

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГКОУ школы-интерната г. Краснодара

Т.Г. Топчий

« 18 » 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,                                   | Масса       | Пищевые      |               |               | Энерг          | Витамины     |             |             |              |              |              | Минеральные    |                |                |               |                |              |             |             |
|------------|------|-----------------------------------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|
|            | реп. | наименование                                  | порции      | вещества     |               |               | ценность       | (мг%)        |             |             |              |              |              | вещества (мг%) |                |                |               |                |              |             |             |
|            |      | блюда                                         | (г)         | (% )         |               |               | (ккал)         |              |             |             |              |              |              |                |                |                |               |                |              |             |             |
|            |      |                                               |             | Б            | 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> |
| Полдник    | 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 соленым 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,                            | Масса  | Пищевые  |       |        | Энерг    | Витамины |      |      |       |       |       |         | Минеральные    |         |        |         |       |      |      |  |
|------------|-------|----------------------------------------|--------|----------|-------|--------|----------|----------|------|------|-------|-------|-------|---------|----------------|---------|--------|---------|-------|------|------|--|
|            | ре.   | наименование                           | порции | вещества |       |        | ценность | (мг%)    |      |      |       |       |       |         | вещества (мг%) |         |        |         |       |      |      |  |
|            |       | блюда                                  | (г)    | (%)      |       |        | (ккал)   |          |      |      |       |       |       |         |                |         |        |         |       |      |      |  |
|            |       |                                        |        | Б        | Ж     | У      |          | A        | B1   | B2   | PP    | C     | E     | Na      | K              | Ca      | Mg     | P       | Fe    | I    | Zn   |  |
| 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 |  |
|            |       | Итого                                  | 570    | 12,33    | 19,60 | 78,46  | 545,52   | 0,31     | 0,16 | 0,17 | 1,30  | 0,62  | 1,67  | 658,10  | 265,15         | 172,06  | 42,20  | 181,15  | 1,89  | 0,00 | 0,61 |  |
| 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 |  |
|            |       | Итого                                  | 221    | 3,10     | 3,98  | 36,74  | 183,30   | 0,13     | 0,05 | 0,04 | 0,40  | 8,70  | 0,91  | 10,00   | 367,50         | 35,20   | 16,50  | 47,90   | 1,30  | 0,01 | 0,03 |  |
| 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 |  |
|            | 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 |  |
|            |       | Итого                                  | 940    | 29,31    | 24,63 | 166,55 | 943,68   | 0,19     | 0,30 | 0,21 | 6,60  | 40,77 | 3,76  | 2297,87 | 1061,10        | 129,84  | 115,43 | 328,92  | 4,57  | 0,06 | 5,50 |  |
| 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 |  |
|            |       | Итого                                  | 465    | 15,59    | 9,48  | 78,54  | 465,40   | 0,60     | 0,12 | 0,33 | 1,23  | 19,86 | 0,80  | 288,97  | 806,64         | 305,58  | 100,77 | 240,80  | 1,36  | 0,04 | 1,00 |  |
| 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 |  |
|            | 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 |  |
|            |       | Итого                                  | 750    | 37,57    | 36,25 | 96,77  | 824,81   | 3,00     | 0,26 | 0,76 | 1,19  | 4,58  | 3,67  | 1056,62 | 704,38         | 356,11  | 76,30  | 531,38  | 5,13  | 0,02 | 2,46 |  |
| 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 |  |
|            |       | Итого                                  | 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 |  |
|            |       | ВСЕГО:                                 | 3146   | 103,11   | 98,43 | 464,63 | 3054,51  | 4,59     | 0,92 | 1,74 | 10,90 | 75,07 | 10,81 | 4401,56 | 3467,57        | 1221,99 | 376,40 | 1495,75 | 14,44 | 0,13 | 9,60 |  |

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

|            | №    | Прием пищи,                                 | Масса       | Пищевые       |               |               | Энерг          | Витамины    |             |             |              |              |              | Минеральные    |                |               |               |                |              |             |             |
|------------|------|---------------------------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|
|            | реп. | наименование                                | порции      | вещества      |               |               | ценность       | (мг%)       |             |             |              |              |              | вещества (мг%) |                |               |               |                |              |             |             |
|            |      | блюда                                       | (г)         | (% )          |               |               | (ккал)         |             |             |             |              |              |              |                |                |               |               |                |              |             |             |
|            |      |                                             |             | Б             | Ж             | У             |                | А           | В1          | В2          | РР           | С            | Е            | Na             | K              | Ca            | Mg            | P              | Fe           | I           | Zn          |
| 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         | 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>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                                 | 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>970</b>  | <b>37,04</b>  | <b>49,57</b>  | <b>151,20</b> | <b>1097,72</b> | <b>0,00</b> | <b>0,39</b> | <b>0,35</b> | <b>8,12</b>  | <b>57,36</b> | <b>23,25</b> | <b>1451,77</b> | <b>1920,56</b> | <b>131,72</b> | <b>121,51</b> | <b>406,92</b>  | <b>7,06</b>  | <b>0,04</b> | <b>5,26</b> |
| Полдник    | 312  | Булочка домашняя                            | 50          | 3,60          | 5,80          | 30,60         | 190,10         | 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        |
|            | 8/1  | Свежие фрукты (апельсин)                    | 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        |
|            | 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>360</b>  | <b>5,99</b>   | <b>6,32</b>   | <b>55,05</b>  | <b>302,40</b>  | <b>0,10</b> | <b>0,13</b> | <b>0,12</b> | <b>1,75</b>  | <b>19,07</b> | <b>1,29</b>  | <b>196,23</b>  | <b>691,90</b>  | <b>26,44</b>  | <b>89,78</b>  | <b>82,28</b>   | <b>1,73</b>  | <b>0,06</b> | <b>0,59</b> |
| Ужин №1    | 164  | Рыба запеченная                             | 145         | 20,14         | 19,51         | 5,80          | 179,45         | 0,40        | 0,09        | 0,98        | 1,09         | 1,27         | 4,15         | 822,96         | 241,26         | 35,11         | 34,85         | 154,71         | 0,68         | 0,12        | 0,91        |
|            | 7/2  | Огурец соленый                              | 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        |
|            | 221  | Каша пшеничная                              | 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        |
|            | 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        |
|            | 273  | Кисель из кураги                            | 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        |
|            |      | <b>Итого</b>                                | <b>725</b>  | <b>35,03</b>  | <b>26,25</b>  | <b>135,35</b> | <b>799,54</b>  | <b>0,40</b> | <b>0,32</b> | <b>1,07</b> | <b>2,68</b>  | <b>4,21</b>  | <b>7,15</b>  | <b>1570,85</b> | <b>925,73</b>  | <b>115,69</b> | <b>280,96</b> | <b>420,58</b>  | <b>5,67</b>  | <b>0,13</b> | <b>2,13</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>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,                                            | Масса       | Пищевые      |               |               | Энерг          | Витамины     |             |             |              |              |              |  | Минеральные    |                |                |               |                |              |             |             |
|------------|------|--------------------------------------------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--|----------------|----------------|----------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|
|            | рец. | наименование                                           | порции      | вещества     |               |               | ценность       | (мг%)        |             |             |              |              |              |  | вещества (мг%) |                |                |               |                |              |             |             |
|            |      | блюда                                                  | (г)         | (% )         |               |               | (ккал)         |              |             |             |              |              |              |  |                |                |                |               |                |              |             |             |
|            |      |                                                        |             | 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        |
|            | 214  | Рагу из говядины (говядина I кат.)                     | 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        |
|            | 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>960</b>  | <b>25,75</b> | <b>48,37</b>  | <b>145,03</b> | <b>1045,35</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,49</b> | <b>0,20</b> | <b>3,82</b>  | <b>23,07</b> | <b>8,29</b>  |  | <b>789,09</b>  | <b>1419,87</b> | <b>130,28</b>  | <b>107,61</b> | <b>322,70</b>  | <b>5,38</b>  | <b>0,01</b> | <b>1,16</b> |
| Полдник    | 230  | Вареники ленивые                                       | 180         | 8,91         | 7,89          | 9,21          | 144,00         | 0,49         | 0,03        | 0,13        | 0,31         | 2,23         | 0,12         |  | 418,82         | 194,10         | 153,21         | 29,57         | 208,88         | 1,01         | 0,02        | 0,83        |
|            | 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,                            | Масса  | Пищевые  |        |        | Энерг    | Витамины |      |      |       |        |        | Минеральные    |         |         |        |         |       |       |      |
|------------|-------|----------------------------------------|--------|----------|--------|--------|----------|----------|------|------|-------|--------|--------|----------------|---------|---------|--------|---------|-------|-------|------|
|            | реп.  | наименование                           | порции | вещества |        |        | ценность | (мг%)    |      |      |       |        |        | вещества (мг%) |         |         |        |         |       |       |      |
|            |       | блюда                                  | (г)    | (% )     |        |        | (ккал)   |          |      |      |       |        |        |                |         |         |        |         |       |       |      |
|            |       |                                        |        | Б        | Ж      | У      |          | A        | B1   | B2   | PP    | C      | E      | Na             | K       | Ca      | Mg     | P       | Fe    | I     | Zn   |
| 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 |
|            |       | Итого                                  | 570    | 17,78    | 32,10  | 80,90  | 683,57   | 0,64     | 0,24 | 0,36 | 1,00  | 0,34   | 1,43   | 670,77         | 376,29  | 178,15  | 75,30  | 326,01  | 3,46  | 0,01  | 1,72 |
| 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 |
|            |       | Итого                                  | 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 |
| 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 тушеная                        | 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 |
|            |       | Итого                                  | 990    | 27,33    | 24,96  | 160,55 | 917,49   | 0,37     | 0,42 | 0,20 | 4,29  | 51,62  | 84,03  | 1133,51        | 1324,57 | 180,82  | 108,11 | 314,32  | 6,30  | 0,07  | 3,71 |
| 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 |
|            |       | Итого                                  | 465    | 15,59    | 9,48   | 78,54  | 465,40   | 0,60     | 0,12 | 0,33 | 1,23  | 19,86  | 0,80   | 288,97         | 806,64  | 305,58  | 100,77 | 240,80  | 1,36  | 0,04  | 1,00 |
| 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 |
|            |       | Итого                                  | 700    | 31,31    | 29,89  | 123,56 | 851,94   | 0,42     | 0,23 | 0,32 | 4,46  | 28,69  | 19,08  | 746,22         | 714,71  | 186,40  | 83,77  | 365,61  | 5,46  | 0,09  | 2,78 |
| 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 |
|            |       | Итого                                  | 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 |
|            |       | ВСЕГО:                                 | 3125   | 97,33    | 100,93 | 476,14 | 3114,00  | 2,39     | 1,12 | 1,60 | 11,56 | 109,77 | 105,34 | 3059,47        | 3975,01 | 1106,95 | 413,15 | 1444,73 | 17,17 | 0,20  | 9,21 |

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

|            | №   | Прием пищи,                                  | Масса  | Пищевые  |       |        | Энерг    | Витамины |       |       |       |       |       | Минеральные    |         |        |        |         |       |       |       |
|------------|-----|----------------------------------------------|--------|----------|-------|--------|----------|----------|-------|-------|-------|-------|-------|----------------|---------|--------|--------|---------|-------|-------|-------|
|            | ре. | наименование                                 | порции | вещества |       |        | ценность | (мг%)    |       |       |       |       |       | вещества (мг%) |         |        |        |         |       |       |       |
|            |     | блюда                                        | (г)    | (% )     |       |        | (ккал)   |          |       |       |       |       |       |                |         |        |        |         |       |       |       |
|            |     |                                              |        | Б        | Ж     | У      |          | А        | В1    | В2    | РР    | С     | Е     | Na             | К       | Ca     | Mg     | P       | Fe    | I     | Zn    |
| 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  |
|            | 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  |
|            | 8/1 | Свежие фрукты (апельсин)                     | 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  |
|            | 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  |
|            | 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  |
|            |     | Итого                                        | 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  |
| 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 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  |
|            |     | Итого                                        | 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  |
| Обед       | 46  | Суп картофельный с клецками                  | 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  |
|            | 180 | Гуляш из отварной говядины (говядина I кат.) | 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  |
|            | 23  | Салат из свеклы                              | 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  |
|            | 224 | Рис отварной                                 | 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  |
|            | 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     | 0,04  | 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  |
|            |     | Итого                                        | 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  |
| Полдник    | 2   | Бутерброд с джемом                           | 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  |
|            | 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  |
|            |     | Итого                                        | 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  |
| Ужин №1    | 214 | Рагу из птицы (курица охлажденная 1 кат.)    | 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  |
|            | 16  | Салат из свежих огурцов                      | 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  |
|            | 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  |
|            | 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  |
|            |     | Итого                                        | 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  |
| 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  |
|            |     | Итого                                        | 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  |
|            |     | ВСЕГО:                                       | 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**

|            | №    | Прием пищи,                                           | Масса       | Пищевые       |              |               | Энерг          | Витамины     |             |             |             |              |              | Минеральные    |                |                |               |                |              |             |             |
|------------|------|-------------------------------------------------------|-------------|---------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|
|            | реп. | наименование                                          | порции      | вещества      |              |               | ценность       | (мг)         |             |             |             |              |              | вещества (мг)  |                |                |               |                |              |             |             |
|            |      | блюда                                                 | (г)         | (% )          |              |               | (ккал)         |              |             |             |             |              |              |                |                |                |               |                |              |             |             |
|            |      |                                                       |             | Б             | Ж            | У             |                | А            | В1          | В2          | РР          | С            | Е            | Na             | K              | Ca             | Mg            | P              | Fe           | I           | Zn          |
| Завтрак №1 | 153  | Пудинг творожный запеченный (творог 9%)               | 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        |
|            | 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        |
|            | 376  | Бутерброд – хлеб/сл.масло/ сыр (масло 72,5%, 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>34,18</b>  | <b>26,09</b> | <b>81,18</b>  | <b>697,50</b>  | <b>1,78</b>  | <b>0,17</b> | <b>0,62</b> | <b>0,91</b> | <b>1,99</b>  | <b>0,93</b>  | <b>709,30</b>  | <b>486,73</b>  | <b>640,00</b>  | <b>69,18</b>  | <b>552,90</b>  | <b>2,12</b>  | <b>0,00</b> | <b>2,09</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>                                          | <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>36,00</b>   | <b>0,40</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         | 0,04        | 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  | 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        |
|            | 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>990</b>  | <b>21,18</b>  | <b>17,70</b> | <b>181,27</b> | <b>908,25</b>  | <b>72,05</b> | <b>0,38</b> | <b>0,18</b> | <b>2,99</b> | <b>35,33</b> | <b>10,50</b> | <b>1115,42</b> | <b>1740,15</b> | <b>138,94</b>  | <b>119,55</b> | <b>296,40</b>  | <b>5,67</b>  | <b>0,02</b> | <b>1,34</b> |
| 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>                                          | <b>360</b>  | <b>5,14</b>   | <b>1,57</b>  | <b>41,08</b>  | <b>196,15</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,11</b> | <b>0,09</b> | <b>1,48</b> | <b>19,07</b> | <b>1,26</b>  | <b>158,19</b>  | <b>685,26</b>  | <b>26,84</b>   | <b>91,38</b>  | <b>87,48</b>   | <b>1,62</b>  | <b>0,04</b> | <b>0,29</b> |
| 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>                                          | <b>700</b>  | <b>37,36</b>  | <b>17,34</b> | <b>101,80</b> | <b>673,32</b>  | <b>0,20</b>  | <b>0,49</b> | <b>0,29</b> | <b>2,09</b> | <b>23,69</b> | <b>2,53</b>  | <b>2431,24</b> | <b>1512,29</b> | <b>236,35</b>  | <b>108,70</b> | <b>535,51</b>  | <b>3,63</b>  | <b>0,01</b> | <b>2,15</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>3000</b> | <b>104,08</b> | <b>67,20</b> | <b>432,73</b> | <b>2650,02</b> | <b>74,39</b> | <b>1,26</b> | <b>1,56</b> | <b>8,04</b> | <b>89,33</b> | <b>15,23</b> | <b>4634,15</b> | <b>5177,23</b> | <b>1298,13</b> | <b>434,00</b> | <b>1670,29</b> | <b>13,61</b> | <b>0,07</b> | <b>5,86</b> |

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

|            | №     | Прием пищи,                          | Масса  | Пищевые  |        |        | Энерг    | Витамины |      |      |       |        |       | Минеральные    |         |         |        |         |       |      |      |
|------------|-------|--------------------------------------|--------|----------|--------|--------|----------|----------|------|------|-------|--------|-------|----------------|---------|---------|--------|---------|-------|------|------|
|            | ре.   | наименование                         | порции | вещества |        |        | ценность | (мг%)    |      |      |       |        |       | вещества (мг%) |         |         |        |         |       |      |      |
|            |       | блюда                                | (г)    | (%)      |        |        | (ккал)   |          |      |      |       |        |       |                |         |         |        |         |       |      |      |
|            |       |                                      |        | Б        | Ж      | У      |          | А        | В1   | В2   | РР    | С      | Е     | Na             | K       | Ca      | Mg     | P       | Fe    | I    | Zn   |
| Завтрак №1 | 112   | Каша молочная пшениная               | 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 |
|            |       | Итого                                | 550,00 | 15,85    | 10,06  | 65,58  | 409,85   | 0,29     | 0,23 | 0,35 | 1,11  | 1,07   | 0,63  | 591,75         | 340,33  | 177,43  | 66,30  | 296,94  | 2,91  | 0,09 | 1,01 |
| 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 |
|            |       | Итого                                | 221    | 2,46     | 0,96   | 35,38  | 207,00   | 0,00     | 0,03 | 0,05 | 0,40  | 14,88  | 1,60  | 29,80          | 528,00  | 37,20   | 14,00  | 43,20   | 0,90  | 0,02 | 0,12 |
| 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 |
|            |       | Итого                                | 970    | 32,51    | 42,92  | 168,82 | 1134,45  | 0,53     | 0,48 | 0,35 | 6,08  | 38,99  | 9,24  | 2045,54        | 1583,01 | 163,28  | 135,19 | 500,26  | 8,51  | 0,13 | 3,77 |
| 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 |
|            |       | Итого                                | 445    | 11,59    | 5,67   | 85,37  | 436,48   | 0,24     | 0,19 | 0,28 | 1,28  | 20,09  | 1,52  | 269,69         | 915,94  | 180,82  | 118,84 | 228,56  | 2,25  | 0,04 | 0,46 |
| 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    | 0,09     | 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 |
|            |       | Итого                                | 700    | 35,90    | 45,82  | 77,72  | 847,13   | 74,63    | 0,46 | 2,42 | 9,44  | 122,33 | 24,15 | 980,29         | 1007,00 | 271,53  | 82,93  | 621,11  | 17,34 | 0,02 | 1,57 |
| 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 |
|            |       | Итого                                | 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 |
|            |       | ВСЕГО:                               | 3086   | 103,53   | 109,93 | 440,42 | 3126,71  | 76,06    | 1,43 | 3,67 | 18,48 | 197,89 | 37,14 | 4007,07        | 4637,09 | 1053,46 | 442,47 | 1855,67 | 32,09 | 0,30 | 6,93 |

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

|            | №    | Прием пищи,                                         | Масса          | Пищевые      |               |               | Энерг          | Витамины    |             |             |              |               |              | Минеральные    |                |                |               |                |              |             |              |
|------------|------|-----------------------------------------------------|----------------|--------------|---------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|
|            | реп. | наименование                                        | порции         | вещества     |               |               | ценность       | (мг%)       |             |             |              |               |              | вещества (мг%) |                |                |               |                |              |             |              |
|            |      | блюда                                               | (г)            | (% )         |               |               | (ккал)         |             |             |             |              |               |              |                |                |                |               |                |              |             |              |
|            |      |                                                     |                | 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> | <b>0,96</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         |
|            | 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>  |
| Полдник    | 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 №1    | 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**

|            | №    | Прием пищи,                                 | Масса       | Пищевые      |              |               | Энерг          | Витамины    |             |             |              |              |              | Минеральные    |                |                |               |                |              |             |              |
|------------|------|---------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|
|            | рец. | наименование                                | порции      | вещества     |              |               | ценность       | (мг%)       |             |             |              |              |              | вещества (мг%) |                |                |               |                |              |             |              |
|            |      | блюда                                       | (г)         | (% )         |              |               | (ккал)         |             |             |             |              |              |              |                |                |                |               |                |              |             |              |
|            |      |                                             |             | Б            | Ж            | У             |                | А           | В1          | В2          | РР           | С            | Е            | Na             | K              | Ca             | Mg            | P              | Fe           | I           | Zn           |
| 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)                      | 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         |
|            | 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>580</b>  | <b>21,10</b> | <b>21,41</b> | <b>84,58</b>  | <b>619,84</b>  | <b>1,22</b> | <b>0,29</b> | <b>0,51</b> | <b>1,72</b>  | <b>20,81</b> | <b>1,43</b>  | <b>720,89</b>  | <b>1091,80</b> | <b>523,08</b>  | <b>172,35</b> | <b>509,59</b>  | <b>3,07</b>  | <b>0,04</b> | <b>2,42</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        | 0,00        | 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>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 (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>2991</b> | <b>99,63</b> | <b>95,08</b> | <b>448,52</b> | <b>2839,56</b> | <b>2,91</b> | <b>1,14</b> | <b>1,59</b> | <b>12,09</b> | <b>63,14</b> | <b>16,38</b> | <b>3896,29</b> | <b>4214,49</b> | <b>1392,97</b> | <b>486,13</b> | <b>1756,12</b> | <b>19,89</b> | <b>0,11</b> | <b>12,10</b> |

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

|            | №     | Прием пищи,                               | Масса    | Пищевые |          |          | Энерг   | Витамины |        |      |       |        |       |         | Минеральные    |         |        |         |       |      |      |   |    |  |  |
|------------|-------|-------------------------------------------|----------|---------|----------|----------|---------|----------|--------|------|-------|--------|-------|---------|----------------|---------|--------|---------|-------|------|------|---|----|--|--|
|            | ре.   | наименование                              |          | порции  | вещества | ценность |         | 'мг%)    |        |      |       |        |       |         | вещества (мг%) |         |        |         |       |      |      |   |    |  |  |
|            | блюда | (г)                                       |          |         |          |          |         | (%)      | (ккал) | A    | B1    | B2     | PP    | C       | E              | Na      | K      | Ca      | Mg    | P    | Fe   | I | Zn |  |  |
|            |       |                                           |          | Б       | Ж        | У        |         |          |        |      |       |        |       |         |                |         |        |         |       |      |      |   |    |  |  |
| 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 |   |    |  |  |
|            |       | Итого                                     | 550      | 16,51   | 11,16    | 59,04    | 414,00  | 0,89     | 0,07   | 0,28 | 0,47  | 0,82   | 0,43  | 613,46  | 213,66         | 461,06  | 39,24  | 292,30  | 1,03  | 0,00 | 1,65 |   |    |  |  |
| 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 |   |    |  |  |
|            |       | Итого                                     | 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 |   |    |  |  |
| 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 |   |    |  |  |
|            |       | Итого                                     | 960      | 24,60   | 24,23    | 157,39   | 908,69  | 0,30     | 0,41   | 0,36 | 8,72  | 71,16  | 22,47 | 2621,66 | 2067,56        | 147,73  | 136,73 | 430,08  | 7,34  | 0,02 | 5,10 |   |    |  |  |
| 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 |   |    |  |  |
|            |       | Итого                                     | 406      | 7,00    | 4,16     | 67,38    | 384,80  | 0,20     | 0,13   | 0,26 | 1,21  | 19,88  | 0,74  | 117,27  | 818,14         | 143,78  | 93,70  | 149,00  | 1,54  | 0,04 | 0,29 |   |    |  |  |
| 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   | 0,36  | 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 |   |    |  |  |
|            |       | Итого                                     | 720      | 35,79   | 18,43    | 88,56    | 624,79  | 0,61     | 0,40   | 0,28 | 3,41  | 40,52  | 2,73  | 1760,58 | 1647,33        | 104,57  | 141,90 | 502,34  | 5,23  | 0,23 | 1,97 |   |    |  |  |
| 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 |   |    |  |  |
|            |       | Итого                                     | 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 |   |    |  |  |
|            |       | ВСЕГО:                                    | 3036     | 89,21   | 62,48    | 404,97   | 2527,88 | 2,36     | 1,13   | 1,56 | 14,39 | 141,64 | 26,37 | 5332,97 | 5499,49        | 1113,14 | 456,76 | 1571,72 | 15,72 | 0,29 | 9,01 |   |    |  |  |

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

|            | №   | Прием пищи,                                            | Масса       | Пищевые       |               |               | Энерг          | Витамины    |             |             |              |               |              | Минеральные    |                |                |               |                |              |             |              |
|------------|-----|--------------------------------------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|
|            | ре. | наименование                                           | порции      | вещества      |               |               | ценность       | (мг%)       |             |             |              |               |              | вещества (мг%) |                |                |               |                |              |             |              |
|            |     | блюда                                                  | (г)         | (% )          |               |               | (ккал)         |             |             |             |              |               |              |                |                |                |               |                |              |             |              |
|            |     |                                                        |             | Б             | Ж             | У             |                | А           | В1          | В2          | РР           | С             | Е            | Na             | K              | Ca             | Mg            | P              | Fe           | I           | Zn           |
| 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          | 6,38          | 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         |
|            | 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>  |
| Полдник    | 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 №1    | 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,                                | Масса  | Пищевые  |       |        | Энерг    | Витамины |      |      |       |        |       | Минеральные    |         |         |        |         |       |      |      |
|------------|-------|--------------------------------------------|--------|----------|-------|--------|----------|----------|------|------|-------|--------|-------|----------------|---------|---------|--------|---------|-------|------|------|
|            | реп.  | наименование                               | порции | вещества |       |        | ценность | (мг%)    |      |      |       |        |       | вещества (мг%) |         |         |        |         |       |      |      |
|            |       | блюда                                      | (г)    | (%)      |       |        | (ккал)   |          |      |      |       |        |       |                |         |         |        |         |       |      |      |
|            |       |                                            |        | Б        | Ж     | У      |          | А        | В1   | В2   | РР    | С      | Е     | Na             | K       | Ca      | Mg     | P       | Fe    | I    | Zn   |
| Завтрак №1 | 112   | Каша молочная пшенинная 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 |
|            |       | Итого                                      | 550    | 17,39    | 10,44 | 63,28  | 345,73   | 0,29     | 0,25 | 0,35 | 0,73  | 1,61   | 0,89  | 641,99         | 354,59  | 173,77  | 71,98  | 312,42  | 2,92  | 0,09 | 1,01 |
|            | 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 |
|            |       | Итого                                      | 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 |
| 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 тушенная (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 |
|            | 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 |
|            |       | Итого                                      | 1025   | 31,40    | 22,17 | 182,08 | 992,95   | 0,34     | 0,58 | 0,32 | 6,34  | 39,20  | 6,78  | 2276,38        | 1970,78 | 195,62  | 169,67 | 537,20  | 11,24 | 0,03 | 4,08 |
| 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 |
|            | 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 |
|            | 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 |
|            |       | Итого                                      | 380    | 9,17     | 18,89 | 56,38  | 434,07   | 0,32     | 0,15 | 0,25 | 1,01  | 10,84  | 1,44  | 387,89         | 535,29  | 183,82  | 38,06  | 179,73  | 3,21  | 0,00 | 0,60 |
| 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 |
|            | 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 |
|            |       | Итого                                      | 780    | 44,06    | 27,09 | 131,07 | 805,32   | 0,16     | 0,67 | 0,31 | 1,95  | 45,96  | 7,15  | 2680,02        | 1799,97 | 267,55  | 155,98 | 597,31  | 6,78  | 0,24 | 2,85 |
| 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 |
|            |       | Итого                                      | 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 |
|            |       | ВСЕГО:                                     | 3135   | 108,23   | 83,10 | 460,21 | 2752,87  | 1,47     | 1,73 | 1,56 | 10,41 | 102,86 | 16,46 | 6214,28        | 5163,44 | 1050,75 | 468,89 | 1802,67 | 27,13 | 0,36 | 8,54 |

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

|            | №     | Прием пищи,                                         | Масса       | Пищевые       |               |               | Энерг          | Витамины     |             |             |              |               |              | Минеральные    |                |                |               |                |              |             |             |
|------------|-------|-----------------------------------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|
|            | реп.  | наименование                                        | порции      | вещества      |               |               | ценность       | (мг%)        |             |             |              |               |              | вещества (мг%) |                |                |               |                |              |             |             |
|            |       | блюда                                               | (г)         | (% )          |               |               | (ккал)         |              |             |             |              |               |              |                |                |                |               |                |              |             |             |
|            |       |                                                     |             | 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> |
| 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        |
|            | 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        |
|            | 132   | Омлет натуральный                                   | 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        |
|            |       | <b>Итого</b>                                        | <b>360</b>  | <b>15,45</b>  | <b>10,72</b>  | <b>33,03</b>  | <b>263,71</b>  | <b>1,24</b>  | <b>0,10</b> | <b>0,20</b> | <b>0,91</b>  | <b>0,67</b>   | <b>1,07</b>  | <b>399,54</b>  | <b>136,97</b>  | <b>56,50</b>   | <b>26,52</b>  | <b>140,38</b>  | <b>1,75</b>  | <b>0,01</b> | <b>0,45</b> |
| Ужин №1    | 192   | Оладьи из печени                                    | 100         | 16,98         | 20,51         | 6,95          | 198,18         | 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        |
|            | 214   | Картофель отварной                                  | 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        |
|            | 16    | 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        |
|            | 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        |
|            | 273   | Кисель из кураги                                    | 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        |
|            |       | <b>Итого</b>                                        | <b>700</b>  | <b>29,04</b>  | <b>41,82</b>  | <b>126,01</b> | <b>895,37</b>  | <b>72,05</b> | <b>0,55</b> | <b>1,97</b> | <b>10,05</b> | <b>110,56</b> | <b>15,03</b> | <b>549,33</b>  | <b>1609,42</b> | <b>115,79</b>  | <b>273,09</b> | <b>493,43</b>  | <b>16,87</b> | <b>0,02</b> | <b>0,81</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>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> |