 126,60         | 15,40         | 92,80          | 0,41         | 0,00        | 0,00        |
|            |                     | <b>Итого</b>   | <b>585</b>             | <b>17,00</b>               | <b>18,17</b>  | <b>82,02</b>  | <b>562,42</b>               | <b>1,13</b>       | <b>0,16</b> | <b>0,84</b> | <b>1,75</b>  | <b>20,92</b> | <b>2,46</b>  | <b>698,42</b>  | <b>976,80</b>                 | <b>507,91</b>  | <b>132,95</b> | <b>416,00</b>  | <b>2,11</b>  | <b>0,08</b> | <b>1,77</b> |
| Завтрак №2 | 11/1                | Вафли  | 21                     | 1,06                       | 0,56          | 12,58         | 106,60                      | 0,00              | 0,01        | 0,01        | 0,00         | 0,08         | 0,00         | 9,80           | 28,00                         | 3,20           | 2,00          | 7,20           | 0,30         | 0,00        | 0,00        |
|            | 293                 | Сок мультифрукт  | 200                    | 0,60                       | 0,20          | 30,40         | 125,80                      | 0,00              | 0,02        | 0,02        | 0,60         | 8,00         | 0,80         | 4,00           | 240,00                        | 20,00          | 14,00         | 36,00          | 0,60         | 0,00        | 0,00        |
|            |                     | <b>Итого</b>   | <b>221</b>             | <b>1,66</b>                | <b>0,76</b>   | <b>42,98</b>  | <b>232,40</b>               | <b>0,00</b>       | <b>0,03</b> | <b>0,03</b> | <b>0,60</b>  | <b>8,08</b>  | <b>0,80</b>  | <b>13,80</b>   | <b>268,00</b>                 | <b>23,20</b>   | <b>16,00</b>  | <b>43,20</b>   | <b>0,90</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> |
| Обед       | 16                  | Салат из свежих огурцов                                | 120                    | 0,75                       | 6,02          | 2,35          | 66,60                       | 0,00              | 0,03        | 0,04        | 0,19         | 4,69         | 0,36         | 84,01          | 132,38                        | 22,32          | 13,19         | 39,59          | 0,57         | 0,00        | 0,05        |
|            | 63                  | Щи из квашеной капусты с картофелем                    | 250                    | 1,77                       | 4,95          | 7,90          | 89,75                       | 0,00              | 0,04        | 0,04        | 0,64         | 12,62        | 1,88         | 473,28         | 306,66                        | 39,40          | 17,70         | 39,20          | 0,66         | 0,00        | 0,55        |
|            |                     |  | 250                    | 13,35                      | 34,35         | 19,66         | 432,00                      | 0,00              | 0,33        | 0,10        | 2,37         | 5,03         | 5,03         | 36,36          | 578,63                        | 17,68          | 36,06         | 143,27         | 1,77         | 0,007       | 0,56        |
|            | 214                 | Рагу из говядины (говядина I кат.)                     | 200                    | 0,66                       | 0,09          | 32,01         | 132,80                      | 0,00              | 0,02        | 0,02        | 0,26         | 0,73         | 0,14         | 7,84           | 229,80                        | 32,48          | 17,46         | 23,44          | 0,70         | 0,00        | 0,00        |
|            | 283                 | Компот из сухофруктов                                  | 80                     | 4,48                       | 1,76          | 54,13         | 183,92                      | 0,00              | 0,04        | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 0,36         | 87,00          | 135,20                        | 9,20           | 10,00         | 42,40          | 1,24         | 0,00        | 0,00        |
|            | 4/1                 | Хлеб ржаной  | 60                     | 4,74                       | 1,20          | 28,98         | 140,28                      | 0,00              | 0,04        | 0,00        | 0,36         | 0,00         | 0,52         | 100,6          | 37,2                          | 9,2            | 13,20         | 34,80          | 0,44         | 0,00        | 0,00        |
|            | 3/1                 | Хлеб пшеничный   | 960                    | 25,75                      | 48,37         | 145,03        | 1045,35                     | 0,00              | 0,49        | 0,20        | 3,82         | 23,07        | 8,29         | 789,09         | 1419,87                       | 130,28         | 107,61        | 322,70         | 5,38         | 0,01        | 1,16        |
|            |                     | <b>Итого</b>   | <b>180</b>             | <b>8,91</b>                | <b>7,89</b>   | <b>9,21</b>   | <b>144,00</b>               | <b>0,49</b>       | <b>0,03</b> | <b>0,13</b> | <b>0,31</b>  | <b>2,23</b>  | <b>0,12</b>  | <b>418,82</b>  | <b>194,10</b>                 | <b>153,21</b>  | <b>29,57</b>  | <b>208,88</b>  | <b>1,01</b>  | <b>0,02</b> | <b>0,83</b> |
| Полдник    | 230                 | Вареники ленивые                                       | 180                    | 3,68                       | 5,76          | 24,53         | 164,70                      | 0,00              | 0,17        | 0,13        | 1,63         | 21,79        | 0,25         | 703,42         | 778,14                        | 44,37          | 33,30         | 103,91         | 1,21         | 0,008       | 0,61        |
|            | 269                 | Какао с молоком ( молоко 2,5%)                         | 200                    | 4,08                       | 3,54          | 17,54         | 118,60                      | 0,24              | 0,06        | 0,19        | 0,17         | 1,59         | 0,00         | 61,44          | 216,34                        | 152,22         | 21,34         | 124,56         | 0,48         | 0,00        | 0,17        |
|            |                     | <b>Итого:</b>  | <b>380</b>             | <b>12,99</b>               | <b>11,43</b>  | <b>26,75</b>  | <b>262,60</b>               | <b>0,73</b>       | <b>0,09</b> | <b>0,32</b> | <b>0,48</b>  | <b>3,82</b>  | <b>0,12</b>  | <b>480,26</b>  | <b>410,44</b>                 | <b>305,43</b>  | <b>50,91</b>  | <b>333,44</b>  | <b>1,49</b>  | <b>0,02</b> | <b>1,00</b> |
| Ужин №1    | 241                 | Картофельное пюре                                      | 180                    | 3,68                       | 5,76          | 24,53         | 164,70                      | 0,00              | 0,17        | 0,13        | 1,63         | 21,79        | 0,25         | 703,42         | 778,14                        | 44,37          | 33,30         | 103,91         | 1,21         | 0,008       | 0,61        |
|            | 172                 | Печень по-строгановски                                 | 100                    | 4,21                       | 5,09          | 29,95         | 182,25                      | 72,05             | 0,13        | 0,08        | 1,43         | 12,00        | 5,91         | 104,90         | 676,53                        | 25,85          | 31,13         | 76,80          | 1,17         | 0,00        | 0,19        |
|            | 22/1                | Салат из соленых помидор                               | 100                    | 1,10                       | 6,11          | 4,57          | 77,70                       | 0,00              | 0,02        | 0,03        | 0,15         | 3,75         | 0,28         | 67,20          | 105,90                        | 17,85          | 10,55         | 31,67          | 0,45         | 0,00        | 0,04        |
|            | 4/1                 | Хлеб ржаной  | 40                     | 2,24                       | 0,88          | 27,07         | 91,96                       | 0,00              | 0,04        | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 0,36         | 87,00          | 135,20                        | 9,20           | 10,00         | 42,40          | 1,24         | 0,00        | 0,00        |
|            | 3/1                 | Хлеб пшеничный   | 60                     | 4,74                       | 1,20          | 28,98         | 140,28                      | 0,00              | 0,04        | 0,00        | 0,36         | 0,00         | 0,52         | 100,6          | 37,2                          | 9,2            | 13,20         | 34,80          | 0,44         | 0,00        | 0,00        |
|            | 294                 | Чай с лимоном  | 200                    | 0,03                       | 0,00          | 3,04          | 12,40                       | 0,00              | 0,00        | 0,00        | 0,01         | 0,57         | 0,00         | 0,24           | 4,26                          | 2,84           | 0,48          | 0,88           | 0,07         | 0,00        | 0,00        |
|            |                     | <b>Итого</b>   | <b>680</b>             | <b>16,00</b>               | <b>19,05</b>  | <b>118,13</b> | <b>669,29</b>               | <b>72,05</b>      | <b>0,40</b> | <b>0,24</b> | <b>3,57</b>  | <b>38,11</b> | <b>7,33</b>  | <b>1063,36</b> | <b>1737,23</b>                | <b>109,31</b>  | <b>98,66</b>  | <b>290,46</b>  | <b>4,58</b>  | <b>0,01</b> | <b>0,84</b> |
| Ужин № 2   | 272                 | Кисломолочные продукты (ряженка2,5%)                   | 200                    | 5,22                       | 4,50          | 7,56          | 91,80                       | 0,36              | 0,04        | 0,23        | 0,18         | 0,54         | 0,00         | 90,00          | 262,80                        | 223,20         | 25,20         | 165,60         | 0,18         | 0,00        | 0,00        |
|            |                     | <b>Итого</b>   | <b>200</b>             | <b>5,22</b>                | <b>4,50</b>   | <b>7,56</b>   | <b>91,80</b>                | <b>0,36</b>       | <b>0,04</b> | <b>0,23</b> | <b>0,18</b>  | <b>0,54</b>  | <b>0,00</b>  | <b>90,00</b>   | <b>262,80</b>                 | <b>223,20</b>  | <b>25,20</b>  | <b>165,60</b>  | <b>0,18</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> |
|            |                     | <b>ВСЕГО:</b>  | <b>3026</b>            | <b>78,61</b>               | <b>102,29</b> | <b>422,47</b> | <b>2863,86</b>              | <b>74,27</b>      | <b>1,21</b> | <b>1,87</b> | <b>10,40</b> | <b>94,54</b> | <b>18,99</b> | <b>3134,93</b> | <b>5075,14</b>                | <b>1299,33</b> | <b>431,32</b> | <b>1571,40</b> | <b>14,64</b> | <b>0,12</b> | <b>4,77</b> |

**Меню основное (организованное) 1 неделя пятница 12 и старше лет**

| №          | Прием пищи,<br>реп. наименование<br>блюда | Масса<br>порции<br>(г)                 | Пищевые<br>вещества                    |               |               | Энерг<br>ценность<br>(ккал) | Витамины<br>(мг%) |             |             |              |               |               |                | Минеральные<br>вещества (мг%) |                |               |                |               |             |             |             |      |
|------------|---|--|--|---------------|---------------|-----------------------------|-------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|-------------------------------|----------------|---------------|----------------|---------------|-------------|-------------|-------------|------|
|            |   |  | Б                                      | Ж             | У             |                             | А                 | В1          | В2          | РР           | С             | Е             | Na             | K                             | Ca             | Mg            | P              | Fe            | I           | Zn          |             |      |
|            |   |  |  |               |               |                             |                   |             |             |              |               |               |                |                               |                |               |                |               |             |             | г           | г    |
| Завтрак №1 | 220                                       | Каша овсяная из "Геркулеса" вязкая     | 250                                    | 7,91          | 12,50         | 35,84                       | 288,57            | 0,46        | 0,15        | 0,14         | 0,34          | 0,31          | 0,53           | 314,47                        | 249,89         | 128,25        | 60,70          | 201,41        | 1,48        | 0,00        | 0,98        |      |
|            | 300                                       | Чай с сахаром                          | 200                                    | 0,07          | 0,02          | 15,00                       | 60,00             | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,02          | 0,03          | 0,00           | 0,30                          | 8,60           | 11,10         | 1,40           | 2,80          | 0,28        | 0,00        | 0,00        |      |
|            | 139                                       | Яйцо отварное (1 кат.)                 | 40                                     | 5,08          | 4,60          | 0,28                        | 63,00             | 0,10        | 0,03        | 0,18         | 0,08          | 0,00          | 0,02           | 53,60                         | 56,00          | 22,00         | 4,80           | 76,80         | 1,00        | 0,01        | 0,44        |      |
|            | 379                                       | Бутерброд с маслом (масло 72,5%)       | 60/20                                  | 4,72          | 14,98         | 29,78                       | 272,00            | 0,08        | 0,06        | 0,04         | 0,56          | 0,00          | 0,88           | 302,40                        | 61,80          | 16,80         | 8,40           | 45,00         | 0,70        | 0,00        | 0,30        |      |
|            |   | <b>Итого</b>                           | <b>570</b>                             | <b>17,78</b>  | <b>32,10</b>  | <b>80,90</b>                | <b>683,57</b>     | <b>0,64</b> | <b>0,24</b> | <b>0,36</b>  | <b>1,00</b>   | <b>0,34</b>   | <b>1,43</b>    | <b>670,77</b>                 | <b>376,29</b>  | <b>178,15</b> | <b>75,30</b>   | <b>326,01</b> | <b>3,46</b> | <b>0,01</b> | <b>1,72</b> |      |
| Завтрак №2 | 293                                       | Сок персиковый                         | 200                                    | 0,10          | 0,00          | 25,40                       | 105,60            | 0,00        | 0,04        | 0,08         | 0,40          | 8,00          | 0,00           | 4,00                          | 490,00         | 40,00         | 20,00          | 36,00         | 0,40        | 0,00        | 0,00        |      |
|            |   | <b>Итого</b>                           | <b>200</b>                             | <b>0,10</b>   | <b>0,00</b>   | <b>25,40</b>                | <b>105,60</b>     | <b>0,00</b> | <b>0,04</b> | <b>0,08</b>  | <b>0,40</b>   | <b>8,00</b>   | <b>0,00</b>    | <b>4,00</b>                   | <b>490,00</b>  | <b>40,00</b>  | <b>20,00</b>   | <b>36,00</b>  | <b>0,40</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> |      |
| Обед       | 45  | Суп картофельный с горохом             | 250                                    | 5,49          | 5,27          | 16,54                       | 148,25            | 0,00        | 0,18        | 0,02         | 0,24          | 6,60          | 2,26           | 64,93                         | 165,67         | 15,20         | 12,83          | 27,13         | 0,59        | 0,02        | 0,18        |      |
|            | 202                                       | Ежики (говядина I кат.)                | 120                                    | 8,32          | 6,02          | 10,06                       | 128,00            | 0,37        | 0,07        | 0,09         | 2,36          | 0,75          | 0,40           | 228,80                        | 206,93         | 27,57         | 19,51          | 108,37        | 1,92        | 0,005       | 2,65        |      |
|            | 18/1                                      | Салат из свежих помидор и огурцов      | 100                                    | 0,96          | 6,08          | 3,65                        | 70,70             | 0,00        | 0,04        | 0,03         | 0,30          | 8,25          | 2,83           | 81,17                         | 207,09         | 19,00         | 16,04          | 33,92         | 0,74        | 0,030       | 0,23        |      |
|            | 235                                       | Капуста тушенная                       | 180                                    | 2,89          | 4,53          | 13,20                       | 105,14            | 0,00        | 0,04        | 0,04         | 0,95          | 24,03         | 77,56          | 563,21                        | 472,70         | 77,63         | 28,91          | 56,20         | 1,13        | 0,01        | 0,65        |      |
|            | 284/1                                     | Компот из яблок                        | 200                                    | 0,45          | 0,10          | 33,99                       | 141,20            | 0,00        | 0,02        | 0,02         | 0,08          | 12,00         | 0,10           | 7,80                          | 99,78          | 23,02         | 7,63           | 11,50         | 0,24        | 0,00        | 0,00        |      |
|            | 4/1                                       | Хлеб ржаной                            | 80                                     | 4,48          | 1,76          | 54,13                       | 183,92            | 0,00        | 0,04        | 0,00         | 0,00          | 0,00          | 0,36           | 87,00                         | 135,20         | 9,20          | 10,00          | 42,40         | 1,24        | 0,00        | 0,00        |      |
|            | 3/1                                       | Хлеб пшеничный                         | 60                                     | 4,74          | 1,20          | 28,98                       | 140,28            | 0,00        | 0,04        | 0,00         | 0,36          | 0,00          | 0,52           | 100,6                         | 37,2           | 9,2           | 13,20          | 34,80         | 0,44        | 0,00        | 0,00        |      |
|            |   | <b>Итого</b>                           | <b>990</b>                             | <b>27,33</b>  | <b>24,96</b>  | <b>160,55</b>               | <b>917,49</b>     | <b>0,37</b> | <b>0,42</b> | <b>0,20</b>  | <b>4,29</b>   | <b>51,62</b>  | <b>84,03</b>   | <b>1133,51</b>                | <b>1324,57</b> | <b>180,82</b> | <b>108,11</b>  | <b>314,32</b> | <b>6,30</b> | <b>0,07</b> | <b>3,71</b> |      |
|            | Полдник                                   | 383                                    | Бутерброд закрытый- хлеб/сыр (сыр 45%) | 60/20         | 9,65          | 5,87                        | 23,74             | 187,20      | 0,40        | 0,00         | 0,08          | 0,02          | 0,06           | 0,06                          | 181,50         | 16,50         | 165,00         | 9,07          | 99,00       | 0,12        | 0,00        | 0,71 |
|            |   | 5/1                                    | Свежие фрукты (банан)                  | 185           | 2,78          | 0,93                        | 38,85             | 177,60      | 0,00        | 0,07         | 0,09          | 1,11          | 18,50          | 0,74                          | 57,35          | 643,80        | 14,80          | 77,70         | 51,80       | 1,11        | 0,04        | 0,29 |
| 286        |   | Кофейный напиток с молоком (мол. 2,5%) | 200                                    | 3,17          | 2,68          | 15,95                       | 100,60            | 0,20        | 0,04        | 0,16         | 0,10          | 1,30          | 0,00           | 50,12                         | 146,34         | 125,78        | 14,00          | 90,00         | 0,13        | 0,00        | 0,00        |      |
|            |   | <b>Итого</b>                           | <b>465</b>                             | <b>15,59</b>  | <b>9,48</b>   | <b>78,54</b>                | <b>465,40</b>     | <b>0,60</b> | <b>0,12</b> | <b>0,33</b>  | <b>1,23</b>   | <b>19,86</b>  | <b>0,80</b>    | <b>288,97</b>                 | <b>806,64</b>  | <b>305,58</b> | <b>100,77</b>  | <b>240,80</b> | <b>1,36</b> | <b>0,04</b> | <b>1,00</b> |      |
| Ужин №1    | 227                                       | Макаронные изделия отварные            | 200                                    | 5,66          | 0,67          | 31,92                       | 156,30            | 0,00        | 0,06        | 0,01         | 0,00          | 0,00          | 1,22           | 264,60                        | 36,93          | 11,18         | 8,62           | 37,17         | 0,84        | 0,01        | 0,37        |      |
|            | 189                                       | Котлета мясная (говядина I кат.)       | 100                                    | 15,84         | 22,54         | 13,22                       | 322,00            | 0,32        | 0,04        | 0,09         | 3,02          | 0,00          | 3,56           | 114,68                        | 150,78         | 10,25         | 24,48          | 135,80        | 2,16        | 0,08        | 2,03        |      |
|            | 4   | Салат из свежей капусты и моркови      | 100                                    | 1,31          | 3,25          | 6,47                        | 60,40             | 0,00        | 0,01        | 0,06         | 0,96          | 27,36         | 13,42          | 129,04                        | 200,00         | 19,97         | 12,07          | 22,64         | 0,37        | 0,00        | 0,38        |      |
|            | 4/1                                       | Хлеб ржаной                            | 40                                     | 2,24          | 0,88          | 27,07                       | 91,96             | 0,00        | 0,04        | 0,00         | 0,00          | 0,00          | 0,36           | 87,00                         | 135,20         | 9,20          | 10,00          | 42,40         | 1,24        | 0,00        | 0,00        |      |
|            | 3/1                                       | Хлеб пшеничный                         | 60                                     | 4,74          | 1,20          | 28,98                       | 140,28            | 0,00        | 0,04        | 0,00         | 0,36          | 0,00          | 0,52           | 100,6                         | 37,2           | 9,2           | 13,20          | 34,80         | 0,44        | 0,00        | 0,00        |      |
|            | 295                                       | Чай с молоком (молоко 2,5%)            | 200                                    | 1,52          | 1,35          | 15,90                       | 81,00             | 0,10        | 0,04        | 0,16         | 0,12          | 1,33          | 0,00           | 50,30                         | 154,60         | 126,60        | 15,40          | 92,80         | 0,41        | 0,00        | 0,00        |      |
| Ужин №2    |   | <b>Итого</b>                           | <b>700</b>                             | <b>31,31</b>  | <b>29,89</b>  | <b>123,56</b>               | <b>851,94</b>     | <b>0,42</b> | <b>0,23</b> | <b>0,32</b>  | <b>4,46</b>   | <b>28,69</b>  | <b>19,08</b>   | <b>746,22</b>                 | <b>714,71</b>  | <b>186,40</b> | <b>83,77</b>   | <b>365,61</b> | <b>5,46</b> | <b>0,09</b> | <b>2,78</b> |      |
|            | 272                                       | Кисломолочные продукты (Кефир 2,5%)    | 200                                    | 5,22          | 4,50          | 7,20                        | 90,00             | 0,36        | 0,07        | 0,31         | 0,18          | 1,26          | 0,00           | 216,00                        | 262,80         | 216,00        | 25,20          | 162,00        | 0,18        | 0,00        | 0,00        |      |
|            |   | <b>Итого</b>                           | <b>200</b>                             | <b>5,22</b>   | <b>4,50</b>   | <b>7,20</b>                 | <b>90,00</b>      | <b>0,36</b> | <b>0,07</b> | <b>0,31</b>  | <b>0,18</b>   | <b>1,26</b>   | <b>0,00</b>    | <b>216,00</b>                 | <b>262,80</b>  | <b>216,00</b> | <b>25,20</b>   | <b>162,00</b> | <b>0,18</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> |      |
|            | <b>ВСЕГО:</b>                             | <b>3125</b>                            | <b>97,33</b>                           | <b>100,93</b> | <b>476,14</b> | <b>3114,00</b>              | <b>2,39</b>       | <b>1,12</b> | <b>1,60</b> | <b>11,56</b> | <b>109,77</b> | <b>105,34</b> | <b>3059,47</b> | <b>3975,01</b>                | <b>1106,95</b> | <b>413,15</b> | <b>1444,73</b> | <b>17,17</b>  | <b>0,20</b> | <b>9,21</b> |             |      |

**Меню основное (организованное) 1 неделя суббота 12 и старше лет**

| №          | Прием пищи,<br>реп. | наименование<br>блюда                        | Масса<br>порции<br>(г)         | Пищевые<br>вещества |       |        | Энерг<br>ценность<br>(ккал) | Витамины<br>(мг%) |       |       |       |       |         |         | Минеральные<br>вещества (мг%) |        |        |         |        |       |       |      |
|------------|---------------------|--|--------------------------------|---------------------|-------|--------|-----------------------------|-------------------|-------|-------|-------|-------|---------|---------|-------------------------------|--------|--------|---------|--------|-------|-------|------|
|            |                     |  |                                | Б                   | Ж     | У      |                             | А                 | В1    | В2    | PP    | С     | Е       | Na      | K                             | Ca     | Mg     | P       | Fe     | I     | Zn    |      |
|            |                     |  |                                |                     |       |        |                             |                   |       |       |       |       |         |         |                               |        |        |         |        |       |       | г    |
| Завтрак №1 | 238                 | Картофель запеченный из отварного            | 200                            | 3,44                | 13,15 | 27,92  | 243,75                      | 0,00              | 0,17  | 0,11  | 1,82  | 18,78 | 6,53    | 138,05  | 719,66                        | 17,39  | 29,36  | 85,74   | 1,10   | 0,02  | 0,57  |      |
|            |                     |  | 100                            | 4,55                | 0,34  | 12,14  | 68,04                       | 0,30              | 0,23  | 0,07  | 0,09  | 0,31  | 0,07    | 3,95    | 192,76                        | 19,75  | 26,07  | 85,32   | 1,18   | 0,00  | 0,94  |      |
|            | 231                 | Горошек зеленый                              | 110                            | 2,37                | 0,52  | 21,41  | 99,90                       | 0,00              | 0,07  | 0,09  | 1,11  | 18,50 | 0,74    | 57,35   | 643,80                        | 14,80  | 77,70  | 51,80   | 1,11   | 0,04  | 0,29  |      |
|            | 8/1                 | Свежие фрукты (апельсин)                     | 200                            | 0,03                | 0,00  | 3,04   | 12,40                       | 0,00              | 0,00  | 0,00  | 0,01  | 0,57  | 0,00    | 0,24    | 4,26                          | 2,84   | 0,48   | 0,88    | 0,07   | 0,00  | 0,00  |      |
|            | 294                 | Чай с лимоном                                | 40                             | 3,16                | 0,80  | 19,32  | 93,52                       | 0,00              | 0,04  | 0,00  | 0,36  | 0,00  | 0,52    | 100,6   | 37,2                          | 9,2    | 13,20  | 34,80   | 0,44   | 0,00  | 0,00  |      |
|            | 3/1                 | Хлеб пшеничный                               | 650                            | 13,55               | 14,81 | 83,83  | 517,61                      | 0,30              | 0,51  | 0,27  | 3,39  | 38,16 | 7,86    | 300,19  | 1597,68                       | 63,98  | 146,81 | 258,54  | 3,90   | 0,06  | 1,80  |      |
|            |                     | <b>Итого</b>                                 | 21                             | 1,70                | 3,58  | 13,94  | 82,90                       | 0,13              | 0,02  | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,26    | 0,00    | 0,00                          | 8,20   | 3,00   | 17,40   | 0,20   | 0,00  | 0,00  |      |
| Завтрак №2 | 6/1                 | Печенье                                      | 200                            | 0,10                | 0,00  | 25,40  | 105,60                      | 0,00              | 0,04  | 0,08  | 0,40  | 8,00  | 0,00    | 4,00    | 490,00                        | 40,00  | 20,00  | 36,00   | 0,40   | 0,00  | 0,00  |      |
|            | 293                 | Сок персиковый                               | 221                            | 1,80                | 3,58  | 39,34  | 188,50                      | 0,13              | 0,06  | 0,08  | 0,40  | 8,00  | 0,26    | 4,00    | 490,00                        | 48,20  | 23,00  | 53,40   | 0,60   | 0,00  | 0,00  |      |
|            |                     | <b>Итого</b>                                 | 250                            | 3,56                | 4,59  | 18,79  | 144,25                      | 0,16              | 0,08  | 0,06  | 0,86  | 4,60  | 1,30    | 557,90  | 284,60                        | 26,72  | 20,28  | 57,78   | 0,94   | 0,004 | 0,88  |      |
| Обед       | 46                  | Суп картофельный с клецками                  | 100                            | 10,19               | 11,75 | 2,02   | 154,70                      | 0,00              | 0,02  | 0,02  | 0,72  | 0,64  | 1,83    | 781,90  | 218,05                        | 15,27  | 15,42  | 107,91  | 2,14   | 0,008 | 3,48  |      |
|            | 180                 | Гуляш из отварной говядины (говядина I кат.) | 100                            | 1,41                | 6,01  | 8,26   | 92,80                       | 0,00              | 0,01  | 0,02  | 0,13  | 4,65  | 1,89    | 83,79   | 188,86                        | 24,82  | 14,49  | 28,44   | 0,92   | 0,007 | 0,41  |      |
|            | 23                  | Салат из свеклы                              | 200                            | 3,65                | 5,37  | 36,68  | 209,70                      | 0,00              | 0,03  | 0,02  | 0,67  | 0,00  | 0,28    | 583,92  | 40,58                         | 1,37   | 16,34  | 60,95   | 0,53   | 0,01  | 0,72  |      |
|            | 224                 | Рис отварной                                 | 200                            | 0,68                | 0,00  | 21,01  | 46,87                       | 0,00              | 0,02  | 0,02  | 0,26  | 0,73  | 0,14    | 7,84    | 229,80                        | 32,48  | 17,46  | 23,44   | 0,70   | 0,00  | 0,00  |      |
|            | 289                 | Компот из шиповника                          | 80                             | 4,48                | 1,76  | 54,13  | 183,92                      | 0,00              | 0,04  | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,36    | 87,00   | 135,20                        | 9,20   | 10,00  | 42,40   | 1,24   | 0,00  | 0,00  |      |
|            | 4/1                 | Хлеб ржаной                                  | 60                             | 4,74                | 1,20  | 28,98  | 140,28                      | 0,00              | 0,04  | 0,00  | 0,36  | 0,00  | 0,52    | 100,6   | 37,2                          | 9,2    | 13,20  | 34,80   | 0,44   | 0,00  | 0,00  |      |
|            | 3/1                 | Хлеб пшеничный                               | 990                            | 28,70               | 30,69 | 169,88 | 972,52                      | 0,16              | 0,23  | 0,14  | 3,00  | 10,62 | 6,32    | 2202,95 | 1134,29                       | 119,05 | 107,19 | 355,71  | 6,91   | 0,03  | 5,49  |      |
|            |                     | <b>Итого</b>                                 | 80/70                          | 2,49                | 3,93  | 3,93   | 156,00                      | 0,20              | 0,050 | 0,030 | 0,53  | 1,00  | 0,48    | 116,6   | 71,8                          | 10,5   | 11,70  | 31,20   | 0,69   | 0,00  | 1,04  |      |
|            | Полдник             | 2  | Бутерброд с джемом             | 200                 | 5,80  | 5,00   | 9,60                        | 107,00            | 0,40  | 0,08  | 0,30  | 0,20  | 2,60    | 0,00    | 100,00                        | 292,00 | 240,00 | 28,00   | 180,00 | 0,20  | 0,00  | 0,00 |
|            |                     | 288  | Молоко кипяченое (молоко 2,5%) | 350                 | 8,29  | 8,93   | 13,53                       | 263,00            | 0,60  | 0,13  | 0,33  | 0,73  | 3,60    | 0,48    | 216,60                        | 363,80 | 250,50 | 39,70   | 211,20 | 0,89  | 0,00  | 1,04 |
|            | <b>Итого</b>        | 250  | 11,65                          | 15,21               | 21,71 | 297,14 | 0,24                        | 0,104             | 0,16  | 5,15  | 13,36 | 2,28  | 1232,56 | 741,94  | 32,67                         | 41,14  | 157,83 | 2,08    | 0,01   | 3,27  |       |      |
| Ужин №1    | 214                 | Рагу из птицы (курица охлажденная 1 кат.)    | 100                            | 0,75                | 6,02  | 2,35   | 66,60                       | 0,00              | 0,04  | 0,02  | 0,28  | 14,44 | 0,43    | 63,34   | 196,89                        | 14,19  | 13,96  | 25,47   | 0,06   | 0,00  | 0,16  |      |
|            | 16                  | Салат из свежих огурцов                      | 40                             | 2,24                | 0,88  | 27,07  | 91,96                       | 0,00              | 0,04  | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,36    | 87,00   | 135,20                        | 9,20   | 10,00  | 42,40   | 1,24   | 0,00  | 0,00  |      |
|            | 4/1                 | Хлеб ржаной                                  | 60                             | 4,74                | 1,20  | 28,98  | 140,28                      | 0,00              | 0,04  | 0,00  | 0,36  | 0,00  | 0,52    | 100,6   | 37,2                          | 9,2    | 13,20  | 34,80   | 0,44   | 0,00  | 0,00  |      |
|            | 3/1                 | Хлеб пшеничный                               | 200                            | 0,07                | 0,02  | 15,00  | 60,00                       | 0,00              | 0,00  | 0,00  | 0,02  | 0,03  | 0,00    | 0,30    | 8,60                          | 11,10  | 1,40   | 2,80    | 0,28   | 0,00  | 0,00  |      |
|            | 300                 | Чай с сахаром                                | 650                            | 19,45               | 23,33 | 95,11  | 655,98                      | 0,24              | 0,22  | 0,18  | 5,81  | 27,83 | 3,59    | 1483,80 | 1119,83                       | 76,36  | 79,70  | 263,30  | 4,10   | 0,01  | 3,43  |      |
|            |                     | <b>Итого</b>                                 | 200                            | 5,22                | 4,50  | 7,56   | 91,80                       | 0,36              | 0,04  | 0,23  | 0,18  | 0,54  | 0,00    | 90,00   | 262,80                        | 223,20 | 25,20  | 165,60  | 0,18   | 0,00  | 0,00  |      |
| Ужин № 2   | 272                 | Кисломолочные продукты (ряженка 2,5%)        | 200                            | 5,22                | 4,50  | 7,56   | 91,80                       | 0,36              | 0,04  | 0,23  | 0,18  | 0,54  | 0,00    | 90,00   | 262,80                        | 223,20 | 25,20  | 165,60  | 0,18   | 0,00  | 0,00  |      |
|            |                     | <b>Итого</b>                                 | 200                            | 5,22                | 4,50  | 7,56   | 91,80                       | 0,36              | 0,04  | 0,23  | 0,18  | 0,54  | 0,00    | 90,00   | 262,80                        | 223,20 | 25,20  | 165,60  | 0,18   | 0,00  | 0,00  |      |
|            |                     | <b>ВСЕГО:</b>                                | 3061                           | 77,00               | 85,84 | 409,25 | 2689,41                     | 1,79              | 1,20  | 1,24  | 13,51 | 88,75 | 18,51   | 4297,54 | 4968,40                       | 781,29 | 421,60 | 1307,75 | 16,58  | 0,10  | 11,76 |      |

**Меню основное (организованное) 1 неделя воскресенье 12 и старше лет**

| №<br>рец.  | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда                       | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые<br>вещества<br>(%) |       |        | Энерг<br>ценность<br>(ккал) | Витамины<br>(мг) |      |      |      |       |       |         | Минеральные<br>вещества (мг) |         |        |         |       |       |      |
|------------|--|------------------------|----------------------------|-------|--------|-----------------------------|------------------|------|------|------|-------|-------|---------|------------------------------|---------|--------|---------|-------|-------|------|
|            |  |                        | Б                          | Ж     | У      |                             | А                | В1   | В2   | РР   | С     | Е     | Na      | K                            | Ca      | Mg     | P       | Fe    | I     | Zn   |
|            |  |                        |                            |       |        |                             |                  |      |      |      |       |       |         |                              |         |        |         |       |       |      |
|            |  | 250                    | 20,60                      | 17,40 | 35,60  | 382,50                      | 1,05             | 0,13 | 0,33 | 0,75 | 0,53  | 0,80  | 329,00  | 302,13                       | 213,40  | 37,28  | 280,10  | 1,48  | 0,00  | 0,79 |
| Завтрак №1 | 153 Пудинг творожный запеченный (творог 9%)                | 200                    | 1,52                       | 1,35  | 15,90  | 81,00                       | 0,10             | 0,04 | 0,16 | 0,12 | 1,33  | 0,00  | 50,30   | 154,60                       | 126,60  | 15,40  | 92,80   | 0,41  | 0,00  | 0,00 |
|            | 295 Чай с молоком (молоко 2,5%)                            | 60/20/20               | 12,06                      | 7,34  | 29,68  | 234,00                      | 0,63             | 0,00 | 0,13 | 0,04 | 0,13  | 0,13  | 330,00  | 30,00                        | 300,00  | 16,50  | 180,00  | 0,23  | 0,00  | 1,30 |
|            | 376 Бутерброд – хлеб/сл.масло/ сыр ( масло 72,5%, сыр 45%) | 550                    | 34,18                      | 26,09 | 81,18  | 697,50                      | 1,78             | 0,17 | 0,62 | 0,91 | 1,99  | 0,93  | 709,30  | 486,73                       | 640,00  | 69,18  | 552,90  | 2,12  | 0,00  | 2,09 |
|            | <b>Итого</b>   |                        |                            |       |        |                             |                  |      |      |      |       |       |         |                              |         |        |         |       |       |      |
| Завтрак №2 | 293 Сок яблочный   | 200                    | 1,00                       | 0,00  | 20,20  | 84,80                       | 0,00             | 0,04 | 0,08 | 0,40 | 8,00  | 0,00  | 4,00    | 490,00                       | 40,00   | 20,00  | 36,00   | 0,40  | 0,00  | 0,00 |
|            | <b>Итого</b>   | 200                    | 1,00                       | 0,00  | 20,20  | 84,80                       | 0,00             | 0,04 | 0,08 | 0,40 | 8,00  | 0,00  | 4,00    | 490,00                       | 40,00   | 20,00  | 36,00   | 0,40  | 0,00  | 0,00 |
| Обед       | 22/1 Салат из свежих помидор                               | 100                    | 1,10                       | 6,11  | 4,57   | 77,70                       | 0,00             | 0,04 | 0,02 | 0,28 | 14,44 | 0,43  | 63,34   | 196,89                       | 14,19   | 13,96  | 25,47   | 0,06  | 0,00  | 0,16 |
|            | 43 Свекольник  | 250                    | 2,20                       | 5,04  | 13,02  | 116,00                      | 0,00             | 0,06 | 0,04 | 0,66 | 8,16  | 1,92  | 487,14  | 427,60                       | 36,84   | 25,18  | 56,32   | 1,22  | 0,008 | 0,62 |
|            | 172 Печень по-строгановски                                 | 100                    | 2,34                       | 2,83  | 16,64  | 101,25                      | 72,05            | 0,13 | 0,08 | 1,43 | 12,00 | 5,91  | 104,90  | 676,53                       | 25,85   | 31,13  | 76,80   | 1,17  | 0,00  | 0,19 |
|            | 227 Макароны изделия отварные                              | 200                    | 5,66                       | 0,67  | 31,92  | 156,30                      | 0,00             | 0,06 | 0,01 | 0,00 | 0,00  | 1,22  | 264,60  | 36,93                        | 11,18   | 8,62   | 37,17   | 0,84  | 0,01  | 0,37 |
|            | 283 Компот из сухофруктов                                  | 200                    | 0,66                       | 0,09  | 32,01  | 132,80                      | 0,00             | 0,02 | 0,02 | 0,26 | 0,73  | 0,14  | 7,84    | 229,80                       | 32,48   | 17,46  | 23,44   | 0,70  | 0,00  | 0,00 |
|            | 4/1 Хлеб ржаной  | 80                     | 4,48                       | 1,76  | 54,13  | 183,92                      | 0,00             | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00  | 0,36  | 87,00   | 135,20                       | 9,20    | 10,00  | 42,40   | 1,24  | 0,00  | 0,00 |
|            | 3/1 Хлеб пшеничный   | 60                     | 4,74                       | 1,20  | 28,98  | 140,28                      | 0,00             | 0,04 | 0,00 | 0,36 | 0,00  | 0,52  | 100,6   | 37,2                         | 9,2     | 13,20  | 34,80   | 0,44  | 0,00  | 0,00 |
|            | <b>Итого</b>   | 990                    | 21,18                      | 17,70 | 181,27 | 908,25                      | 72,05            | 0,38 | 0,18 | 2,99 | 35,33 | 10,50 | 1115,42 | 1740,15                      | 138,94  | 119,55 | 296,40  | 5,67  | 0,02  | 1,34 |
| Полдник    | 294 Чай с лимоном  | 200                    | 0,03                       | 0,00  | 3,04   | 12,40                       | 0,00             | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,57  | 0,00  | 0,24    | 4,26                         | 2,84    | 0,48   | 0,88    | 0,07  | 0,00  | 0,00 |
|            | 2/1 Свежие фрукты (яблоки)                                 | 100                    | 0,37                       | 0,37  | 9,06   | 43,47                       | 0,00             | 0,07 | 0,09 | 1,11 | 18,50 | 0,74  | 57,35   | 643,80                       | 14,80   | 77,70  | 51,80   | 1,11  | 0,04  | 0,29 |
|            | 3/1 Хлеб пшеничный   | 60                     | 4,74                       | 1,20  | 28,98  | 140,28                      | 0,00             | 0,04 | 0,00 | 0,36 | 0,00  | 0,52  | 100,6   | 37,2                         | 9,2     | 13,20  | 34,80   | 0,44  | 0,00  | 0,00 |
|            | <b>Итого</b>   | 360                    | 5,14                       | 1,57  | 41,08  | 196,15                      | 0,00             | 0,11 | 0,09 | 1,48 | 19,07 | 1,26  | 158,19  | 685,26                       | 26,84   | 91,38  | 87,48   | 1,62  | 0,04  | 0,29 |
| Ужин №1    | 166 Рыба запеченная в омлете                               | 220                    | 23,54                      | 6,82  | 5,28   | 175,78                      | 0,00             | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,60  | 1,40  | 1490,10 | 415,41                       | 47,80   | 38,20  | 264,40  | 0,60  | 0,00  | 1,54 |
|            | 241 Картофельное пюре                                      | 180                    | 3,68                       | 5,76  | 24,53  | 164,70                      | 0,00             | 0,17 | 0,13 | 1,63 | 21,79 | 0,25  | 703,42  | 778,14                       | 44,37   | 33,30  | 103,91  | 1,21  | 0,008 | 0,61 |
|            | 4/1 Хлеб ржаной  | 40                     | 2,24                       | 0,88  | 27,07  | 91,96                       | 0,00             | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00  | 0,36  | 87,00   | 135,20                       | 9,20    | 10,00  | 42,40   | 1,24  | 0,00  | 0,00 |
|            | 3/1 Хлеб пшеничный   | 60                     | 4,74                       | 1,20  | 28,98  | 140,28                      | 0,00             | 0,04 | 0,00 | 0,36 | 0,00  | 0,52  | 100,6   | 37,2                         | 9,2     | 13,20  | 34,80   | 0,44  | 0,00  | 0,00 |
|            | 286 Кофейный напиток с молоком (мол.2,5%)                  | 200                    | 3,17                       | 2,68  | 15,95  | 100,60                      | 0,20             | 0,04 | 0,16 | 0,10 | 1,30  | 0,00  | 50,12   | 146,34                       | 125,78  | 14,00  | 90,00   | 0,13  | 0,00  | 0,00 |
|            | <b>Итого</b>   | 700                    | 37,36                      | 17,34 | 101,80 | 673,32                      | 0,20             | 0,49 | 0,29 | 2,09 | 23,69 | 2,53  | 2431,24 | 1512,29                      | 236,35  | 108,70 | 535,51  | 3,63  | 0,01  | 2,15 |
| Ужин № 2   | 272 Кисломолочные продукты (Кефир 2,5%)                    | 200                    | 5,22                       | 4,50  | 7,20   | 90,00                       | 0,36             | 0,07 | 0,31 | 0,18 | 1,26  | 0,00  | 216,00  | 262,80                       | 216,00  | 25,20  | 162,00  | 0,18  | 0,00  | 0,00 |
|            | <b>Итого</b>   | 200                    | 5,22                       | 4,50  | 7,20   | 90,00                       | 0,36             | 0,07 | 0,31 | 0,18 | 1,26  | 0,00  | 216,00  | 262,80                       | 216,00  | 25,20  | 162,00  | 0,18  | 0,00  | 0,00 |
|            | <b>ВСЕГО:</b>  | 3000                   | 104,08                     | 67,20 | 432,73 | 2650,02                     | 74,39            | 1,26 | 1,56 | 8,04 | 89,33 | 15,23 | 4634,15 | 5177,23                      | 1298,13 | 434,00 | 1670,29 | 13,61 | 0,07  | 5,86 |



**Меню основное (организованное) 2 неделя понедельник 12 и старше лет**

| №          | Прием пищи,<br>реп. | наименование<br>блюда                | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые<br>вещества |               |               | Энерг<br>ценность<br>(ккал) | Витамины<br>(мг%) |             |             |              |               |              |                | Минеральные<br>вещества (мг%) |                |               |                |               |             |             |
|------------|---------------------|--------------------------------------|------------------------|---------------------|---------------|---------------|-----------------------------|-------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|----------------|-------------------------------|----------------|---------------|----------------|---------------|-------------|-------------|
|            |                     |                                      |                        | Б                   | Ж             | У             |                             | А                 | В1          | В2          | РР           | С             | Е            | Na             | K                             | Ca             | Mg            | P              | Fe            | I           | Zn          |
|            |                     |                                      |                        |                     |               |               |                             |                   |             |             |              |               |              |                |                               |                |               |                |               |             |             |
| Завтрак №1 | 112                 | Каша молочная пшеничная              | 250                    | 7,54                | 4,64          | 30,98         | 193,33                      | 0,19              | 0,16        | 0,17        | 0,65         | 1,04          | 0,09         | 437,25         | 238,53                        | 135,13         | 46,90         | 182,54         | 1,19          | 0,08        | 0,57        |
|            | 3/1                 | Хлеб пшеничный                       | 60                     | 3,16                | 0,80          | 19,32         | 93,52                       | 0,00              | 0,04        | 0,00        | 0,36         | 0,00          | 0,52         | 100,60         | 37,20                         | 9,20           | 13,20         | 34,80          | 0,44          | 0,00        | 0,00        |
|            | 139                 | Яйцо отварное (1 кат.)               | 40                     | 5,08                | 4,60          | 0,28          | 63,00                       | 0,10              | 0,03        | 0,18        | 0,08         | 0,00          | 0,02         | 53,60          | 56,00                         | 22,00          | 4,80          | 76,80          | 1,00          | 0,01        | 0,44        |
|            | 300                 | Чай с сахаром                        | 200                    | 0,07                | 0,02          | 15,00         | 60,00                       | 0,00              | 0,00        | 0,00        | 0,02         | 0,03          | 0,00         | 0,30           | 8,60                          | 11,10          | 1,40          | 2,80           | 0,28          | 0,00        | 0,00        |
|            |                     | <b>Итого</b>                         |                        | <b>550,00</b>       | <b>15,85</b>  | <b>10,06</b>  | <b>65,58</b>                | <b>409,85</b>     | <b>0,29</b> | <b>0,23</b> | <b>0,35</b>  | <b>1,11</b>   | <b>1,07</b>  | <b>0,63</b>    | <b>591,75</b>                 | <b>340,33</b>  | <b>177,43</b> | <b>66,30</b>   | <b>296,94</b> | <b>2,91</b> | <b>0,09</b> |
| Завтрак №2 | 11/1                | Вафли                                | 21                     | 1,06                | 0,56          | 12,58         | 106,60                      | 0,00              | 0,01        | 0,01        | 0,00         | 0,08          | 0,00         | 9,80           | 28,00                         | 3,20           | 2,00          | 7,20           | 0,30          | 0,00        | 0,00        |
|            | 293                 | Сок апельсиновый                     | 200                    | 1,40                | 0,40          | 22,80         | 100,40                      | 0,00              | 0,02        | 0,04        | 0,40         | 14,80         | 1,60         | 20,00          | 500,00                        | 34,00          | 12,00         | 36,00          | 0,60          | 0,02        | 0,12        |
|            |                     | <b>Итого</b>                         | <b>221</b>             | <b>2,46</b>         | <b>0,96</b>   | <b>35,38</b>  | <b>207,00</b>               | <b>0,00</b>       | <b>0,03</b> | <b>0,05</b> | <b>0,40</b>  | <b>14,88</b>  | <b>1,60</b>  | <b>29,80</b>   | <b>528,00</b>                 | <b>37,20</b>   | <b>14,00</b>  | <b>43,20</b>   | <b>0,90</b>   | <b>0,02</b> | <b>0,12</b> |
| Обед       | 56                  | Суп с макаронными изделиями          | 250                    | 2,57                | 5,54          | 11,62         | 115,75                      | 0,13              | 0,05        | 0,04        | 0,40         | 0,50          | 2,58         | 782,05         | 58,03                         | 28,55          | 10,68         | 38,50          | 0,65          | 0,02        | 0,57        |
|            | 16/1                | Салат из свежих огурцов              | 100                    | 0,75                | 6,02          | 2,35          | 66,60                       | 0,00              | 0,03        | 0,04        | 0,19         | 4,69          | 0,36         | 84,01          | 132,38                        | 22,32          | 13,19         | 39,59          | 0,57          | 0,00        | 0,05        |
|            | 189                 | Биточки мясные (говядина I кат.)     | 100                    | 15,84               | 22,54         | 13,22         | 322,00                      | 0,40              | 0,06        | 0,12        | 3,78         | 0,00          | 4,45         | 143,36         | 188,48                        | 12,82          | 30,60         | 169,76         | 2,70          | 0,10        | 2,54        |
|            | 241                 | Картофельное пюре                    | 180                    | 3,68                | 5,76          | 24,53         | 164,70                      | 0,00              | 0,17        | 0,13        | 1,63         | 21,79         | 0,25         | 703,42         | 778,14                        | 44,37          | 33,30         | 103,91         | 1,21          | 0,01        | 0,61        |
|            | 284/1               | Компот из яблок                      | 200                    | 0,45                | 0,10          | 33,99         | 141,20                      | 0,00              | 0,02        | 0,02        | 0,08         | 12,00         | 0,10         | 7,80           | 99,78                         | 23,02          | 7,63          | 11,50          | 0,24          | 0,00        | 0,00        |
|            | 4/1                 | Хлеб ржаной                          | 80                     | 4,48                | 1,76          | 54,13         | 183,92                      | 0,00              | 0,09        | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,72         | 174,00         | 270,40                        | 18,40          | 20,00         | 84,80          | 2,48          | 0,00        | 0,00        |
|            | 3/1                 | Хлеб пшеничный                       | 60                     | 4,74                | 1,20          | 28,98         | 140,28                      | 0,00              | 0,06        | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,78         | 150,90         | 55,80                         | 13,80          | 19,80         | 52,20          | 0,66          | 0,00        | 0,00        |
|            |                     | <b>Итого</b>                         | <b>970</b>             | <b>32,51</b>        | <b>42,92</b>  | <b>168,82</b> | <b>1134,45</b>              | <b>0,53</b>       | <b>0,48</b> | <b>0,35</b> | <b>6,08</b>  | <b>38,99</b>  | <b>9,24</b>  | <b>2045,54</b> | <b>1583,01</b>                | <b>163,28</b>  | <b>135,19</b> | <b>500,26</b>  | <b>8,51</b>   | <b>0,13</b> | <b>3,77</b> |
| Полдник    | 216                 | Какао с молоком (мол.2,5%)           | 200                    | 4,08                | 3,54          | 17,54         | 118,60                      | 0,24              | 0,06        | 0,19        | 0,17         | 1,59          | 0,00         | 61,44          | 216,34                        | 152,22         | 21,34         | 124,56         | 0,48          | 0,00        | 0,17        |
|            | 5/1                 | Свежие фрукты (банан)                | 185                    | 2,78                | 0,93          | 38,85         | 177,60                      | 0,00              | 0,07        | 0,09        | 1,11         | 18,50         | 0,74         | 57,35          | 643,80                        | 14,80          | 77,70         | 51,80          | 1,11          | 0,04        | 0,29        |
|            | 3/1                 | Хлеб пшеничный                       | 60                     | 4,74                | 1,20          | 28,98         | 140,28                      | 0,00              | 0,06        | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,78         | 150,90         | 55,80                         | 13,80          | 19,80         | 52,20          | 0,66          | 0,00        | 0,00        |
|            |                     | <b>Итого</b>                         | <b>445</b>             | <b>11,59</b>        | <b>5,67</b>   | <b>85,37</b>  | <b>436,48</b>               | <b>0,24</b>       | <b>0,19</b> | <b>0,28</b> | <b>1,28</b>  | <b>20,09</b>  | <b>1,52</b>  | <b>269,69</b>  | <b>915,94</b>                 | <b>180,82</b>  | <b>118,84</b> | <b>228,56</b>  | <b>2,25</b>   | <b>0,04</b> | <b>0,46</b> |
| Ужин №1    | 132                 | Омлет натуральный                    | 200                    | 10,69               | 19,03         | 2,02          | 222,07                      | 2,48              | 0,08        | 0,40        | 0,18         | 0,20          | 0,58         | 496,80         | 153,82                        | 79,72          | 12,48         | 174,60         | 2,04          | 0,02        | 0,90        |
|            | 192                 | Оладьи из печени (говядина I кат.)   | 100                    | 16,98               | 20,51         | 6,95          | 298,18                      | 72,05             | 0,24        | 1,78        | 7,56         | 86,60         | 5,91         | 84,29          | 276,18                        | 21,84          | 16,76         | 248,20         | 12,75         | 0,00        | 0,19        |
|            | 4                   | Салат из свежей капусты и моркови    | 120                    | 1,31                | 3,25          | 6,47          | 60,40                       | 0,00              | 0,02        | 0,08        | 1,21         | 34,20         | 16,78        | 161,30         | 250,00                        | 24,97          | 15,09         | 28,31          | 0,47          | 0,00        | 0,48        |
|            | 4/1                 | Хлеб ржаной                          | 40                     | 2,24                | 0,88          | 27,07         | 91,96                       | 0,00              | 0,04        | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,36         | 87,00          | 135,20                        | 9,20           | 10,00         | 42,40          | 1,24          | 0,00        | 0,00        |
|            | 3/1                 | Хлеб пшеничный                       | 40                     | 3,16                | 0,80          | 19,32         | 93,52                       | 0,00              | 0,04        | 0,00        | 0,36         | 0,00          | 0,52         | 100,60         | 37,20                         | 9,20           | 13,20         | 34,80          | 0,44          | 0,00        | 0,00        |
|            | 295                 | Чай с молоком (мол.2,5%)             | 200                    | 1,52                | 1,35          | 15,90         | 81,00                       | 0,10              | 0,04        | 0,16        | 0,12         | 1,33          | 0,00         | 50,30          | 154,60                        | 126,60         | 15,40         | 92,80          | 0,41          | 0,00        | 0,00        |
|            |                     | <b>Итого</b>                         | <b>700</b>             | <b>35,90</b>        | <b>45,82</b>  | <b>77,72</b>  | <b>847,13</b>               | <b>74,63</b>      | <b>0,46</b> | <b>2,42</b> | <b>9,44</b>  | <b>122,33</b> | <b>24,15</b> | <b>980,29</b>  | <b>1007,00</b>                | <b>271,53</b>  | <b>82,93</b>  | <b>621,11</b>  | <b>17,34</b>  | <b>0,02</b> | <b>1,57</b> |
| Ужин № 2   | 272                 | Кисломолочные продукты (ряженка2,5%) | 200                    | 5,22                | 4,50          | 7,56          | 91,80                       | 0,36              | 0,04        | 0,23        | 0,18         | 0,54          | 0,00         | 90,00          | 262,80                        | 223,20         | 25,20         | 165,60         | 0,18          | 0,00        | 0,00        |
|            |                     | <b>Итого</b>                         | <b>200</b>             | <b>5,22</b>         | <b>4,50</b>   | <b>7,56</b>   | <b>91,80</b>                | <b>0,36</b>       | <b>0,04</b> | <b>0,23</b> | <b>0,18</b>  | <b>0,54</b>   | <b>0,00</b>  | <b>90,00</b>   | <b>262,80</b>                 | <b>223,20</b>  | <b>25,20</b>  | <b>165,60</b>  | <b>0,18</b>   | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> |
|            |                     | <b>ВСЕГО:</b>                        | <b>3086</b>            | <b>103,53</b>       | <b>109,93</b> | <b>440,42</b> | <b>3126,71</b>              | <b>76,06</b>      | <b>1,43</b> | <b>3,67</b> | <b>18,48</b> | <b>197,89</b> | <b>37,14</b> | <b>4007,07</b> | <b>4637,09</b>                | <b>1053,46</b> | <b>442,47</b> | <b>1855,67</b> | <b>32,09</b>  | <b>0,30</b> | <b>6,93</b> |

**Меню основное (организованное) 2 неделя вторник 12 и старше лет**

|            | №<br>реп.    | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда                | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые<br>вещества<br>(%) |               |               |                | Энерг<br>ценность<br>(ккал) | Витамины<br>(мг%) |             |               |               |                |                | Минеральные<br>вещества (мг%) |                |               |                |               |             |              |
|------------|--------------|---|------------------------|----------------------------|---------------|---------------|----------------|-----------------------------|-------------------|-------------|---------------|---------------|----------------|----------------|-------------------------------|----------------|---------------|----------------|---------------|-------------|--------------|
|            |              |   |                        | Б                          | Ж             | У             | А              |                             | В1                | В2          | РР            | С             | Е              | Na             | K                             | Ca             | Mg            | P              | Fe            | I           | Zn           |
|            |              |   |                        |                            |               |               |                |                             |                   |             |               |               |                |                |                               |                |               |                |               |             |              |
| Завтрак №1 | 114          | Каша рисовая молочная                               | 250                    | 4,86                       | 10,21         | 31,83         | 239,05         | 0,55                        | 0,06              | 0,55        | 0,55          | 1,11          | 0,20           | 344,75         | 169,98                        | 123,90         | 28,69         | 131,56         | 0,45          | 0,05        | 0,49         |
|            | 269          | Какао с молоком (мол.2,5%)                          | 200                    | 4,08                       | 3,54          | 17,54         | 118,60         | 0,24                        | 0,06              | 0,19        | 0,17          | 1,59          | 0,00           | 61,44          | 216,34                        | 152,22         | 21,34         | 124,56         | 0,48          | 0,00        | 0,17         |
|            | 3/1          | Хлеб пшеничный                                      | 40                     | 3,16                       | 0,80          | 19,32         | 93,52          | 0,00                        | 0,04              | 0,00        | 0,36          | 0,00          | 0,52           | 100,6          | 37,2                          | 9,2            | 13,20         | 34,80          | 0,44          | 0,00        | 0,00         |
|            | 379          | Бутерброд с маслом (масло 72,5%)                    | 60/20                  | 4,72                       | 14,98         | 29,78         | 272,00         | 0,08                        | 0,06              | 0,04        | 0,56          | 0,00          | 0,88           | 302,40         | 61,80                         | 16,80          | 8,40          | 45,00          | 0,70          | 0,00        | 0,30         |
|            |              | <b>Итого</b>  |                        | <b>570</b>                 | <b>16,82</b>  | <b>29,53</b>  | <b>98,47</b>   | <b>723,17</b>               | <b>0,88</b>       | <b>0,21</b> | <b>0,78</b>   | <b>1,64</b>   | <b>2,70</b>    | <b>1,60</b>    | <b>809,19</b>                 | <b>485,32</b>  | <b>302,12</b> | <b>71,63</b>   | <b>335,92</b> | <b>2,07</b> | <b>0,05</b>  |
| Обед       | 293          | Сок фруктовый мультифрукт                           | 200                    | 0,60                       | 0,20          | 30,40         | 125,80         | 0,00                        | 0,02              | 0,02        | 0,60          | 8,00          | 0,80           | 4,00           | 240,00                        | 20,00          | 14,00         | 36,00          | 0,60          | 0,00        | 0,00         |
|            |              | <b>Итого</b>  | <b>200</b>             | <b>0,60</b>                | <b>0,20</b>   | <b>30,40</b>  | <b>125,80</b>  | <b>0,00</b>                 | <b>0,02</b>       | <b>0,02</b> | <b>0,60</b>   | <b>8,00</b>   | <b>0,80</b>    | <b>4,00</b>    | <b>240,00</b>                 | <b>20,00</b>   | <b>14,00</b>  | <b>36,00</b>   | <b>0,60</b>   | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>  |
|            | 23           | Салат из свеклы                                     | 100                    | 1,41                       | 6,01          | 8,26          | 92,80          | 0,00                        | 0,02              | 0,04        | 0,19          | 6,65          | 2,70           | 119,70         | 269,80                        | 35,46          | 20,70         | 40,63          | 1,32          | 0,01        | 0,59         |
|            | 45           | Суп картофельный с горохом                          | 250                    | 5,49                       | 5,27          | 16,54         | 148,25         | 0,00                        | 0,23              | 0,07        | 1,15          | 5,83          | 2,43           | 591,58         | 472,83                        | 42,68          | 35,58         | 88,10          | 2,05          | 0,01        | 1,47         |
|            | 219          | Каша гречневая рассыпчатая                          | 180                    | 8,30                       | 8,95          | 37,37         | 262,50         | 0,38                        | 0,20              | 0,11        | 2,38          | 0,00          | 3,42           | 534,16         | 250,82                        | 24,74          | 131,74        | 197,20         | 4,43          | 0,01        | 1,05         |
| Полдник    | 176          | Бефстроганов из отварной говядины (говядина I кат.) | 100 / 30               | 15,20                      | 23,10         | 5,12          | 290,00         | 0,32                        | 0,05              | 0,14        | 3,64          | 0,74          | 3,59           | 1124,00        | 310,00                        | 43,32          | 22,45         | 171,15         | 2,40          | 0,01        | 3,90         |
|            | 289          | Компот из шиповника                                 | 200                    | 0,68                       | 0,00          | 21,01         | 46,87          | 0,00                        | 0,02              | 0,02        | 0,26          | 0,73          | 0,14           | 7,84           | 229,80                        | 32,48          | 17,46         | 23,44          | 0,70          | 0,00        | 0,00         |
|            | 4/1          | Хлеб ржаной   | 80                     | 4,48                       | 1,76          | 54,13         | 183,92         | 0,00                        | 0,09              | 0,00        | 0,00          | 0,00          | 0,72           | 174,00         | 270,40                        | 18,40          | 20,00         | 84,80          | 2,48          | 0,00        | 0,00         |
|            | 3/1          | Хлеб пшеничный                                      | 60                     | 4,74                       | 1,20          | 28,98         | 140,28         | 0,00                        | 0,06              | 0,00        | 0,00          | 0,00          | 0,78           | 150,90         | 55,80                         | 13,80          | 19,80         | 52,20          | 0,66          | 0,00        | 0,00         |
|            |              | <b>Итого</b>  | <b>1000</b>            | <b>40,29</b>               | <b>46,30</b>  | <b>171,41</b> | <b>1164,62</b> | <b>0,70</b>                 | <b>0,66</b>       | <b>0,39</b> | <b>7,62</b>   | <b>13,94</b>  | <b>13,78</b>   | <b>2702,17</b> | <b>1859,44</b>                | <b>210,88</b>  | <b>267,72</b> | <b>657,53</b>  | <b>14,05</b>  | <b>0,04</b> | <b>7,01</b>  |
| Ужин №1    | 318          | Коржик молочный                                     | 50                     | 3,26                       | 5,62          | 31,79         | 190,67         | 0,05                        | 0,05              | 0,03        | 0,58          | 0,03          | 1,99           | 13,93          | 48,20                         | 12,80          | 11,87         | 32,33          | 0,57          | 0,00        | 0,03         |
|            | 8/1          | Свежие фрукты (апельсин)                            | 110                    | 2,37                       | 0,52          | 21,41         | 99,90          | 0,00                        | 0,10              | 0,00        | 0,00          | 158,58        | 0,52           | 24,05          | 364,45                        | 89,86          | 34,36         | 60,78          | 0,79          | 0,00        | 0,37         |
|            | 300          | Чай с сахаром                                       | 200                    | 0,07                       | 0,02          | 15,00         | 60,00          | 0,00                        | 0,00              | 0,00        | 0,02          | 0,03          | 0,00           | 0,30           | 8,60                          | 11,10          | 1,40          | 2,80           | 0,28          | 0,00        | 0,00         |
|            | <b>Итого</b> | <b>360</b>  | <b>5,70</b>            | <b>6,16</b>                | <b>68,20</b>  | <b>350,57</b> | <b>0,05</b>    | <b>0,15</b>                 | <b>0,03</b>       | <b>0,60</b> | <b>158,65</b> | <b>2,51</b>   | <b>38,28</b>   | <b>421,25</b>  | <b>113,76</b>                 | <b>47,63</b>   | <b>95,91</b>  | <b>1,64</b>    | <b>0,01</b>   | <b>0,40</b> |              |
| Ужин №2    | 16           | Салат из соленых огурцов                            | 100                    | 0,75                       | 6,02          | 2,35          | 66,60          | 0,00                        | 0,03              | 0,04        | 0,19          | 4,69          | 0,36           | 84,01          | 132,38                        | 22,32          | 13,19         | 39,59          | 0,57          | 0,00        | 0,05         |
|            | 241          | Картофельное пюре                                   | 180                    | 3,68                       | 5,76          | 24,53         | 164,70         | 0,00                        | 0,17              | 0,13        | 1,63          | 21,79         | 0,25           | 703,42         | 778,14                        | 44,37          | 33,30         | 103,91         | 1,21          | 0,01        | 0,61         |
|            | 164          | Рыба запеченая                                      | 145                    | 20,14                      | 19,51         | 5,80          | 279,45         | 0,65                        | 0,16              | 1,58        | 1,77          | 2,06          | 6,70           | 1325,88        | 388,71                        | 56,58          | 56,15         | 249,27         | 1,11          | 0,20        | 1,48         |
|            | 4/1          | Хлеб ржаной   | 40                     | 2,24                       | 0,88          | 27,07         | 91,96          | 0,00                        | 0,04              | 0,00        | 0,00          | 0,00          | 0,36           | 87,00          | 135,20                        | 9,20           | 10,00         | 42,40          | 1,24          | 0,00        | 0,00         |
|            | 3/1          | Хлеб пшеничный                                      | 40                     | 3,16                       | 0,80          | 19,32         | 93,52          | 0,00                        | 0,04              | 0,00        | 0,36          | 0,00          | 0,52           | 100,6          | 37,2                          | 9,2            | 13,20         | 34,80          | 0,44          | 0,00        | 0,00         |
|            | 294          | Чай с лимоном                                       | 200                    | 0,03                       | 0,00          | 3,04          | 12,40          | 0,00                        | 0,00              | 0,00        | 0,01          | 0,57          | 0,00           | 0,24           | 4,26                          | 2,84           | 0,48          | 0,88           | 0,07          | 0,00        | 0,00         |
|            | <b>Итого</b> | <b>705</b>  | <b>30,00</b>           | <b>32,97</b>               | <b>82,10</b>  | <b>708,63</b> | <b>0,65</b>    | <b>0,43</b>                 | <b>1,75</b>       | <b>3,95</b> | <b>29,11</b>  | <b>8,19</b>   | <b>2301,15</b> | <b>1475,89</b> | <b>144,51</b>                 | <b>126,32</b>  | <b>470,85</b> | <b>4,64</b>    | <b>0,21</b>   | <b>2,14</b> |              |
| Ужин №2    | 272          | Кисломолочные продукты (Кефир 2,5%)                 | 200                    | 5,22                       | 4,50          | 7,20          | 90,00          | 0,36                        | 0,07              | 0,31        | 0,18          | 1,26          | 0,00           | 216,00         | 262,80                        | 216,00         | 25,20         | 162,00         | 0,18          | 0,00        | 0,00         |
|            |              | <b>Итого</b>  | <b>200</b>             | <b>5,22</b>                | <b>4,50</b>   | <b>7,20</b>   | <b>90,00</b>   | <b>0,36</b>                 | <b>0,07</b>       | <b>0,31</b> | <b>0,18</b>   | <b>1,26</b>   | <b>0,00</b>    | <b>216,00</b>  | <b>262,80</b>                 | <b>216,00</b>  | <b>25,20</b>  | <b>162,00</b>  | <b>0,18</b>   | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>  |
|            |              | <b>ВСЕГО:</b>                                       | <b>3035,00</b>         | <b>98,62</b>               | <b>119,66</b> | <b>457,77</b> | <b>3162,79</b> | <b>2,63</b>                 | <b>1,55</b>       | <b>3,28</b> | <b>14,58</b>  | <b>213,66</b> | <b>26,87</b>   | <b>6070,80</b> | <b>4744,70</b>                | <b>1007,26</b> | <b>552,49</b> | <b>1758,21</b> | <b>23,17</b>  | <b>0,30</b> | <b>10,51</b> |

**Меню основное (организованное) 2 неделя среда 12 и старше лет**

| № рец.     | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г)                            | Пищевые вещества (%) |              |               | Энерг. ценность (ккал) | Витамины (мг%) |             |             |              |              |              |                | Минеральные вещества (мг%) |                |               |                |               |             |              |             |
|------------|--------------------------------|---|----------------------|--------------|---------------|------------------------|----------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------|----------------------------|----------------|---------------|----------------|---------------|-------------|--------------|-------------|
|            |                                |   | Б                    | Ж            | У             |                        | А              | В1          | В2          | РР           | С            | Е            | Na             | K                          | Ca             | Mg            | P              | Fe            | I           | Zn           |             |
|            |                                |   |                      |              |               |                        |                |             |             |              |              |              |                |                            |                |               |                |               |             |              | г           |
| Завтрак №1 | 220                            | Каша овсяная из "Геркулеса" вязка           | 200                  | 7,91         | 12,50         | 35,84                  | 288,57         | 0,52        | 0,17        | 0,16         | 0,48         | 0,91         | 0,59           | 349,42                     | 277,66         | 142,50        | 67,45          | 223,79        | 1,65        | 0,00         | 1,09        |
|            | 2/1                            | Свежие фрукты (яблоки)                      | 185                  | 0,37         | 0,37          | 9,06                   | 43,47          | 0,00        | 0,03        | 0,02         | 0,28         | 9,25         | 0,56           | 24,05                      | 257,15         | 14,80         | 8,32           | 10,17         | 2,03        | 0,00         | 0,13        |
|            | 383                            | Бутерброд закрытый- хлеб/сыр (сыр 45%)      | 60/20                | 9,65         | 5,87          | 23,74                  | 187,20         | 0,50        | 0,00        | 0,10         | 0,03         | 0,10         | 0,10           | 264,00                     | 24,00          | 240,00        | 13,20          | 144,00        | 0,18        | 0,00         | 1,04        |
|            | 286                            | Кофейный напиток с молоком (мол.2,5%)       | 200                  | 3,17         | 2,68          | 15,95                  | 100,60         | 0,20        | 0,04        | 0,16         | 0,10         | 1,30         | 0,00           | 50,12                      | 146,34         | 125,78        | 14,00          | 90,00         | 0,13        | 0,00         | 0,00        |
|            | <b>Итого</b>                   | <b>665</b>                                  | <b>21,10</b>         | <b>21,41</b> | <b>84,58</b>  | <b>619,84</b>          | <b>1,22</b>    | <b>0,25</b> | <b>0,44</b> | <b>0,89</b>  | <b>11,56</b> | <b>1,25</b>  | <b>687,59</b>  | <b>705,15</b>              | <b>523,08</b>  | <b>102,97</b> | <b>467,96</b>  | <b>3,99</b>   | <b>0,00</b> | <b>2,26</b>  |             |
| Завтрак №2 | 6/1                            | Печенье                                     | 21                   | 1,70         | 3,58          | 13,94                  | 82,90          | 0,13        | 0,02        | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,26           | 0,00                       | 0,00           | 8,20          | 3,00           | 17,40         | 0,20        | 0,00         | 0,00        |
|            | 293                            | Сок яблочный                                | 200                  | 1,00         | 0,00          | 20,20                  | 84,80          | 0,00        | 0,02        | 0,02         | 0,20         | 4,00         | 0,20           | 12,00                      | 240,00         | 14,00         | 8,00           | 14,00         | 2,80        | 0,00         | 0,00        |
|            |                                | <b>Итого</b>                                | <b>221</b>           | <b>2,70</b>  | <b>3,58</b>   | <b>34,14</b>           | <b>167,70</b>  | <b>0,13</b> | <b>0,04</b> | <b>0,02</b>  | <b>0,20</b>  | <b>4,00</b>  | <b>0,46</b>    | <b>12,00</b>               | <b>240,00</b>  | <b>22,20</b>  | <b>11,00</b>   | <b>31,40</b>  | <b>3,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b> |
| Обед       | 22/1                           | Салат из свежих помидор                     | 100                  | 1,10         | 6,11          | 4,57                   | 77,70          | 0,00        | 0,05        | 0,03         | 0,36         | 18,05        | 0,54           | 79,55                      | 246,12         | 17,74         | 17,46          | 31,84         | 0,08        | 0,00         | 0,20        |
|            | 37                             | Борщ с капустой и картофелем со сметаной    | 250                  | 1,80         | 4,92          | 10,93                  | 62,25          | 0,00        | 0,05        | 0,05         | 0,60         | 10,68        | 2,38           | 606,13                     | 385,30         | 49,73         | 26,13          | 54,60         | 1,23        | 0,02         | 0,40        |
|            | 227                            | Макаронные изделия отварные                 | 200                  | 5,66         | 0,67          | 31,92                  | 156,30         | 0,00        | 0,06        | 0,02         | 0,00         | 0,00         | 1,23           | 264,60                     | 36,94          | 11,19         | 8,62           | 37,17         | 0,85        | 0,01         | 0,37        |
|            | 209                            | Котлета куриная (курица охлажденная 1 кат.) | 100                  | 7,65         | 14,70         | 7,73                   | 194,00         | 0,45        | 0,05        | 0,08         | 2,15         | 0,52         | 1,45           | 1173,10                    | 111,85         | 27,77         | 10,40          | 48,77         | 0,71        | 0,00         | 1,30        |
|            | 283                            | Компот из сухофруктов                       | 200                  | 0,66         | 0,09          | 32,01                  | 132,80         | 0,00        | 0,02        | 0,02         | 0,26         | 0,73         | 0,14           | 7,84                       | 229,80         | 32,48         | 17,46          | 23,44         | 0,70        | 0,00         | 0,00        |
|            | 4/1                            | Хлеб ржаной                                 | 80                   | 4,48         | 1,76          | 54,13                  | 183,92         | 0,00        | 0,09        | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,72           | 174,00                     | 270,40         | 18,40         | 20,00          | 84,80         | 2,48        | 0,00         | 0,00        |
|            | 3/1                            | Хлеб пшеничный                              | 60                   | 4,74         | 1,20          | 28,98                  | 140,28         | 0,00        | 0,06        | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,78           | 150,90                     | 55,80          | 13,80         | 19,80          | 52,20         | 0,66        | 0,00         | 0,00        |
|            | <b>Итого</b>                   | <b>990</b>                                  | <b>26,10</b>         | <b>29,45</b> | <b>170,28</b> | <b>947,25</b>          | <b>0,45</b>    | <b>0,37</b> | <b>0,20</b> | <b>3,37</b>  | <b>29,97</b> | <b>7,24</b>  | <b>2456,11</b> | <b>1336,21</b>             | <b>171,10</b>  | <b>119,86</b> | <b>332,82</b>  | <b>6,71</b>   | <b>0,03</b> | <b>2,27</b>  |             |
| Полдник    | 312                            | Булочка домашняя с изюмом                   | 150                  | 5,17         | 2,95          | 29,44                  | 104,80         | 0,10        | 0,06        | 0,03         | 0,63         | 0,00         | 0,55           | 138,64                     | 43,84          | 8,80          | 11,60          | 29,60         | 0,55        | 0,02         | 0,30        |
|            | 288                            | Молоко кипяченое (мол.2,5%)                 | 200                  | 5,80         | 5,00          | 9,60                   | 107,00         | 0,40        | 0,08        | 0,30         | 0,20         | 2,60         | 0,00           | 100,00                     | 292,00         | 240,00        | 28,00          | 180,00        | 0,20        | 0,00         | 0,00        |
|            |                                | <b>Итого</b>                                | <b>350</b>           | <b>10,97</b> | <b>7,95</b>   | <b>39,04</b>           | <b>211,80</b>  | <b>0,50</b> | <b>0,14</b> | <b>0,33</b>  | <b>0,83</b>  | <b>2,60</b>  | <b>0,55</b>    | <b>238,64</b>              | <b>335,84</b>  | <b>248,80</b> | <b>39,60</b>   | <b>209,60</b> | <b>0,75</b> | <b>0,02</b>  | <b>0,30</b> |
| Ужин №1    | 194                            | Плов из отварной говядины (говядина I кат.) | 250                  | 21,99        | 22,52         | 34,69                  | 429,33         | 0,00        | 0,08        | 0,09         | 5,24         | 1,71         | 3,67           | 71,21                      | 463,60         | 18,97         | 52,39          | 266,85        | 3,53        | 0,01         | 5,02        |
|            | 42/1                           | Салат из моркови                            | 100                  | 0,50         | 0,04          | 4,65                   | 21,00          | 0,00        | 0,02        | 0,03         | 0,38         | 1,92         | 1,89           | 8,10                       | 76,90          | 10,40         | 14,60          | 21,10         | 0,27        | 0,01         | 1,92        |
|            | 269                            | Какао с молоком (мол.2,5%)                  | 200                  | 4,08         | 3,54          | 17,54                  | 118,60         | 0,24        | 0,06        | 0,19         | 0,17         | 1,59         | 0,00           | 61,44                      | 216,34         | 152,22        | 21,34          | 124,56        | 0,48        | 0,00         | 0,17        |
|            | 4/1                            | Хлеб ржаной                                 | 40                   | 2,24         | 0,88          | 27,07                  | 91,96          | 0,00        | 0,04        | 0,30         | 0,00         | 0,00         | 0,36           | 87,00                      | 135,20         | 9,20          | 10,00          | 42,40         | 1,24        | 0,00         | 0,00        |
|            | 3/1                            | Хлеб пшеничный                              | 60                   | 4,74         | 1,20          | 28,98                  | 140,28         | 0,00        | 0,06        | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,78           | 150,90                     | 55,80          | 13,80         | 19,80          | 52,20         | 0,66        | 0,00         | 0,00        |
|            |                                | <b>Итого</b>                                | <b>650</b>           | <b>33,54</b> | <b>28,18</b>  | <b>112,93</b>          | <b>801,17</b>  | <b>0,24</b> | <b>0,26</b> | <b>0,30</b>  | <b>5,79</b>  | <b>5,21</b>  | <b>6,70</b>    | <b>378,65</b>              | <b>947,84</b>  | <b>204,59</b> | <b>118,13</b>  | <b>507,11</b> | <b>6,18</b> | <b>0,01</b>  | <b>7,11</b> |
| Ужин № 2   | 272                            | Кисломолочные продукты (ряженка 2,5%)       | 200                  | 5,22         | 4,50          | 7,56                   | 91,80          | 0,36        | 0,04        | 0,23         | 0,18         | 0,54         | 0,00           | 90,00                      | 262,80         | 223,20        | 25,20          | 165,60        | 0,18        | 0,00         | 0,00        |
|            |                                | <b>Итого</b>                                | <b>200</b>           | <b>5,22</b>  | <b>4,50</b>   | <b>7,56</b>            | <b>91,80</b>   | <b>0,36</b> | <b>0,04</b> | <b>0,23</b>  | <b>0,18</b>  | <b>0,54</b>  | <b>0,00</b>    | <b>90,00</b>               | <b>262,80</b>  | <b>223,20</b> | <b>25,20</b>   | <b>165,60</b> | <b>0,18</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b> |
|            | <b>ВСЕГО:</b>                  | <b>3076</b>                                 | <b>99,63</b>         | <b>95,08</b> | <b>448,52</b> | <b>2839,56</b>         | <b>2,91</b>    | <b>1,09</b> | <b>1,52</b> | <b>11,26</b> | <b>53,89</b> | <b>16,20</b> | <b>3862,99</b> | <b>3827,84</b>             | <b>1392,97</b> | <b>416,75</b> | <b>1714,49</b> | <b>20,81</b>  | <b>0,07</b> | <b>11,94</b> |             |

**Меню основное (организованное) 2 неделя четверг 12 и старше лет**

| №          | Прием пищи,<br>рец. наименование<br>блюда | Масса<br>порции<br>(г)                    | Пищевые<br>вещества |              |              | Энерг.<br>ценность<br>(ккал) | Витамины<br>(мг%) |             |             |             |              |               |              |                | Минеральные<br>вещества (мг%) |                |               |                |              |             |             |      |
|------------|---|---|---------------------|--------------|--------------|------------------------------|-------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|----------------|-------------------------------|----------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|------|
|            |   |   | Б                   | Ж            | У            |                              | А                 | В1          | В2          | РР          | С            | Е             | Na           | K              | Ca                            | Mg             | P             | Fe             | I            | Zn          |             |      |
|            |   |   |                     |              |              |                              |                   |             |             |             |              |               |              |                |                               |                |               |                |              |             | г           | г    |
| Завтрак №1 | 53  | Суп молочный с макаронными изделиями      | 250                 | 4,38         | 3,80         | 14,36                        | 120,00            | 0,26        | 0,07        | 0,15        | 0,41         | 0,66          | 0,30         | 283,16         | 175,06                        | 149,96         | 21,34         | 109,50         | 0,52         | 0,00        | 0,35        |      |
|            | 300                                       | Чай с сахаром                             | 200                 | 0,07         | 0,02         | 15,00                        | 60,00             | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,02         | 0,03          | 0,00         | 0,30           | 8,60                          | 11,10          | 1,40          | 2,80           | 0,28         | 0,00        | 0,00        |      |
|            | 376                                       | Бутерброд – хлеб/сл.масло/ сыр (сыр 45%)  | 60/20/20            | 12,06        | 7,34         | 29,68                        | 234,00            | 0,63        | 0,00        | 0,13        | 0,04         | 0,13          | 0,13         | 330,00         | 30,00                         | 300,00         | 16,50         | 180,00         | 0,23         | 0,00        | 1,30        |      |
|            | <b>Итого</b>                              |   | <b>550</b>          | <b>16,51</b> | <b>11,16</b> | <b>59,04</b>                 | <b>414,00</b>     | <b>0,89</b> | <b>0,07</b> | <b>0,28</b> | <b>0,47</b>  | <b>0,82</b>   | <b>0,43</b>  | <b>613,46</b>  | <b>213,66</b>                 | <b>461,06</b>  | <b>39,24</b>  | <b>292,30</b>  | <b>1,03</b>  | <b>0,00</b> | <b>1,65</b> |      |
| Завтрак №2 | 293                                       | Сок персиковый                            | 200                 | 0,10         | 0,00         | 25,40                        | 105,60            | 0,00        | 0,04        | 0,08        | 0,40         | 8,00          | 0,00         | 4,00           | 490,00                        | 40,00          | 20,00         | 36,00          | 0,40         | 0,00        | 0,00        |      |
|            | <b>Итого</b>                              |   | <b>200</b>          | <b>0,10</b>  | <b>0,00</b>  | <b>25,40</b>                 | <b>105,60</b>     | <b>0,00</b> | <b>0,04</b> | <b>0,08</b> | <b>0,40</b>  | <b>8,00</b>   | <b>0,00</b>  | <b>4,00</b>    | <b>490,00</b>                 | <b>40,00</b>   | <b>20,00</b>  | <b>36,00</b>   | <b>0,40</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> |      |
| Обед       | 4/2                                       | Салат из квашеной капусты                 | 120                 | 1,31         | 3,25         | 6,47                         | 60,40             | 0,00        | 0,02        | 0,08        | 1,21         | 34,20         | 16,78        | 161,30         | 250,00                        | 24,97          | 15,09         | 28,31          | 0,47         | 0,00        | 0,48        |      |
|            | 51  | Суп крестьянский с крупой (рисом)         | 250                 | 1,97         | 2,71         | 12,11                        | 85,75             | 0,00        | 0,09        | 0,06        | 0,99         | 8,25          | 1,23         | 586,95         | 464,15                        | 26,70          | 22,78         | 55,98          | 0,88         | 0,00        | 0,53        |      |
|            | 214                                       | Рагу из птицы (курица охлажденная 1 кат.) | 250                 | 11,65        | 15,21        | 21,71                        | 297,14            | 0,30        | 0,13        | 0,20        | 6,44         | 16,71         | 2,86         | 1540,71        | 927,43                        | 40,84          | 51,43         | 197,29         | 2,61         | 0,02        | 4,09        |      |
|            | 284/1                                     | Компот из яблок                           | 200                 | 0,45         | 0,10         | 33,99                        | 141,20            | 0,00        | 0,02        | 0,02        | 0,08         | 12,00         | 0,10         | 7,80           | 99,78                         | 23,02          | 7,63          | 11,50          | 0,24         | 0,00        | 0,00        |      |
|            | 4/1                                       | Хлеб ржаной                               | 80                  | 4,48         | 1,76         | 54,13                        | 183,92            | 0,00        | 0,09        | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,72         | 174,00         | 270,40                        | 18,40          | 20,00         | 84,80          | 2,48         | 0,00        | 0,00        |      |
|            | 3/1                                       | Хлеб пшеничный                            | 60                  | 4,74         | 1,20         | 28,98                        | 140,28            | 0,00        | 0,06        | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,78         | 150,90         | 55,80                         | 13,80          | 19,80         | 52,20          | 0,66         | 0,00        | 0,00        |      |
|            | <b>Итого</b>                              |   | <b>960</b>          | <b>24,60</b> | <b>24,23</b> | <b>157,39</b>                | <b>908,69</b>     | <b>0,30</b> | <b>0,41</b> | <b>0,36</b> | <b>8,72</b>  | <b>71,16</b>  | <b>22,47</b> | <b>2621,66</b> | <b>2067,56</b>                | <b>147,73</b>  | <b>136,73</b> | <b>430,08</b>  | <b>7,34</b>  | <b>0,02</b> | <b>5,10</b> |      |
| Полдник    | 11/1                                      | Вафли                                     | 21                  | 1,06         | 0,56         | 12,58                        | 106,60            | 0,00        | 0,01        | 0,01        | 0,00         | 0,08          | 0,00         | 9,80           | 28,00                         | 3,20           | 2,00          | 7,20           | 0,30         | 0,00        | 0,00        |      |
|            | 5/1                                       | Свежие фрукты (банан)                     | 185                 | 2,78         | 0,93         | 38,85                        | 177,60            | 0,00        | 0,07        | 0,09        | 1,11         | 18,50         | 0,74         | 57,35          | 643,80                        | 14,80          | 77,70         | 51,80          | 1,11         | 0,04        | 0,29        |      |
|            | 286                                       | Кофейный напиток с молоком (мол.2,5%)     | 200                 | 3,17         | 2,68         | 15,95                        | 100,60            | 0,20        | 0,04        | 0,16        | 0,10         | 1,30          | 0,00         | 50,12          | 146,34                        | 125,78         | 14,00         | 90,00          | 0,13         | 0,00        | 0,00        |      |
|            | <b>Итого</b>                              |   | <b>406</b>          | <b>7,00</b>  | <b>4,16</b>  | <b>67,38</b>                 | <b>384,80</b>     | <b>0,20</b> | <b>0,13</b> | <b>0,26</b> | <b>1,21</b>  | <b>19,88</b>  | <b>0,74</b>  | <b>117,27</b>  | <b>818,14</b>                 | <b>143,78</b>  | <b>93,70</b>  | <b>149,00</b>  | <b>1,54</b>  | <b>0,04</b> | <b>0,29</b> |      |
| Ужин №1    | 163                                       | Рыба отварная                             | 140                 | 24,00        | 10,39        | 1,15                         | 193,45            | 0,61        | 0,08        | 0,10        | 1,48         | 0,66          | 0,64         | 816,02         | 383,93                        | 20,36          | 58,32         | 276,95         | 1,15         | 0,22        | 1,26        |      |
|            | 241                                       | Картофельное пюре                         | 180                 | 3,68         | 5,76         | 24,53                        | 164,70            | 0,00        | 0,17        | 0,13        | 1,63         | 21,79         | 0,25         | 703,42         | 778,14                        | 44,37          | 33,30         | 103,91         | 1,21         | 0,01        | 0,61        |      |
|            | 246                                       | Помидоры свежие                           | 100                 | 1,10         | 0,20         | 3,80                         | 22,00             | 0,00        | 0,06        | 0,04        | 0,30         | 17,50         | 0,70         | 3,00           | 290,00                        | 14,00          | 20,00         | 26,00          | 0,90         | 0,00        | 0,10        |      |
|            | 294                                       | Чай с лимоном                             | 200                 | 0,03         | 0,00         | 3,04                         | 12,40             | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,01         | 0,57          | 0,00         | 0,24           | 4,26                          | 2,84           | 0,48          | 0,88           | 0,07         | 0,00        | 0,00        |      |
|            | 4/1                                       | Хлеб ржаной                               | 40                  | 2,24         | 0,88         | 27,07                        | 91,96             | 0,00        | 0,04        | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,00         | 0,36           | 87,00                         | 135,20         | 9,20          | 10,00          | 42,40        | 1,24        | 0,00        | 0,00 |
|            | 3/1                                       | Хлеб пшеничный                            | 60                  | 4,74         | 1,20         | 28,98                        | 140,28            | 0,00        | 0,06        | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,00         | 0,78           | 150,90                        | 55,80          | 13,80         | 19,80          | 52,20        | 0,66        | 0,00        | 0,00 |
|            | <b>Итого</b>                              |   | <b>720</b>          | <b>35,79</b> | <b>18,43</b> | <b>88,56</b>                 | <b>624,79</b>     | <b>0,61</b> | <b>0,40</b> | <b>0,28</b> | <b>3,41</b>  | <b>40,52</b>  | <b>2,73</b>  | <b>1760,58</b> | <b>1647,33</b>                | <b>104,57</b>  | <b>141,90</b> | <b>502,34</b>  | <b>5,23</b>  | <b>0,23</b> | <b>1,97</b> |      |
| Ужин № 2   | 272                                       | Кисломолочные продукты (Кефир 2,5%)       | 200                 | 5,22         | 4,50         | 7,20                         | 90,00             | 0,36        | 0,07        | 0,31        | 0,18         | 1,26          | 0,00         | 216,00         | 262,80                        | 216,00         | 25,20         | 162,00         | 0,18         | 0,00        | 0,00        |      |
|            | <b>Итого</b>                              |   | <b>200</b>          | <b>5,22</b>  | <b>4,50</b>  | <b>7,20</b>                  | <b>90,00</b>      | <b>0,36</b> | <b>0,07</b> | <b>0,31</b> | <b>0,18</b>  | <b>1,26</b>   | <b>0,00</b>  | <b>216,00</b>  | <b>262,80</b>                 | <b>216,00</b>  | <b>25,20</b>  | <b>162,00</b>  | <b>0,18</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> |      |
|            | <b>ВСЕГО:</b>                             |   | <b>3036</b>         | <b>89,21</b> | <b>62,48</b> | <b>404,97</b>                | <b>2527,88</b>    | <b>2,36</b> | <b>1,13</b> | <b>1,56</b> | <b>14,39</b> | <b>141,64</b> | <b>26,37</b> | <b>5332,97</b> | <b>5499,49</b>                | <b>1113,14</b> | <b>456,76</b> | <b>1571,72</b> | <b>15,72</b> | <b>0,29</b> | <b>9,01</b> |      |

**Меню основное (организованное) 2 неделя пятница 12 и старше лет**

| № рец.     | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г)                                       | Пищевые вещества (%) |               |               | Энерг. ценность (ккал) | Витамины (мг%) |             |             |              |               |               |                | Минеральные вещества (мг%) |                |               |                |               |              |              |              |
|------------|--------------------------------|--|----------------------|---------------|---------------|------------------------|----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------------------|----------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
|            |                                |  | Б                    | Ж             | У             |                        | А              | В1          | В2          | РР           | С             | Е             | Na             | K                          | Ca             | Mg            | P              | Fe            | I            | Zn           |              |
|            |                                |  |                      |               |               |                        |                |             |             |              |               |               |                |                            |                |               |                |               |              |              | г            |
| Завтрак №1 | 231                            | Горошек зеленый  | 100                  | 4,55          | 0,34          | 12,14                  | 68,04          | 0,32        | 0,25        | 0,08         | 0,10          | 0,34          | 0,08           | 4,20                       | 204,96         | 21,00         | 27,72          | 90,72         | 1,26         | 0,00         | 1,01         |
|            | 238                            | Картофель запеченный из отварного                      | 200                  | 3,44          | 13,15         | 27,92                  | 243,75         | 0,00        | 0,17        | 0,11         | 1,82          | 18,78         | 6,53           | 138,05                     | 719,66         | 17,39         | 29,36          | 85,74         | 1,10         | 0,02         | 0,57         |
|            | 376                            | Бутерброд – хлеб/сл.масло/ сыр ( масло 72,5%, сыр 45%) | 60/20/10             | 10,25         | 6,24          | 25,23                  | 198,90         | 0,54        | 0,00        | 0,10         | 0,03          | 0,10          | 1,54           | 280,50                     | 25,50          | 255,00        | 14,03          | 153,00        | 0,19         | 0,00         | 1,04         |
|            | 300                            | Чай с сахаром  | 200                  | 0,07          | 0,02          | 15,00                  | 60,00          | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,02          | 0,03          | 0,00           | 0,30                       | 8,60           | 11,10         | 1,40           | 2,80          | 0,28         | 0,00         | 0,00         |
|            | <b>Итого</b>                   | <b>590</b>   | <b>18,31</b>         | <b>19,75</b>  | <b>80,29</b>  | <b>570,69</b>          | <b>0,86</b>    | <b>0,42</b> | <b>0,29</b> | <b>1,98</b>  | <b>19,25</b>  | <b>8,15</b>   | <b>423,05</b>  | <b>958,72</b>              | <b>304,49</b>  | <b>72,50</b>  | <b>332,26</b>  | <b>2,82</b>   | <b>0,02</b>  | <b>2,62</b>  |              |
| Завтрак №2 | 6/1                            | Печенье  | 21                   | 1,70          | 3,58          | 13,94                  | 82,90          | 0,13        | 0,02        | 0,00         | 0,00          | 0,00          | 0,26           | 0,00                       | 0,00           | 8,20          | 3,00           | 17,40         | 0,20         | 0,00         | 0,00         |
|            | 293                            | Сок апельсиновый                                       | 200                  | 1,40          | 0,40          | 22,80                  | 100,40         | 0,00        | 0,02        | 0,04         | 0,40          | 14,80         | 1,60           | 20,00                      | 500,00         | 34,00         | 12,00          | 36,00         | 0,60         | 0,02         | 0,12         |
|            |                                | <b>Итого</b>   | <b>221</b>           | <b>3,10</b>   | <b>3,98</b>   | <b>36,74</b>           | <b>183,30</b>  | <b>0,13</b> | <b>0,04</b> | <b>0,04</b>  | <b>0,40</b>   | <b>14,80</b>  | <b>1,86</b>    | <b>20,00</b>               | <b>500,00</b>  | <b>42,20</b>  | <b>15,00</b>   | <b>53,40</b>  | <b>0,80</b>  | <b>0,02</b>  | <b>0,12</b>  |
| Обед       | 18                             | Салат из свежих помидор и огурцов                      | 100                  | 0,96          | 6,08          | 3,65                   | 70,70          | 0,00        | 0,04        | 0,03         | 0,30          | 8,25          | 2,83           | 81,17                      | 207,09         | 19,00         | 16,04          | 33,92         | 0,74         | 0,03         | 0,23         |
|            | 63                             | Щи из квашеной капусты с картофелем                    | 250                  | 1,77          | 4,95          | 7,90                   | 89,75          | 0,00        | 0,06        | 0,05         | 0,81          | 15,78         | 2,35           | 591,60                     | 383,33         | 49,25         | 22,13          | 49,00         | 0,83         | 0,00         | 0,44         |
|            | 189                            | Шницель из говядины (говядина I кат.)                  | 120                  | 19,01         | 27,05         | 15,86                  | 386,40         | 0,48        | 0,07        | 0,14         | 4,54          | 0,00          | 5,34           | 172,03                     | 226,18         | 15,38         | 36,72          | 203,71        | 3,24         | 0,10         | 2,54         |
|            | 219                            | Каша гречневая рассыпчатая                             | 200                  | 8,30          | 8,95          | 37,37                  | 262,50         | 0,38        | 0,20        | 0,11         | 2,38          | 0,00          | 3,42           | 534,16                     | 250,82         | 24,74         | 131,74         | 197,20        | 4,43         | 0,01         | 1,05         |
| Полдник    | 289                            | Компот из шиповника                                    | 200                  | 0,68          | 0,00          | 21,01                  | 46,87          | 0,00        | 0,02        | 0,02         | 0,26          | 0,73          | 0,14           | 7,84                       | 229,80         | 32,48         | 17,46          | 23,44         | 0,70         | 0,00         | 0,00         |
|            | 4/1                            | Хлеб ржаной  | 80                   | 4,48          | 1,76          | 54,13                  | 183,92         | 0,00        | 0,09        | 0,00         | 0,00          | 0,00          | 0,72           | 174,00                     | 270,40         | 18,40         | 20,00          | 84,80         | 2,48         | 0,00         | 0,00         |
|            | 3/1                            | Хлеб пшеничный   | 60                   | 4,74          | 1,20          | 28,98                  | 140,28         | 0,00        | 0,06        | 0,00         | 0,00          | 0,00          | 0,78           | 150,90                     | 55,80          | 13,80         | 19,80          | 52,20         | 0,66         | 0,00         | 0,00         |
|            |                                | <b>Итого</b>   | <b>1010</b>          | <b>39,93</b>  | <b>49,99</b>  | <b>168,91</b>          | <b>1180,42</b> | <b>0,86</b> | <b>0,54</b> | <b>0,36</b>  | <b>8,29</b>   | <b>24,76</b>  | <b>15,58</b>   | <b>1711,70</b>             | <b>1623,41</b> | <b>173,05</b> | <b>263,89</b>  | <b>644,28</b> | <b>13,08</b> | <b>0,14</b>  | <b>4,26</b>  |
| Ужин №1    | 383                            | Бутерброд закрытый– хлеб/сыр (сыр 45%)                 | 60/20                | 9,65          | 5,87          | 23,74                  | 187,20         | 0,50        | 0,00        | 0,10         | 0,03          | 0,10          | 0,10           | 264,00                     | 24,00          | 240,00        | 13,20          | 144,00        | 0,18         | 0,00         | 1,04         |
|            | 8/1                            | Свежие фрукты (апельсин)                               | 110                  | 2,37          | 0,52          | 21,41                  | 99,90          | 0,00        | 0,10        | 0,00         | 0,00          | 158,58        | 0,52           | 24,05                      | 364,45         | 89,86         | 34,36          | 60,78         | 0,79         | 0,00         | 0,37         |
|            | 288                            | Молоко кипяченое (мол.2,5%)                            | 200                  | 5,80          | 5,00          | 9,60                   | 107,00         | 0,40        | 0,08        | 0,30         | 0,20          | 2,60          | 0,00           | 100,00                     | 292,00         | 240,00        | 28,00          | 180,00        | 0,20         | 0,00         | 0,00         |
|            |                                | <b>Итого</b>   | <b>390</b>           | <b>17,82</b>  | <b>11,39</b>  | <b>54,75</b>           | <b>394,10</b>  | <b>0,90</b> | <b>0,18</b> | <b>0,40</b>  | <b>0,23</b>   | <b>161,28</b> | <b>0,62</b>    | <b>388,05</b>              | <b>680,45</b>  | <b>569,86</b> | <b>75,56</b>   | <b>384,78</b> | <b>1,17</b>  | <b>0,00</b>  | <b>1,41</b>  |
| Ужин №2    | 153                            | Пудинг творожный запеченный (творог 9%)                | 250                  | 25,70         | 21,70         | 44,50                  | 402,10         | 1,05        | 0,13        | 0,33         | 0,75          | 0,53          | 0,80           | 329,00                     | 302,13         | 213,40        | 37,28          | 280,10        | 1,48         | 0,00         | 0,79         |
|            | 366                            | Соус молочный жидкий                                   | 70                   | 1,86          | 3,86          | 5,66                   | 65,03          | 3,40        | 4,00        | 0,07         | 0,10          | 0,34          | 0,02           | 295,12                     | 106,20         | 12,50         | 69,92          | 0,14          | 32,76        | 0,00         | 23,80        |
|            | 300                            | Чай с сахаром  | 200                  | 0,07          | 0,02          | 15,00                  | 60,00          | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,02          | 0,03          | 0,00           | 0,30                       | 8,60           | 11,10         | 1,40           | 2,80          | 0,28         | 0,00         | 0,00         |
|            | 4/1                            | Хлеб ржаной  | 40                   | 2,24          | 0,88          | 27,07                  | 91,96          | 0,00        | 0,04        | 0,00         | 0,00          | 0,00          | 0,36           | 87,00                      | 135,20         | 9,20          | 10,00          | 42,40         | 1,24         | 0,00         | 0,00         |
|            | 3/1                            | Хлеб пшеничный   | 60                   | 4,74          | 1,20          | 28,98                  | 140,28         | 0,00        | 0,06        | 0,00         | 0,00          | 0,00          | 0,78           | 150,90                     | 55,80          | 13,80         | 19,80          | 52,20         | 0,66         | 0,00         | 0,00         |
|            |                                | <b>Итого</b>   | <b>620</b>           | <b>34,61</b>  | <b>27,66</b>  | <b>121,21</b>          | <b>759,37</b>  | <b>4,45</b> | <b>4,23</b> | <b>0,40</b>  | <b>0,87</b>   | <b>0,90</b>   | <b>1,96</b>    | <b>862,32</b>              | <b>607,93</b>  | <b>260,00</b> | <b>138,40</b>  | <b>377,64</b> | <b>36,42</b> | <b>0,00</b>  | <b>24,59</b> |
| Ужин № 2   | 272                            | Кисломолочные продукты (ряженка2,5%)                   | 200                  | 5,22          | 4,50          | 7,56                   | 91,80          | 0,36        | 0,04        | 0,23         | 0,18          | 0,54          | 0,00           | 90,00                      | 262,80         | 223,20        | 25,20          | 165,60        | 0,18         | 0,00         | 0,00         |
|            |                                | <b>Итого</b>   | <b>200</b>           | <b>5,22</b>   | <b>4,50</b>   | <b>7,56</b>            | <b>91,80</b>   | <b>0,36</b> | <b>0,04</b> | <b>0,23</b>  | <b>0,18</b>   | <b>0,54</b>   | <b>0,00</b>    | <b>90,00</b>               | <b>262,80</b>  | <b>223,20</b> | <b>25,20</b>   | <b>165,60</b> | <b>0,18</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>  |
|            | <b>ВСЕГО:</b>                  | <b>3031</b>  | <b>118,99</b>        | <b>117,27</b> | <b>469,45</b> | <b>3179,68</b>         | <b>7,55</b>    | <b>5,44</b> | <b>1,71</b> | <b>11,94</b> | <b>221,52</b> | <b>28,16</b>  | <b>3495,12</b> | <b>4633,30</b>             | <b>1572,80</b> | <b>590,54</b> | <b>1957,95</b> | <b>54,47</b>  | <b>0,19</b>  | <b>33,00</b> |              |

**Меню основное (организованное) 2 неделя суббота 12 и старше лет**

| №          | Прием пищи,<br>рецепт, наименование<br>блюда | Масса<br>порции<br>(г)                    | Пищевые<br>вещества |               |              | Энерг<br>ценность<br>(ккал) | Витамины<br>(мг%) |             |             |             |              |               |              |                | Минеральные<br>вещества (мг%) |                |               |                |              |             |             |   |
|------------|--|---|---------------------|---------------|--------------|-----------------------------|-------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|----------------|-------------------------------|----------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|---|
|            |  |   | Б                   | Ж             | У            |                             | А                 | В1          | В2          | РР          | С            | Е             | Na           | K              | Ca                            | Mg             | P             | Fe             | I            | Zn          |             |   |
|            |  |   |                     |               |              |                             |                   |             |             |             |              |               |              |                |                               |                |               |                |              |             | г           | г |
| Завтрак №1 | 112  | Каша молочная пшеничная жидкая            | 250                 | 7,54          | 4,64         | 30,98                       | 163,33            | 0,19        | 0,16        | 0,17        | 0,65         | 1,04          | 0,09         | 437,25         | 238,53                        | 135,13         | 46,90         | 182,54         | 1,19         | 0,08        | 0,57        |   |
|            | 3/1  | Хлеб пшеничный                            | 60                  | 4,74          | 1,20         | 28,98                       | 110,00            | 0,00        | 0,06        | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,78         | 150,90         | 55,80                         | 13,80          | 19,80         | 52,20          | 0,66         | 0,00        | 0,00        |   |
|            | 139  | Яйцо отварное (1 кат.)                    | 40                  | 5,08          | 4,60         | 0,28                        | 60,00             | 0,10        | 0,03        | 0,18        | 0,08         | 0,00          | 0,02         | 53,60          | 56,00                         | 22,00          | 4,80          | 76,80          | 1,00         | 0,01        | 0,44        |   |
|            | 294  | Чай с лимоном                             | 200                 | 0,03          | 0,00         | 3,04                        | 12,40             | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,01         | 0,57          | 0,00         | 0,24           | 4,26                          | 2,84           | 0,48          | 0,88           | 0,07         | 0,00        | 0,00        |   |
|            |  | <b>Итого</b>                              | <b>550</b>          | <b>17,39</b>  | <b>10,44</b> | <b>63,28</b>                | <b>345,73</b>     | <b>0,29</b> | <b>0,25</b> | <b>0,35</b> | <b>0,73</b>  | <b>1,61</b>   | <b>0,89</b>  | <b>641,99</b>  | <b>354,59</b>                 | <b>173,77</b>  | <b>71,98</b>  | <b>312,42</b>  | <b>2,92</b>  | <b>0,09</b> | <b>1,01</b> |   |
| Завтрак №1 | 293  | Сок яблочный                              | 200                 | 1,00          | 0,00         | 20,20                       | 84,80             | 0,00        | 0,02        | 0,02        | 0,20         | 4,00          | 0,20         | 12,00          | 240,00                        | 14,00          | 8,00          | 14,00          | 2,80         | 0,00        | 0,00        |   |
|            |  | <b>Итого</b>                              | <b>200</b>          | <b>1,00</b>   | <b>0,00</b>  | <b>20,20</b>                | <b>84,80</b>      | <b>0,00</b> | <b>0,02</b> | <b>0,02</b> | <b>0,20</b>  | <b>4,00</b>   | <b>0,20</b>  | <b>12,00</b>   | <b>240,00</b>                 | <b>14,00</b>   | <b>8,00</b>   | <b>14,00</b>   | <b>2,80</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> |   |
| Обед       | 42   | Рассольник Ленинградский                  | 250                 | 2,09          | 5,09         | 12,69                       | 114,50            | 0,00        | 0,10        | 0,07        | 1,13         | 13,13         | 2,38         | 756,15         | 544,78                        | 39,75          | 28,08         | 65,83          | 1,08         | 0,01        | 0,59        |   |
|            | 213  | Птица тушеная (курица охлажденная 1 кат.) | 135                 | 12,01         | 9,33         | 11,61                       | 178,20            | 0,34        | 0,13        | 0,14        | 3,95         | 7,84          | 1,02         | 593,37         | 447,28                        | 53,14          | 30,11         | 125,96         | 2,74         | 0,01        | 2,99        |   |
|            | 246/1  | Помидоры свежие                           | 100                 | 1,10          | 0,20         | 3,80                        | 22,00             | 0,00        | 0,06        | 0,04        | 0,30         | 17,50         | 0,70         | 3,00           | 290,00                        | 14,00          | 20,00         | 26,00          | 0,90         | 0,00        | 0,10        |   |
|            | 221  | Каша пшеничная                            | 200                 | 6,32          | 4,50         | 38,85                       | 221,25            | 0,00        | 0,12        | 0,05        | 0,70         | 0,00          | 1,04         | 591,12         | 132,72                        | 24,05          | 34,22         | 158,97         | 2,69         | 0,01        | 0,40        |   |
|            | 283  | Компот из сухофруктов                     | 200                 | 0,66          | 0,09         | 32,01                       | 132,80            | 0,00        | 0,02        | 0,02        | 0,26         | 0,73          | 0,14         | 7,84           | 229,80                        | 32,48          | 17,46         | 23,44          | 0,70         | 0,00        | 0,00        |   |
| Обед       | 4/1  | Хлеб ржаной                               | 80                  | 4,48          | 1,76         | 54,13                       | 183,92            | 0,00        | 0,09        | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,72         | 174,00         | 270,40                        | 18,40          | 20,00         | 84,80          | 2,48         | 0,00        | 0,00        |   |
|            | 3/1  | Хлеб пшеничный                            | 60                  | 4,74          | 1,20         | 28,98                       | 140,28            | 0,00        | 0,06        | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,78         | 150,90         | 55,80                         | 13,80          | 19,80         | 52,20          | 0,66         | 0,00        | 0,00        |   |
|            |  | <b>Итого</b>                              | <b>1025</b>         | <b>31,40</b>  | <b>22,17</b> | <b>182,08</b>               | <b>992,95</b>     | <b>0,34</b> | <b>0,58</b> | <b>0,32</b> | <b>6,34</b>  | <b>39,20</b>  | <b>6,78</b>  | <b>2276,38</b> | <b>1970,78</b>                | <b>195,62</b>  | <b>169,67</b> | <b>537,20</b>  | <b>11,24</b> | <b>0,03</b> | <b>4,08</b> |   |
|            | 216  | Какао с молоком (мол.2,5%)                | 200                 | 4,08          | 3,54         | 17,54                       | 118,60            | 0,24        | 0,06        | 0,19        | 0,17         | 1,59          | 0,00         | 61,44          | 216,34                        | 152,22         | 21,34         | 124,56         | 0,48         | 0,00        | 0,17        |   |
|            | 2/1  | Свежие фрукты (яблоки)                    | 100                 | 0,37          | 0,37         | 9,06                        | 43,47             | 0,00        | 0,03        | 0,02        | 0,28         | 9,25          | 0,56         | 24,05          | 257,15                        | 14,80          | 8,32          | 10,17          | 2,03         | 0,00        | 0,13        |   |
| Полдник    | 379  | Бутерброд с маслом (масло 72,5%)          | 60/20               | 4,72          | 14,98        | 29,78                       | 272,00            | 0,08        | 0,06        | 0,04        | 0,56         | 0,00          | 0,88         | 302,40         | 61,80                         | 16,80          | 8,40          | 45,00          | 0,70         | 0,00        | 0,30        |   |
|            |  | <b>Итого</b>                              | <b>380</b>          | <b>9,17</b>   | <b>18,89</b> | <b>56,38</b>                | <b>434,07</b>     | <b>0,32</b> | <b>0,15</b> | <b>0,25</b> | <b>1,01</b>  | <b>10,84</b>  | <b>1,44</b>  | <b>387,89</b>  | <b>535,29</b>                 | <b>183,82</b>  | <b>38,06</b>  | <b>179,73</b>  | <b>3,21</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,60</b> |   |
| Ужин №1    | 170  | Рыба запеченная с яйцом                   | 200                 | 31,18         | 17,80        | 32,70                       | 315,38            | 0,06        | 0,32        | 0,00        | 0,00         | 17,94         | 5,66         | 1681,40        | 480,23                        | 56,58          | 63,48         | 276,00         | 2,76         | 0,23        | 2,07        |   |
|            | 7/1  | Огурец свежий                             | 100                 | 0,70          | 0,10         | 1,90                        | 12,00             | 0,00        | 0,04        | 0,02        | 0,20         | 4,90          | 0,10         | 7,00           | 196,00                        | 17,00          | 14,00         | 30,00          | 0,50         | 0,00        | 0,17        |   |
|            | 241  | Картофельное пюре                         | 180                 | 3,68          | 5,76         | 24,53                       | 164,70            | 0,00        | 0,17        | 0,13        | 1,63         | 21,79         | 0,25         | 703,42         | 778,14                        | 44,37          | 33,30         | 103,91         | 1,21         | 0,01        | 0,61        |   |
|            | 295  | Чай с молоком (мол.2,5%)                  | 200                 | 1,52          | 1,35         | 15,90                       | 81,00             | 0,10        | 0,04        | 0,16        | 0,12         | 1,33          | 0,00         | 50,30          | 154,60                        | 126,60         | 15,40         | 92,80          | 0,41         | 0,00        | 0,00        |   |
|            | 4/1  | Хлеб ржаной                               | 40                  | 2,24          | 0,88         | 27,07                       | 91,96             | 0,00        | 0,04        | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,36         | 87,00          | 135,20                        | 9,20           | 10,00         | 42,40          | 1,24         | 0,00        | 0,00        |   |
| Ужин №1    | 3/1  | Хлеб пшеничный                            | 60                  | 4,74          | 1,20         | 28,98                       | 140,28            | 0,00        | 0,06        | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,78         | 150,90         | 55,80                         | 13,80          | 19,80         | 52,20          | 0,66         | 0,00        | 0,00        |   |
|            |  | <b>Итого</b>                              | <b>780</b>          | <b>44,06</b>  | <b>27,09</b> | <b>131,07</b>               | <b>805,32</b>     | <b>0,16</b> | <b>0,67</b> | <b>0,31</b> | <b>1,95</b>  | <b>45,96</b>  | <b>7,15</b>  | <b>2680,02</b> | <b>1799,97</b>                | <b>267,55</b>  | <b>155,98</b> | <b>597,31</b>  | <b>6,78</b>  | <b>0,24</b> | <b>2,85</b> |   |
|            | 272  | Кисломолочные продукты (Кефир 2,5%)       | 200                 | 5,22          | 4,50         | 7,20                        | 90,00             | 0,36        | 0,07        | 0,31        | 0,18         | 1,26          | 0,00         | 216,00         | 262,80                        | 216,00         | 25,20         | 162,00         | 0,18         | 0,00        | 0,00        |   |
| Ужин №2    |  | <b>Итого</b>                              | <b>200</b>          | <b>5,22</b>   | <b>4,50</b>  | <b>7,20</b>                 | <b>90,00</b>      | <b>0,36</b> | <b>0,07</b> | <b>0,31</b> | <b>0,18</b>  | <b>1,26</b>   | <b>0,00</b>  | <b>216,00</b>  | <b>262,80</b>                 | <b>216,00</b>  | <b>25,20</b>  | <b>162,00</b>  | <b>0,18</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> |   |
|            |  | <b>ВСЕГО:</b>                             | <b>3135</b>         | <b>108,23</b> | <b>83,10</b> | <b>460,21</b>               | <b>2752,87</b>    | <b>1,47</b> | <b>1,73</b> | <b>1,56</b> | <b>10,41</b> | <b>102,86</b> | <b>16,46</b> | <b>6214,28</b> | <b>5163,44</b>                | <b>1050,75</b> | <b>468,89</b> | <b>1802,67</b> | <b>27,13</b> | <b>0,36</b> | <b>8,54</b> |   |

**Меню основное (организованное) 2 неделя воскресенье 12 и старше лет**

|            | №<br>рец.     | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда                | Масса<br>порции<br>(г)               | Пищевые<br>вещества |               |               | Энерг<br>ценность<br>(ккал) | Витамины<br>(мг%) |             |             |              |               |              |                | Минеральные<br>вещества (мг%) |                |               |                |              |             |             |
|------------|---------------|---|--------------------------------------|---------------------|---------------|---------------|-----------------------------|-------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|----------------|-------------------------------|----------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|
|            |               |   |                                      | Б                   | Ж             | У             |                             | А                 | В1          | В2          | РР           | С             | Е            | Na             | K                             | Ca             | Mg            | P              | Fe           | I           | Zn          |
|            |               |   |                                      |                     |               |               |                             |                   |             |             |              |               |              |                |                               |                |               |                |              |             |             |
| Завтрак №1 | 141           | Запеканка из творога (творог 9%)                    | 200                                  | 16,71               | 11,38         | 52,67         | 380,63                      | 0,69              | 0,06        | 0,25        | 0,66         | 1,97          | 0,56         | 418,82         | 194,10                        | 153,21         | 29,57         | 208,88         | 1,01         | 0,02        | 0,83        |
|            | 286           | Кофейный напиток с молоком (мол.2,5%)               | 200                                  | 3,17                | 2,68          | 15,95         | 100,60                      | 0,20              | 0,04        | 0,16        | 0,10         | 1,30          | 0,00         | 50,12          | 146,34                        | 125,78         | 14,00         | 90,00          | 0,13         | 0,00        | 0,00        |
|            | 139           | Яйцо отварное (1 кат.)                              | 40                                   | 5,08                | 4,60          | 0,28          | 63,00                       | 0,10              | 0,03        | 0,18        | 0,08         | 0,00          | 0,02         | 53,60          | 56,00                         | 22,00          | 4,80          | 76,80          | 1,00         | 0,01        | 0,44        |
|            | 5/1           | Свежие фрукты (банан)                               | 185                                  | 2,78                | 0,93          | 38,85         | 177,60                      | 0,00              | 0,07        | 0,09        | 1,11         | 18,50         | 0,74         | 57,35          | 643,80                        | 14,80          | 77,70         | 51,80          | 1,11         | 0,04        | 0,29        |
|            | 383           | Бутерброд закрытый – хлеб/ сыр (сыр 45%)            | 60/20                                | 9,65                | 5,87          | 23,74         | 187,20                      | 0,50              | 0,00        | 0,10        | 0,03         | 0,10          | 0,10         | 264,00         | 24,00                         | 240,00         | 13,20         | 144,00         | 0,18         | 0,00        | 1,04        |
|            |               | <b>Итого</b>  | <b>705</b>                           | <b>37,38</b>        | <b>25,45</b>  | <b>131,48</b> | <b>909,03</b>               | <b>1,49</b>       | <b>0,21</b> | <b>0,78</b> | <b>1,98</b>  | <b>21,87</b>  | <b>1,43</b>  | <b>843,89</b>  | <b>1064,24</b>                | <b>555,79</b>  | <b>139,27</b> | <b>571,48</b>  | <b>3,44</b>  | <b>0,07</b> | <b>2,60</b> |
| Завтрак №2 | 6/1           | Печенье   | 21                                   | 1,70                | 3,58          | 13,94         | 82,90                       | 0,13              | 0,02        | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,26         | 0,00           | 0,00                          | 8,20           | 3,00          | 17,40          | 0,20         | 0,00        | 0,00        |
|            | 293           | Сок фруктовый мультифрукт                           | 200                                  | 0,60                | 0,20          | 30,40         | 125,80                      | 0,00              | 0,02        | 0,02        | 0,60         | 8,00          | 0,80         | 4,00           | 240,00                        | 20,00          | 14,00         | 36,00          | 0,60         | 0,00        | 0,00        |
|            |               | <b>Итого</b>  | <b>221</b>                           | <b>2,30</b>         | <b>3,78</b>   | <b>44,34</b>  | <b>208,70</b>               | <b>0,13</b>       | <b>0,04</b> | <b>0,02</b> | <b>0,60</b>  | <b>8,00</b>   | <b>1,06</b>  | <b>4,00</b>    | <b>240,00</b>                 | <b>28,20</b>   | <b>17,00</b>  | <b>53,40</b>   | <b>0,80</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> |
| Обед       | 4/1           | Салат из свежей капусты                             | 120                                  | 1,31                | 3,25          | 6,47          | 60,40                       | 0,00              | 0,02        | 0,08        | 1,21         | 34,20         | 16,78        | 161,30         | 250,00                        | 24,97          | 15,09         | 28,31          | 0,47         | 0,00        | 0,48        |
|            | 37            | Борщ с капустой и картофелем со сметаной            | 250                                  | 1,80                | 4,92          | 10,93         | 62,25                       | 0,00              | 0,05        | 0,05        | 0,60         | 10,68         | 2,38         | 606,13         | 385,30                        | 49,73          | 26,13         | 54,60          | 1,23         | 0,02        | 0,40        |
|            | 223           | Каша ячневая рассыпчатая с луком                    | 200                                  | 4,67                | 7,40          | 30,17         | 205,31                      | 0,38              | 0,09        | 0,04        | 1,09         | 0,00          | 0,59         | 542,77         | 97,11                         | 49,03          | 24,38         | 160,38         | 0,89         | 0,00        | 0,01        |
|            | 176           | Бефстроганов из отварной говядины (говядина I кат.) | 100 / 30                             | 15,20               | 23,10         | 5,12          | 290,00                      | 0,32              | 0,05        | 0,14        | 3,64         | 0,74          | 3,59         | 1124,00        | 310,00                        | 43,32          | 22,45         | 171,15         | 2,40         | 0,01        | 3,90        |
|            | 284/1         | Компот из яблок                                     | 200                                  | 0,45                | 0,10          | 33,99         | 141,20                      | 0,00              | 0,02        | 0,02        | 0,08         | 12,00         | 0,10         | 7,80           | 99,78                         | 23,02          | 7,63          | 11,50          | 0,24         | 0,00        | 0,00        |
|            | 4/1           | Хлеб ржаной   | 80                                   | 4,48                | 1,76          | 54,13         | 183,92                      | 0,00              | 0,09        | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,72         | 174,00         | 270,40                        | 18,40          | 20,00         | 84,80          | 2,48         | 0,00        | 0,00        |
|            | 3/1           | Хлеб пшеничный                                      | 60                                   | 4,74                | 1,20          | 28,98         | 140,28                      | 0,00              | 0,06        | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,78         | 150,90         | 55,80                         | 13,80          | 19,80         | 52,20          | 0,66         | 0,00        | 0,00        |
|            |               | <b>Итого</b>  | <b>1040</b>                          | <b>32,65</b>        | <b>41,73</b>  | <b>169,79</b> | <b>1083,36</b>              | <b>0,70</b>       | <b>0,39</b> | <b>0,32</b> | <b>6,62</b>  | <b>57,61</b>  | <b>24,94</b> | <b>2766,89</b> | <b>1468,39</b>                | <b>222,27</b>  | <b>135,47</b> | <b>562,94</b>  | <b>8,36</b>  | <b>0,03</b> | <b>4,79</b> |
|            |               | <b>Итого</b>  | <b>200</b>                           | <b>0,03</b>         | <b>0,00</b>   | <b>3,04</b>   | <b>12,40</b>                | <b>0,00</b>       | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>0,01</b>  | <b>0,57</b>   | <b>0,00</b>  | <b>0,24</b>    | <b>4,26</b>                   | <b>2,84</b>    | <b>0,48</b>   | <b>0,88</b>    | <b>0,07</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> |
|            | Полдник       | 294   | Чай с лимоном                        | 60                  | 4,74          | 1,20          | 28,98                       | 140,28            | 0,00        | 0,06        | 0,00         | 0,00          | 0,00         | 0,78           | 150,90                        | 55,80          | 13,80         | 19,80          | 52,20        | 0,66        | 0,00        |
|            | 3/1           | Хлеб пшеничный                                      | 100                                  | 10,69               | 9,52          | 1,01          | 111,03                      | 1,24              | 0,04        | 0,20        | 0,90         | 0,10          | 0,29         | 248,40         | 76,91                         | 39,86          | 6,24          | 87,30          | 1,02         | 0,01        | 0,45        |
|            | 132           | Омлет натуральный                                   | 360                                  | 15,45               | 10,72         | 33,03         | 263,71                      | 1,24              | 0,10        | 0,20        | 0,91         | 0,67          | 1,07         | 399,54         | 136,97                        | 56,50          | 26,52         | 140,38         | 1,75         | 0,01        | 0,45        |
|            |               | <b>Итого</b>  | <b>100</b>                           | <b>16,98</b>        | <b>20,51</b>  | <b>6,95</b>   | <b>198,18</b>               | <b>72,05</b>      | <b>0,24</b> | <b>1,78</b> | <b>7,56</b>  | <b>86,60</b>  | <b>5,91</b>  | <b>84,29</b>   | <b>276,18</b>                 | <b>21,84</b>   | <b>16,76</b>  | <b>248,20</b>  | <b>12,75</b> | <b>0,00</b> | <b>0,19</b> |
| Ужин №1    | 192           | Оладьи из печени                                    | 200                                  | 3,44                | 13,15         | 27,92         | 243,75                      | 0,00              | 0,17        | 0,11        | 1,82         | 18,78         | 6,53         | 138,05         | 719,66                        | 17,39          | 29,36         | 85,74          | 1,10         | 0,02        | 0,57        |
|            | 214           | Картофель отварной                                  | 200                                  | 0,75                | 6,02          | 2,35          | 66,60                       | 0,00              | 0,03        | 0,04        | 0,19         | 4,69          | 0,36         | 84,01          | 132,38                        | 22,32          | 13,19         | 39,59          | 0,57         | 0,00        | 0,05        |
|            | 16            | Салат из свежих огурцов                             | 100                                  | 2,24                | 0,88          | 27,07         | 91,96                       | 0,00              | 0,04        | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,36         | 87,00          | 135,20                        | 9,20           | 10,00         | 42,40          | 1,24         | 0,00        | 0,00        |
|            | 4/1           | Хлеб ржаной   | 40                                   | 4,74                | 1,20          | 28,98         | 140,28                      | 0,00              | 0,06        | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,78         | 150,90         | 55,80                         | 13,80          | 19,80         | 52,20          | 0,66         | 0,00        | 0,00        |
|            | 3/1           | Хлеб пшеничный                                      | 60                                   | 0,89                | 0,06          | 32,75         | 154,60                      | 0,00              | 0,02        | 0,04        | 0,48         | 0,49          | 1,10         | 5,08           | 290,20                        | 31,24          | 183,98        | 25,30          | 0,55         | 0,00        | 0,00        |
|            | 273           | Кисель из кураги                                    | 700                                  | 29,04               | 41,82         | 126,01        | 895,37                      | 72,05             | 0,55        | 1,97        | 10,05        | 110,56        | 15,03        | 549,33         | 1609,42                       | 115,79         | 273,09        | 493,43         | 16,87        | 0,02        | 0,81        |
|            |               | <b>Итого</b>  | <b>200</b>                           | <b>5,22</b>         | <b>4,50</b>   | <b>7,56</b>   | <b>91,80</b>                | <b>0,36</b>       | <b>0,04</b> | <b>0,23</b> | <b>0,18</b>  | <b>0,54</b>   | <b>0,00</b>  | <b>90,00</b>   | <b>262,80</b>                 | <b>223,20</b>  | <b>25,20</b>  | <b>165,60</b>  | <b>0,18</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> |
|            | Ужин № 2      | 272   | Кисломолочные продукты (ряженка2,5%) | 200                 | 5,22          | 4,50          | 7,56                        | 91,80             | 0,36        | 0,04        | 0,23         | 0,18          | 0,54         | 0,00           | 90,00                         | 262,80         | 223,20        | 25,20          | 165,60       | 0,18        | 0,00        |
|            | <b>Итого</b>  | <b>200</b>  | <b>5,22</b>                          | <b>4,50</b>         | <b>7,56</b>   | <b>91,80</b>  | <b>0,36</b>                 | <b>0,04</b>       | <b>0,23</b> | <b>0,18</b> | <b>0,54</b>  | <b>0,00</b>   | <b>90,00</b> | <b>262,80</b>  | <b>223,20</b>                 | <b>25,20</b>   | <b>165,60</b> | <b>0,18</b>    | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b> |             |
|            | <b>ВСЕГО:</b> |   | <b>3226</b>                          | <b>122,05</b>       | <b>128,00</b> | <b>512,22</b> | <b>3451,97</b>              | <b>75,97</b>      | <b>1,34</b> | <b>3,52</b> | <b>20,34</b> | <b>199,25</b> | <b>43,53</b> | <b>4653,65</b> | <b>4781,82</b>                | <b>1201,74</b> | <b>616,55</b> | <b>1987,22</b> | <b>31,40</b> | <b>0,13</b> | <b>8,65</b> |