

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Игримская СОШ  
имени Героя Советского Союза Собянина Г.Е.



Неугодников М. В.

СОГЛАСОВАНО

Председатель  
СПК «Сельскохозяйственная артель «Щекуринское»



А.Д. Байков

Примерное 10-ти дневное цикличное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)  
для учащихся МБОУ Игримская СОШ имени Героя Советского Союза Собянина Г.Е. на 2023 год

Сезон: зима-весна 2023 года

Возрастная категория: 11-17 лет

Приложение к СанПин

1 -ая неделя	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Белки жив., г	Жиры, г	Углеводы, г	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	Бетакаротин, мг	B1, мг	C, мг	ВитА (рет.экв), мг	витаЕ	Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность % сут. нормы	Цена блюда	
1 -й день																				
	завтрак																			
	Макаронные изделия отварные с	200	5,20	0,00	4,20	25,80	14,90	24,60	64,70	0,80	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,90	161,40	9,00	12,02	
	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,00	3,50	23,40	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	111,50	5,00	5	
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряники)	50	7,50	0,00	17,00	73,00	171,00	0,20	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	14,60	229,00	10,00	8	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	0,00	29,30	8,80	1,20	8,90	1,90	0,00	0,30	0,00	35,20	0,10	0,20	118,40	5,00	10	
	<b>Всего:</b>		<b>8,70</b>	<b>0,00</b>	<b>7,70</b>	<b>49,20</b>	<b>26,40</b>	<b>41,10</b>	<b>106,70</b>	<b>1,75</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,55</b>	<b>272,90</b>	<b>14,00</b>	<b>35,02</b>	

1-ая неделя	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Белки жив., г	Жиры, г	Углеводы, г	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	Бетакаротин, мг	B1, мг	C, мг	ВитА (рет.экв), мг	витаЕ	Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность % сут. нормы	Цена блюда	
1 -й день																				
	обед																			
	Суп гречневый	250	4,90	0,00	4,70	12,30	66,60	45,00	192,00	2,38	0,00	1,10	0,20	1,80	0,20	2,10	111,10	5,00	35	
	Картофельное пюре	200	8,60	6,10	5,00	22,90	56,80	46,50	134,00	1,70	0,00	0,10	0,20	16,60	0,00	0,20	120,00	6,00	25	
	Рыба припущенная (минтай)	100	10,10	14,00	1,20	0,50	62,20	78,90	344,30	1,20	0,00	0,00	0,10	1,50	0,00	0,40	53,20	2,00	63,61	
	Соус	30	0,63	0,00	3,35	3,03	9,22	0,00	0,00	0,46	0,00	0,00	2,04	7,20	0,00	0,00	45,10	0,00	10	
	Томат консервированный	60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12	
	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,00	3,50	23,40	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	111,50	5,00	5	
	Хлеб ржаной	60	4,95	0,00	0,90	25,05	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	130,50	5,00	5	
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряники)	50	7,50	0,00	17,00	73,00	171,00	0,20	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	14,60	229,00	10,00	20	
	Кисель "Витаминный"	200	0,30	0,00	0,00	29,30	8,80	1,20	8,90	1,90	0,00	0,30	0,00	35,20	0,10	0,20	118,40	5,00	10	
	<b>Всего:</b>		<b>40,48</b>	<b>20,10</b>	<b>35,65</b>	<b>189,48</b>	<b>397,62</b>	<b>204,80</b>	<b>763,20</b>	<b>10,34</b>	<b>0,00</b>	<b>1,50</b>	<b>2,54</b>	<b>62,30</b>	<b>4,30</b>	<b>18,80</b>	<b>918,80</b>	<b>38,00</b>	<b>185,61</b>	

1-ая неделя	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Белки жив., г	Жиры, г	Углеводы, г	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	Бета-каротин, мг	B1, мг	C, мг	ВитА (рет.экв), мг	витЕ	Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность % сут. нормы	Цена блюда	
2-й день																				
	завтрак																			
	Каша пшеничная	200	5,40	4,20	10,90	28,20	129,10	30,50	141,00	0,47	0,06	0,05	0,06	0,63	0,08	0,23	234,10	10,00	10,02	
	Булочка	70	7,28	0,00	12,52	53,92	27,40	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	358,00	11,00	10	
	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,00	3,50	23,40	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	111,50	5,00	5	
	Кофейный напиток	200	2,30	2,30	2,30	25,00	124,80	13,70	87,80	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	129,60	6,00	10	
	<b>Всего:</b>		<b>18,48</b>	<b>6,50</b>	<b>29,22</b>	<b>130,52</b>	<b>292,80</b>	<b>60,70</b>	<b>270,80</b>	<b>2,82</b>	<b>0,06</b>	<b>0,05</b>	<b>0,18</b>	<b>0,63</b>	<b>0,08</b>	<b>0,88</b>	<b>833,20</b>	<b>32,00</b>	<b>35,02</b>	

1-ая неделя	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Белки жив., г	Жиры, г	Углеводы, г	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	Бета-каротин, мг	B1, мг	C, мг	ВитА (рет.экв), мг	витЕ	Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность % сут. нормы	Цена блюда	
2-й день																				
	обед																			
	Солянка сборная мясная	250	5,70	3,20	3,20	14,20	17,00	19,00	77,00	1,30	0,00	0,10	0,02	2,30	0,20	2,10	119,00	5,00	44,61	
	Каша гречневая	200	16,90	13,70	4,90	28,20	36,00	145,00	445,40	6,70	4,10	0,80	0,40	13,40	3,70	4,40	227,70	11,00	25	
	Гуляш из говядины	100	9,90	9,90	10,60	9,20	32,70	25,00	193,80	1,70	0,10	0,00	0,10	0,10	0,10	0,60	171,20	6,00	63	
	Соус	30	0,63	0,00	3,35	3,03	9,22	0,00	0,00	0,46	0,00	0,00	2,04	7,20	0,00	0,00	45,10	0,00	10	
	Икра кабачковая	60	2,30	0,00	6,50	8,50	44,20	20,40	48,20	1,20	0,00	0,30	0,10	17,80	0,00	2,80	101,00	3,00	16	
	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,00	3,50	23,40	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	111,50	5,00	5	
	Хлеб ржаной	60	4,95	0,00	0,90	25,05	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	130,50	5,00	5	
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряники)	50	7,50	0,00	17,00	73,00	171,00	0,20	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	14,60	229,00	10,00	7	
	Компот из сухофруктов	200	0,10	0,00	0,10	21,20	3,00	1,40	1,80	0,20	0,00	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	85,70	3,00	10	
	<b>Всего:</b>		<b>51,48</b>	<b>26,80</b>	<b>50,05</b>	<b>205,78</b>	<b>336,12</b>	<b>244,00</b>	<b>850,20</b>	<b>14,26</b>	<b>4,20</b>	<b>1,20</b>	<b>2,66</b>	<b>41,90</b>	<b>8,00</b>	<b>25,80</b>	<b>1220,70</b>	<b>48,00</b>	<b>185,61</b>	

1 -ая неделя	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Белки жив., г	Жиры, г	Углеводы, г	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	Бета-каротин, мг	В1, мг	C, мг	ВитА (рет.экв), мг	витЕ	Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность % сут. нормы	Цена блюда	
3-й день																				
завтрак																				
	Капуста тушеная с мясом	200	2,60	1,20	6,30	13,40	63,20	41,90	88,40	1,25	0,01	4,20	0,10	13,05	0,73	2,96	120,70	6,00	12,02	
	Горошек консервированный	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8	
	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,00	3,50	23,40	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	111,50	5,00	5	
	Какао на сухом молоке	200	3,60	3,20	1,80	21,90	104,60	18,80	98,20	0,70	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	118,20	6,00	10	
	<b>Всего:</b>		<b>9,70</b>	<b>4,40</b>	<b>11,60</b>	<b>58,70</b>	<b>179,30</b>	<b>77,20</b>	<b>228,60</b>	<b>2,90</b>	<b>0,01</b>	<b>4,20</b>	<b>0,10</b>	<b>13,55</b>	<b>0,73</b>	<b>3,61</b>	<b>350,40</b>	<b>17,00</b>	<b>35,02</b>	

1 -ая неделя	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Белки жив., г	Жиры, г	Углеводы, г	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	Бета-каротин, мг	В1, мг	C, мг	ВитА (рет.экв), мг	витЕ	Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность % сут. нормы	Цена блюда	
3-й день																				
обед																				
	Суп "Картофельный" с лапшой	250	2,40	0,00	4,30	6,60	21,60	26,60	71,20	1,00	0,00	1,10	0,10	7,30	0,20	2,00	75,10	4,00	45	
	Плов из говядины	200	13,90	0,00	14,70	53,20	74,00	42,00	190,50	2,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	406,00	20,00	76,61	
	Салат из отварной свеклы с горошком	60	1,00	0,00	4,10	9,00	28,20	12,80	22,70	0,50	0,00	1,10	0,00	11,50	0,20	1,90	76,90	3,00	29	
	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,00	3,50	23,40	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	111,50	5,00	5	
	Хлеб ржаной	60	4,95	0,00	0,90	25,05	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	130,50	5,00	5	
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряники)	50	7,50	0,00	17,00	73,00	171,00	0,20	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	14,60	229,00	10,00	15	
	Напиток из шиповника	200	0,60	0,00	0,00	21,80	60,00	17,00	17,00	25,00	0,00	4,90	0,00	11,00	0,00	0,00	89,60	3,00	10	
	<b>Всего:</b>		<b>33,85</b>	<b>0,00</b>	<b>44,50</b>	<b>212,05</b>	<b>377,80</b>	<b>131,60</b>	<b>385,40</b>	<b>31,90</b>	<b>0,00</b>	<b>7,10</b>	<b>0,10</b>	<b>29,80</b>	<b>4,40</b>	<b>19,80</b>	<b>1118,60</b>	<b>50,00</b>	<b>185,61</b>	

1 -ая неделя	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Белки жив., г	Жиры, г	Углеводы, г	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	Бета-каротин, мг	B1, мг	C, мг	ВитА (рет.экв), мг	витЕ	Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность % сут. нормы	Цена блюда	
4 -й день																				
	завтрак																			
	Каша кукурузная молочная	200	5,40	4,20	10,90	28,20	129,10	30,50	141,00	0,47	0,06	0,05	0,06	0,63	0,08	0,23	234,10	10,00	10,02	
	Сыр порционный	20	2,30	2,30	2,90	0,00	100,00	5,00	54,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	35,30	2,00	10	
	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,00	3,50	23,40	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	111,50	5,00	5	
	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	0,00	29,30	8,80	1,20	8,90	1,90	0,00	0,30	0,00	35,20	0,10	0,20	118,40	5,00	10	
	<b>Всего:</b>		<b>11,50</b>	<b>6,50</b>	<b>17,30</b>	<b>80,90</b>	<b>249,40</b>	<b>53,20</b>	<b>245,90</b>	<b>3,42</b>	<b>0,06</b>	<b>0,35</b>	<b>0,06</b>	<b>35,83</b>	<b>0,18</b>	<b>1,28</b>	<b>499,30</b>	<b>22,00</b>	<b>35,02</b>	

1-ая неделя	Наименование блюда	Выход	Белки,	Белки	Жиры	Углево	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	Бета-	B1,	C, мг	ВитА	витЕ	Энергети	Энерг	Цена	
4 -й день																				
	обед																			
	Борщ "Сибирский"	250	3,70	0,00	4,00	10,10	62,30	37,00	112,20	2,00	0,00	0,20	0,10	10,00	0,20	2,00	90,90	4,00	35	
	Каша перловая	200	4,20	0,00	2,10	27,90	22,20	51,30	143,00	1,70	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,20	147,30	5,00	19	
	Котлета мясная	100	9,70	9,30	6,10	8,20	30,70	19,60	133,40	1,80	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	0,40	127,10	6,00	66,61	
	Соус	30	0,63	0,00	3,35	3,03	9,22	0,00	0,00	0,46	0,00	0,00	2,04	7,20	0,00	0,00	45,10	0,00	10	
	Салат из квашеной капусты	60	0,84	0,00	0,15	9,62	24,32	0,00	0,00	1,08	0,00	0,00	0,05	6,25	0,00	0,00	40,79	0,00	15	
	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,00	3,50	23,40	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	111,50	5,00	5	
	Хлеб ржаной	60	4,95	0,00	0,90	25,05	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	130,50	5,00	5	
	Фрукты свежие (яблоки, груши, апельсины, мандарины)	100	0,30	0,00	0,00	29,30	8,80	1,20	8,90	1,90	0,00	0,30	0,00	35,20	0,10	0,20	118,40	4,00	20	
	Компот из сухофруктов	200	0,10	0,00	0,10	21,20	3,00	1,40	1,80	0,20	0,00	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	85,70	3,00	10	
	<b>Всего:</b>		<b>27,92</b>	<b>9,30</b>	<b>20,20</b>	<b>157,80</b>	<b>183,54</b>	<b>143,50</b>	<b>483,30</b>	<b>11,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,50</b>	<b>2,50</b>	<b>59,85</b>	<b>0,30</b>	<b>4,10</b>	<b>897,29</b>	<b>32,00</b>	<b>185,61</b>	

1-ая неделя	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Белки жив., г	Жиры, г	Углеводы, г	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	Бета-каротин, мг	B1, мг	C, мг	ВитА (рет.экв), мг	витЕ	Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность % сут. нормы	Цена блюда	
5-й день																				
завтрак																				
	Макаронные изделия отварные с	200	5,20	0,00	4,20	25,80	14,90	24,60	64,70	0,80	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,90	161,40	9,00	13,02	
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряники)	50	7,50	0,00	17,00	73,00	171,00	0,20	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	14,60	229,00	10,00	7	
	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,00	3,50	23,40	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	111,50	5,00	5	
	Какао на сухом молоке	200	3,60	3,20	1,80	21,90	104,60	18,80	98,20	0,70	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	118,20	6,00	10	
	<b>Всего:</b>		<b>19,80</b>	<b>3,20</b>	<b>26,50</b>	<b>144,10</b>	<b>302,00</b>	<b>60,10</b>	<b>204,90</b>	<b>3,25</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,50</b>	<b>4,00</b>	<b>16,15</b>	<b>620,10</b>	<b>30,00</b>	<b>35,02</b>	

1-ая неделя	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Белки жив., г	Жиры, г	Углеводы, г	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	Бета-каротин, мг	B1, мг	C, мг	ВитА (рет.экв), мг	витЕ	Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность % сут. нормы	Цена блюда	
5-й день																				
обед																				
	Щи по-уральски со свежей	250	2,40	0,00	4,30	7,10	42,50	21,90	55,30	1,00	0,00	1,30	0,10	9,70	0,20	2,10	76,70	4,00	35	
	Жаркое по-доманему	200	11,80	9,60	26,00	21,00	27,20	31,20	228,60	3,70	0,00	1,50	0,10	0,40	0,30	0,70	365,00	13,00	80,61	
	Винегрет	60	0,63	0,00	3,56	6,05	9,22	0,00	0,00	0,46	0,00	0,00	2,04	7,20	0,00	0,00	57,25	0,00	29	
	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,00	3,50	23,40	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	111,50	5,00	5	
	Хлеб ржаной	60	4,95	0,00	0,90	25,05	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	130,50	5,00	5	
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряники)	50	7,50	0,00	17,00	73,00	171,00	0,20	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	14,60	229,00	10,00	15	
	Напиток из шиповника	200	0,60	0,00	0,00	21,80	60,00	17,00	17,00	25,00	0,00	4,90	0,00	11,00	0,00	0,00	89,60	3,00	16	
	<b>Всего:</b>		<b>31,38</b>	<b>9,60</b>	<b>55,26</b>	<b>177,40</b>	<b>332,92</b>	<b>103,30</b>	<b>384,90</b>	<b>32,86</b>	<b>0,00</b>	<b>7,70</b>	<b>2,24</b>	<b>28,30</b>	<b>4,50</b>	<b>18,70</b>	<b>1059,55</b>	<b>40,00</b>	<b>185,61</b>	

2-ая неделя	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Белки жив., г	Жиры, г	Углеводы, г	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	Бета-каротин, мг	B1, мг	C, мг	ВитА (рет.экв), мг	витЕ	Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность % сут.нормы	Цена блюда	
1-й день		од	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	
	завтрак																			
	Каша манная	200	4,80	0,00	8,20	30,40	94,78	23,27	64,65	1,30	0,03	0,00	0,08	0,70	0,03	0,25	220,00	9,00	10,02	
	Сыр порционный	20	2,30	2,30	2,90	0,00	100,00	5,00	54,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	35,30	2,00	10	
	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,00	3,50	23,40	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	111,50	5,00	5	
	Чай с сахаром и лимоном	200	2,30	2,30	2,30	25,00	124,80	13,70	87,80	0,10	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	129,60	6,00	10	
	<b>Всего:</b>		<b>12,90</b>	<b>4,60</b>	<b>16,90</b>	<b>78,80</b>	<b>331,08</b>	<b>58,47</b>	<b>248,45</b>	<b>2,45</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,08</b>	<b>1,30</b>	<b>0,03</b>	<b>1,10</b>	<b>496,40</b>	<b>22,00</b>	<b>35,02</b>	

2-ая неделя	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Белки жив., г	Жиры, г	Углеводы, г	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	Бета-каротин, мг	B1, мг	C, мг	ВитА (рет.экв), мг	витЕ	Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность % сут.нормы	Цена блюда
1-й день		од	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
	обед																		
	Борщ "Сибирский"	250	3,70	0,00	4,00	10,10	62,30	37,00	112,20	2,00	0,00	0,20	0,10	10,00	0,20	2,00	90,90	4,00	35
	Картофельное пюре	180	8,60	6,10	5,00	22,90	56,80	46,50	134,00	1,70	0,00	0,10	0,20	16,60	0,00	0,20	120,00	6,00	25
	Котлета рыбная	100	12,59	9,30	4,21	13,51	68,05	0,00	0,00	1,01	0,00	0,00	0,10	0,40	0,00	0,40	138,94	6,00	50,61
	Огурец консервированный	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25
	Соус	30	0,63	0,00	3,35	3,03	9,22	0,00	0,00	0,46	0,00	0,00	2,04	7,20	0,00	0,00	45,10	0,00	10
	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,00	3,50	23,40	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	111,50	5,00	5
	Хлеб ржаной	60	4,95	0,00	0,90	25,05	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	130,50	5,00	5
	Фрукты свежие (яблоки, груши, апельсины, мандарины)	100	0,30	0,00	0,00	29,30	8,80	1,20	8,90	1,90	0,00	0,30	0,00	35,20	0,10	0,20	118,40	4,00	20
	Компот из сухофруктов	200	0,10	0,00	0,10	21,20	3,00	1,40	1,80	0,20	0,00	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	85,70	3,00	10
	<b>Всего:</b>		<b>34,37</b>	<b>15,40</b>	<b>21,06</b>	<b>148,49</b>	<b>231,17</b>	<b>119,10</b>	<b>340,90</b>	<b>9,17</b>	<b>0,00</b>	<b>0,60</b>	<b>2,44</b>	<b>70,50</b>	<b>0,30</b>	<b>4,10</b>	<b>841,04</b>	<b>33,00</b>	<b>185,61</b>

2-ая неделя	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Белки жив., г	Жиры, г	Углеводы, г	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	Бета-каротин, мг	B1, мг	C, мг	ВитА (рет.экв), мг	витЕ	Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность % сут. нормы	Цена блюда	
2-й день																				
завтрак																				
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	5,20	0,00	4,20	25,80	14,90	24,60	64,70	0,80	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,90	161,40	9,00	13,02	
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряники)	50	7,50	0,00	17,00	73,00	171,00	0,20	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	14,60	229,00	10,00	7	
	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,00	3,50	23,40	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	111,50	5,00	5	
	Кофейный напиток	200	2,30	2,30	2,30	25,00	124,80	13,70	87,80	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	129,60	6,00	10	
	<b>Всего:</b>		<b>18,50</b>	<b>2,30</b>	<b>27,00</b>	<b>147,20</b>	<b>322,20</b>	<b>55,00</b>	<b>194,50</b>	<b>2,65</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>4,00</b>	<b>16,15</b>	<b>631,50</b>	<b>30,00</b>	<b>35,02</b>	

2-ая неделя	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Белки жив., г	Жиры, г	Углеводы, г	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	Бета-каротин, мг	B1, мг	C, мг	ВитА (рет.экв), мг	витЕ	Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность % сут. нормы	Цена блюда	
2-й день																				
обед																				
	Суп с бобовыми (горох) с мясом	250	4,90	0,00	4,70	12,30	66,60	45,00	192,00	2,38	0,00	1,10	0,20	1,80	0,20	2,10	111,10	5,00	39,61	
	Тефтели мясные	100	9,90	9,90	10,60	9,20	32,70	25,00	193,80	1,70	0,10	0,00	0,10	0,10	0,10	0,60	171,20	6,00	55	
	Каша рисовая	200	5,00	0,00	2,50	33,50	26,70	61,50	171,60	2,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,20	176,90	8,00	25	
	Соус	30	0,63	0,00	3,35	3,03	9,22	0,00	0,00	0,46	0,00	0,00	2,04	7,20	0,00	0,00	45,10	0,00	10	
	Икра кабачковая	60	2,30	0,00	6,50	8,50	44,20	20,40	48,20	1,20	0,00	0,30	0,10	17,80	0,00	2,80	101,00	3,00	16	
	Фрукты свежие (яблоки, груши, апельсины, мандарины)	100	0,30	0,00	0,00	29,30	8,80	1,20	8,90	1,90	0,00	0,30	0,00	35,20	0,10	0,20	118,40	4,00	20	
	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,00	3,50	23,40	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	111,50	5,00	5	
	Хлеб ржаной	60	4,95	0,00	0,90	25,05	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	130,50	5,00	5	
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,00	0,20	29,80	7,30	3,80	4,70	0,30	0,00	0,00	0,09	0,00	0,02	0,77	121,80	6,00	10	
	<b>Всего:</b>		<b>31,68</b>	<b>9,90</b>	<b>32,25</b>	<b>174,08</b>	<b>218,52</b>	<b>189,90</b>	<b>703,20</b>	<b>11,84</b>	<b>0,10</b>	<b>1,70</b>	<b>2,83</b>	<b>62,10</b>	<b>0,42</b>	<b>7,97</b>	<b>1087,50</b>	<b>42,00</b>	<b>185,61</b>	



2 -ая неделя	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Белки жив., г	Жиры, г	Углеводы, г	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	Бета-каротин, мг	B1, мг	C, мг	ВитА (рет.экв), мг	витЕ	Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность % сут.нормы	Цена блюда	
3 -й день																				
завтрак																				
	Суп молочный с вермишелью	250	7,00	7,90	4,30	24,70	21,60	26,60	71,20	1,00	0,00	1,10	0,10	7,30	0,20	2,00	141,00	4,00	13,02	
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряники)	50	7,50	0,00	17,00	73,00	171,00	0,20	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	14,60	229,00	10,00	7	
	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,00	3,50	23,40	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	111,50	5,00	5	
	Чай с сахаром	200	2,30	2,30	2,30	25,00	124,80	13,70	87,80	0,10	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	129,60	6,00	10	
	<b>Всего:</b>		<b>20,30</b>	<b>10,20</b>	<b>27,10</b>	<b>146,10</b>	<b>328,90</b>	<b>57,00</b>	<b>201,00</b>	<b>2,85</b>	<b>0,00</b>	<b>1,10</b>	<b>0,10</b>	<b>7,90</b>	<b>4,20</b>	<b>17,25</b>	<b>611,10</b>	<b>25,00</b>	<b>35,02</b>	

2 -ая неделя	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Белки жив., г	Жиры, г	Углеводы, г	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	Бета-каротин, мг	B1, мг	C, мг	ВитА (рет.экв), мг	витЕ	Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность % сут.нормы	Цена блюда	
3 -й день																				
обед																				
	Рассольник "Ленинградский"	250	2,40	0,00	4,30	6,60	21,60	26,60	71,20	1,00	0,00	1,10	0,10	7,30	0,20	2,00	75,10	3,00	35	
	Каша гречневая	200	16,90	13,70	4,90	28,20	36,00	145,00	445,40	6,70	4,10	0,80	0,40	13,40	3,70	4,40	227,70	11,00	33	
	Котлета мясная	100	9,70	9,30	6,10	8,20	30,70	19,60	133,40	1,80	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	0,40	127,10	6,00	54	
	Соус	30	0,63	0,00	3,35	3,03	9,22	0,00	0,00	0,46	0,00	0,00	2,04	7,20	0,00	0,00	45,10	0,00	10	
	Салат из отварной моркови с кукурузой	60	1,00	0,00	4,10	9,00	28,20	12,80	22,70	0,50	0,00	1,10	0,00	11,50	0,20	1,90	76,90	3,00	26,61	
	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,00	3,50	23,40	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	111,50	5,00	5	
	Хлеб ржаной	60	4,95	0,00	0,90	25,05	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	130,50	5,00	5	
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряники)	50	7,50	0,00	17,00	73,00	171,00	0,20	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	14,60	229,00	10,00	7	
	Кисель "Витаминный"	200	0,30	0,00	0,00	29,30	8,80	1,20	8,90	1,90	0,00	0,30	0,00	35,20	0,10	0,20	118,40	5,00	10	
	<b>Всего:</b>		<b>46,88</b>	<b>23,00</b>	<b>44,15</b>	<b>205,78</b>	<b>328,52</b>	<b>238,40</b>	<b>765,60</b>	<b>15,06</b>	<b>4,10</b>	<b>3,30</b>	<b>2,64</b>	<b>74,70</b>	<b>8,20</b>	<b>24,80</b>	<b>1141,30</b>	<b>48,00</b>	<b>185,61</b>	

2 -ая неделя	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Белки жив., г	Жиры, г	Углеводы, г	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	Бета-каротин, мг	B1, мг	C, мг	ВитА (рет.экв), мг	витЕ	Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность % сут. нормы	Цена блюда	
4 -й день																				
завтрак																				
	Каша ячневая	200	5,40	4,20	10,90	28,20	129,10	30,50	141,00	0,47	0,06	0,05	0,06	0,63	0,08	0,23	234,10	10,00	10,02	
	Ватрушка с повидлом	75	8,384	0,00	8,72	26,49	54,27	0,00	0,00	0,73	0,00	0,00	0,06	0,04	0,00	0,00	229,84	12,00	10	
	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,00	3,50	23,40	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	111,50	5,00	5	
	Какао на сухом молоке	200	3,60	3,20	1,80	21,90	104,60	18,80	98,20	0,70	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	118,20	6,00	10	
	<b>Всего:</b>		<b>12,50</b>	<b>7,40</b>	<b>24,92</b>	<b>99,99</b>	<b>299,47</b>	<b>65,80</b>	<b>281,20</b>	<b>2,85</b>	<b>0,06</b>	<b>0,05</b>	<b>0,12</b>	<b>1,17</b>	<b>0,08</b>	<b>0,88</b>	<b>693,64</b>	<b>33,00</b>	<b>35,02</b>	

2 -ая неделя	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Белки жив., г	Жиры, г	Углеводы, г	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	Бета-каротин, мг	B1, мг	C, мг	ВитА (рет.экв), мг	витЕ	Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность % сут. нормы	Цена блюда	
4-й день																				
обед																				
	Уха из минтая	250	5,20	5,10	4,10	13,20	73,70	10,40	90,80	0,90	0,10	0,00	0,00	0,40	0,10	0,20	111,20	2,00	52,61	
	Плов из говядины	200	13,90	0,00	14,70	53,20	74,00	42,00	190,50	2,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	406,00	20,00	75	
	Огурец консервированный	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18	
	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,00	3,50	23,40	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	111,50	5,00	5	
	Хлеб ржаной	1/60	4,95	0,00	0,90	25,05	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	130,50	5,00	5	
	Фрукты свежие (яблоки, груши, апельсины, мандарины)	100	0,30	0,00	0,00	29,30	8,80	1,20	8,90	1,90	0,00	0,30	0,00	35,20	0,10	0,20	118,40	4,00	20	
	Компот из свежих плодов (яблоки, груши, апельсины, мандарины)	200	0,20	0,00	0,20	29,80	7,30	3,80	4,70	0,30	0,00	0,00	0,09	0,00	0,02	0,77	121,80	6,00	10	
	<b>Всего:</b>		<b>28,05</b>	<b>5,10</b>	<b>23,40</b>	<b>173,95</b>	<b>186,80</b>	<b>90,40</b>	<b>378,90</b>	<b>7,70</b>	<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>0,09</b>	<b>35,60</b>	<b>0,22</b>	<b>2,47</b>	<b>999,40</b>	<b>42,00</b>	<b>185,61</b>	

2 -ая неделя	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Белки жив., г	Жиры, г	Углеводы, г	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	Бета-каротин, мг	B1, мг	C, мг	ВитА (рет.экв), мг	витЕ	Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность % сут.нормы	Цена блюда	
5 -й день																				
завтрак																				
	Омлет	150	5,10	5,20	3,80	0,30	20,80	4,30	68,30	0,90	0,10	0,00	0,00	0,00	0,10	0,20	56,10	2,00	12,02	
	Масло порционное	10	0,10	0,10	7,30	0,10	3,60	0,10	4,50	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,10	0,20	66,10	3,00	8	
	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,00	3,50	23,40	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	111,50	5,00	5	
	Какао на сухом молоке	200	3,60	3,20	1,80	21,90	104,60	18,80	98,20	0,70	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	118,20	6,00	10	
	<b>Всего:</b>		<b>12,30</b>	<b>8,50</b>	<b>16,40</b>	<b>45,70</b>	<b>140,50</b>	<b>39,70</b>	<b>213,00</b>	<b>2,55</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,50</b>	<b>0,20</b>	<b>1,05</b>	<b>351,90</b>	<b>16,00</b>	<b>35,02</b>	

2 -ая неделя	Наименование блюда	Выход	Белки,	Белки	Жиры	Углево	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	Бета-	B1,	C, мг	ВитА	витЕ	Энергети	Энерг	Цена
5 -й день																			
обед																			
	Суп "Картофельный" с лапшой	250	2,40	0,00	4,30	6,60	21,60	26,60	71,20	1,00	0,00	1,10	0,10	7,30	0,20	2,00	75,10	4,00	35
	Сердце тушеное	100	19,62	0,00	13,77	4,29	41,30	34,98	272,10	5,94	114,15		0,41	2,10	114,15	4,10	228,00	19,00	81,61
	Соус	30	0,63	0,00	3,35	3,03	9,22	0,00	0,00	0,46	0,00	0,00	2,04	7,20	0,00	0,00	45,10	0,00	10
	Каша рисовая	200	5,00	0,00	2,50	33,50	26,70	61,50	171,60	2,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,20	176,90	8,00	19
	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,00	3,50	23,40	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	111,50	5,00	5
	Хлеб ржаной	60	4,95	0,00	0,90	25,05	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	130,50	5,00	5
	Фрукты свежие (яблоки, груши, апельсины, мандарины)	100	0,30	0,00	0,00	29,30	8,80	1,20	8,90	1,90	0,00	0,30	0,00	35,20	0,10	0,20	118,40	4,00	20
	Компот из сухофруктов	200	0,10	0,00	0,10	21,20	3,00	1,40	1,80	0,20	0,00	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	85,70	3,00	10
	<b>Всего:</b>		<b>36,50</b>	<b>0,00</b>	<b>28,42</b>	<b>146,37</b>	<b>133,62</b>	<b>158,68</b>	<b>609,60</b>	<b>13,40</b>	<b>114,15</b>	<b>1,40</b>	<b>2,85</b>	<b>52,90</b>	<b>114,45</b>	<b>7,80</b>	<b>971,20</b>	<b>48,00</b>	<b>185,61</b>