

Согласовано

Директор МАОУ "СОШ № 21" АГО

С.Г. Степанов



Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Ж.В.Гудкова



## Примерное двухнедельное меню школьных завтраков и обедов на 2023-2024 г.

Завтраки - бесплатное питание

Обеды - ГПД за родительские деньги

Возрастная категория: с 6 до 11 лет

Суточная калорийность: завтрак 470-587 Ккал

обед 705-822 Ккал

| № рецепта           | Наименование блюда                            | Пищевые вещества |          |         |             | Энерг. ценн. ккал | Витамины, мг |       |      |      |        | Минеральные вещества, мг |        |       |  |  |
|---------------------|-----------------------------------------------|------------------|----------|---------|-------------|-------------------|--------------|-------|------|------|--------|--------------------------|--------|-------|--|--|
|                     |                                               | Масса порции г   | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |                   | В-1          | С     | А    | Е    | Са     | Р                        | Мg     | Fe    |  |  |
| 1 - ая неделя       |                                               |                  |          |         |             |                   |              |       |      |      |        |                          |        |       |  |  |
| 1 - ый день ЗАВТРАК |                                               |                  |          |         |             |                   |              |       |      |      |        |                          |        |       |  |  |
| 311                 | Каша молочная с маслом                        | 200/10           | 4,85     | 6,30    | 31,60       | 185,00            | 0,00         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 26,70  | 116,70                   | 31,70  | 2,67  |  |  |
| пром                | Сыр твердый                                   | 20               | 3,15     | 4,02    | 0,00        | 54,00             | 0,00         | 6,60  | 0,00 | 0,00 | 6,60   | 0,00                     | 1,80   | 0,10  |  |  |
| 5                   | Масло сливочное                               | 10               | 0,10     | 6,20    | 0,10        | 66,00             | 0,02         | 0,42  | 0,26 | 0,00 | 156,00 | 81,60                    | 8,40   | 0,17  |  |  |
| пром                | Батон обогащ. витаминами                      | 60               | 4,02     | 1,10    | 30,04       | 97,00             | 0,02         | 0,00  | 0,00 | 0,23 | 1,34   | 3,84                     | 0,96   | 0,05  |  |  |
| 692                 | Кофейный напиток                              | 200              | 3,90     | 2,60    | 11,10       | 86,00             | 0,04         | 32,00 | 0,06 | 0,00 | 32,00  | 22,00                    | 18,00  | 1,20  |  |  |
|                     |                                               |                  | 16,02    | 20,22   | 72,84       | 488,00            | 0,08         | 39,02 | 0,32 | 0,23 | 222,64 | 224,14                   | 60,86  | 4,19  |  |  |
| 1 - ый день ОБЕД    |                                               |                  |          |         |             |                   |              |       |      |      |        |                          |        |       |  |  |
| ТТК                 | Овощная добавка                               | 60               | 3,00     | 5,00    | 10,80       | 90,00             | 0,00         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 32,00  | 0,00                     | 18,00  | 1,20  |  |  |
| 139                 | Суп картофельный с горохом                    | 200              | 4,96     | 4,48    | 17,84       | 133,60            | 0,20         | 5,00  | 0,66 | 0,00 | 38,00  | 112,00                   | 30,00  | 1,80  |  |  |
| 461                 | Тефтели в соусе                               | 90/30            | 8,92     | 11,26   | 5,32        | 133,20            | 0,13         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 28,80  | 208,00                   | 41,60  | 1,90  |  |  |
| 553                 | Рис припущенный                               | 150              | 4,10     | 5,20    | 33,80       | 203,00            | 9,03         | 0,00  | 0,03 | 0,48 | 35,00  | 90,20                    | 19,90  | 1,10  |  |  |
| пром                | Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами            | 30               | 3,00     | 0,27    | 15,00       | 70,50             | 0,06         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 7,80   | 24,90                    | 10,50  | 0,48  |  |  |
| пром                | Хлеб ржаной                                   | 20               | 1,36     | 0,24    | 9,30        | 44,40             | 0,26         | 5,07  | 0,17 | 0,10 | 1,92   | 10,70                    | 1,07   | 1,53  |  |  |
| 638                 | Компот из кураги                              | 200              | 1,20     | 0,00    | 15,60       | 67,00             | 0,06         | 0,50  | 0,00 | 0,58 | 25,00  | 9,60                     | 18,00  | 2,10  |  |  |
|                     |                                               |                  | 26,54    | 26,45   | 107,66      | 741,70            | 9,74         | 10,57 | 0,86 | 1,16 | 168,52 | 455,40                   | 139,07 | 10,11 |  |  |
| 2 - ой день ЗАВТРАК |                                               |                  |          |         |             |                   |              |       |      |      |        |                          |        |       |  |  |
| 362                 | Пудинг творожно-манный с молочным соусом      | 200              | 12,10    | 10,20   | 17,70       | 281,00            | 0,34         | 65,80 | 0,18 | 0,55 | 196,50 | 174,70                   | 38,20  | 0,77  |  |  |
| ТТК                 | Кондитерское изделие                          | 60               | 4,03     | 6,90    | 31,40       | 101,30            | 0,02         | 0,42  | 0,26 | 0,00 | 156,00 | 81,60                    | 8,40   | 0,17  |  |  |
| пром                | Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами            | 40               | 3,00     | 0,27    | 15,00       | 70,50             | 0,06         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 7,80   | 24,90                    | 10,50  | 0,48  |  |  |
| 685                 | Чай с сахаром                                 | 200              | 0,20     | 0,00    | 15,10       | 58,00             | 0,00         | 7,00  | 0,02 | 0,00 | 34,00  | 12,00                    | 10,00  | 0,00  |  |  |
|                     |                                               |                  | 19,33    | 17,37   | 79,20       | 510,80            | 0,42         | 73,22 | 0,46 | 0,55 | 394,30 | 293,20                   | 67,10  | 1,42  |  |  |
| 2 - ой день ОБЕД    |                                               |                  |          |         |             |                   |              |       |      |      |        |                          |        |       |  |  |
| ТТК                 | Овощная добавка                               | 60               | 3,00     | 5,00    | 10,80       | 90,00             | 0,00         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 32,00  | 0,00                     | 18,00  | 1,20  |  |  |
| 124                 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200/10           | 2,08     | 4,24    | 8,44        | 72,30             | 0,03         | 12,40 | 0,56 | 0,00 | 36,70  | 54,40                    | 12,30  | 0,00  |  |  |
| 451                 | Шницель, соус красный основной                | 90/30            | 12,01    | 12,96   | 12,40       | 221,30            | 0,08         | 1,23  | 0,02 | 0,02 | 12,00  | 76,00                    | 8,00   | 1,26  |  |  |
| 516                 | Макаронные изделия отварные                   | 150              | 5,25     | 5,40    | 41,25       | 196,50            | 0,05         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 11,00  | 35,00                    | 19,00  | 1,00  |  |  |
| пром                | Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами            | 30               | 2,00     | 0,00    | 11,30       | 47,00             | 0,06         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 7,80   | 24,90                    | 10,50  | 0,48  |  |  |
| 700                 | Напиток витаминный                            | 200              | 1,00     | 0,10    | 15,70       | 66,90             | 0,26         | 5,07  | 0,17 | 0,10 | 1,92   | 10,70                    | 1,07   | 1,53  |  |  |
| пром                | Хлеб ржаной                                   | 30               | 1,36     | 0,24    | 9,30        | 66,90             | 0,26         | 5,07  | 0,17 | 0,10 | 1,92   | 10,70                    | 1,07   | 1,53  |  |  |
|                     |                                               |                  | 26,70    | 27,94   | 109,19      | 760,90            | 0,74         | 23,77 | 0,92 | 0,22 | 103,34 | 211,70                   | 69,94  | 7,00  |  |  |

| № рецеп             | Наименование блюда                       | Масса порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценн. ккал | Витаминный состав, мг | Минеральные вещества, мг |      |      |        |        |       |      |
|---------------------|------------------------------------------|-----------------|----------|---------|-------------|-------------------|-----------------------|--------------------------|------|------|--------|--------|-------|------|
|                     |                                          |                 |          |         |             |                   | В-1                   | С                        | А    | Е    | Са     | Р      | Mg    | Fe   |
| 3 - ий день ЗАВТРАК |                                          |                 |          |         |             |                   |                       |                          |      |      |        |        |       |      |
| 437                 | Гуляш из мяса птицы                      | 90              | 8,06     | 6,00    | 4,00        | 119,00            | 0,00                  | 0,99                     | 0,00 | 0,00 | 16,20  | 0,00   | 16,20 | 0,00 |
| 510                 | Каша гречневая, с овощной добавкой       | 150/30          | 5,00     | 10,00   | 32,40       | 221,00            | 35,00                 | 0,00                     | 0,00 | 0,00 | 56,00  | 239,00 | 64,00 | 5,40 |
| пром                | Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами       | 40              | 4,00     | 0,00    | 22,60       | 94,00             | 0,06                  | 0,00                     | 0,00 | 0,00 | 7,80   | 24,90  | 10,50 | 0,48 |
| 685                 | Чай с сахаром                            | 200             | 0,20     | 0,00    | 15,10       | 58,00             | 0,05                  | 0,00                     | 0,00 | 0,00 | 1,00   | 0,00   | 1,00  | 0,20 |
| пром                | Хлеб ржаной                              | 20              | 1,36     | 0,24    | 9,30        | 44,40             | 0,26                  | 5,07                     | 0,17 | 0,10 | 1,92   | 10,70  | 1,07  | 1,53 |
|                     |                                          |                 | 18,62    | 16,24   | 83,40       | 536,40            | 35,37                 | 6,06                     | 0,17 | 0,10 | 82,92  | 274,60 | 92,77 | 7,61 |
| 3 - ий день ОБЕД    |                                          |                 |          |         |             |                   |                       |                          |      |      |        |        |       |      |
| ТТК                 | Морковь                                  | 60              | 2        | 4,1     | 37,6        | 80                | 0,00                  | 0,00                     | 0,00 | 0,00 | 32,00  | 0,00   | 18,00 | 1,20 |
| 140/1               | Суп лапша                                | 200             | 2,32     | 2,90    | 29,80       | 136,00            | 0,08                  | 8,00                     | 0,74 | 0,00 | 58,61  | 95,50  | 34,20 | 1,40 |
| 478                 | Запеканка картофельная с мясом, с соусом | 180             | 18,00    | 17,10   | 26,40       | 396,00            | 0,00                  | 12,00                    | 0,00 | 0,00 | 192,00 | 0,00   | 36,00 | 0,40 |
| пром                | Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами       | 40              | 4,00     | 0,00    | 22,60       | 94,00             | 0,06                  | 0,00                     | 0,00 | 0,00 | 7,80   | 24,90  | 10,50 | 0,48 |
| 638                 | Компот из сухофруктов                    | 200             | 1,20     | 0,00    | 13,20       | 78,00             | 0,05                  | 0,00                     | 0,00 | 0,00 | 1,00   | 0,00   | 1,00  | 0,20 |
| пром                | Хлеб ржаной                              | 20              | 1,36     | 0,24    | 9,30        | 44,40             | 0,26                  | 5,07                     | 0,17 | 0,10 | 1,92   | 10,70  | 1,07  | 1,53 |
|                     |                                          |                 | 26,88    | 20,24   | 101,30      | 748,40            | 0,19                  | 20,00                    | 0,74 | 0,00 | 259,41 | 120,40 | 81,70 | 2,48 |
| 4 - ый день ЗАВТРАК |                                          |                 |          |         |             |                   |                       |                          |      |      |        |        |       |      |
| 311                 | Каша молочная с маслом                   | 200/10          | 4,85     | 6,30    | 31,60       | 185,00            | 0,00                  | 0,00                     | 0,00 | 0,00 | 26,70  | 116,70 | 31,70 | 2,67 |
| пром                | Сырок творожный                          | 1 шт            | 2,36     | 3,01    | 0,00        | 40,50             | 0,02                  | 0,42                     | 0,26 | 0,00 | 156,00 | 81,60  | 8,40  | 0,13 |
| 685                 | Чай с сахаром                            | 200             | 0,20     | 0,00    | 15,10       | 58,00             | 0,05                  | 0,00                     | 0,00 | 0,00 | 1,00   | 0,00   | 1,00  | 0,20 |
| пром                | Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами       | 40              | 4,00     | 0,00    | 22,60       | 94,00             | 0,06                  | 0,00                     | 0,00 | 0,00 | 7,80   | 24,90  | 10,50 | 0,48 |
|                     |                                          |                 |          |         |             |                   |                       |                          |      |      |        |        |       |      |
|                     |                                          |                 | 11,41    | 9,31    | 69,30       | 377,50            | 0,13                  | 0,42                     | 0,26 | 0,00 | 191,50 | 223,20 | 51,60 | 3,48 |
| 4 - ый день ОБЕД    |                                          |                 |          |         |             |                   |                       |                          |      |      |        |        |       |      |
| 171                 | Суп пюре из картофеля с тренками         | 200/20          | 4,60     | 5,28    | 22,52       | 206,40            | 0,11                  | 16,70                    | 0,50 | 0,00 | 148,50 | 139,20 | 39,50 | 0,00 |
| 443                 | Плов с овощной добавкой                  | 200/30          | 15,10    | 17,80   | 48,70       | 405,00            | 0,02                  | 0,88                     | 0,02 | 0,00 | 14,40  | 224,00 | 14,40 | 0,88 |
| Пром                | Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами       | 30              | 3,00     | 0,27    | 15,00       | 70,50             | 0,06                  | 0,00                     | 0,00 | 0,00 | 7,80   | 24,90  | 10,50 | 0,48 |
| пром                | Хлеб ржаной                              | 20              | 1,36     | 0,24    | 9,30        | 44,40             | 0,26                  | 5,07                     | 0,17 | 0,10 | 1,92   | 10,70  | 1,07  | 1,53 |
| 685                 | Чай с сахаром и лимоном                  | 200             | 0,20     | 0,00    | 15,10       | 58,00             | 0,05                  | 0,00                     | 0,00 | 0,00 | 1,00   | 0,00   | 1,00  | 0,20 |
|                     |                                          |                 | 21,60    | 24,05   | 100,16      | 728,20            | 0,76                  | 27,72                    | 0,86 | 0,20 | 175,54 | 409,50 | 67,54 | 4,62 |

| № рецеп                    | Наименование блюда                 | Пищевые вещества |          |         |             | Энерг. ценн. ккал | Витамины, мг |       |      |      | Минеральные вещества, мг |        |        |      |  |
|----------------------------|------------------------------------|------------------|----------|---------|-------------|-------------------|--------------|-------|------|------|--------------------------|--------|--------|------|--|
|                            |                                    | Масса порции г   | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |                   | В-1          | С     | А    | Е    | Са                       | Р      | Мg     | Fe   |  |
| <b>5 - ый день ЗАВТРАК</b> |                                    |                  |          |         |             |                   |              |       |      |      |                          |        |        |      |  |
| 490                        | Курица, тушеная с морковью         | 90               | 10,40    | 2,90    | 0,90        | 123,80            | 9,00         | 0,60  | 0,03 | 0,48 | 23,00                    | 39,20  | 19,00  | 1,60 |  |
| 510                        | Каша гречневая рассыпчатая         | 150              | 5,00     | 10,00   | 32,40       | 221,00            | 35,00        | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 56,00                    | 239,00 | 64,00  | 5,40 |  |
| 96                         | Масло сливочное                    | 10               | 0,10     | 6,20    | 0,10        | 66,00             | 0,02         | 0,42  | 0,26 | 0,00 | 156,00                   | 81,60  | 8,40   | 0,17 |  |
| Пром                       | Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами | 20               | 2,00     | 0,00    | 11,30       | 47,00             | 0,06         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 7,80                     | 24,90  | 10,50  | 0,48 |  |
| 685                        | Чай с сахаром                      | 200              | 0,20     | 0,00    | 15,10       | 58,00             | 0,05         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 1,00                     | 0,00   | 1,00   | 1,53 |  |
| пром                       | Хлеб ржаной                        | 20               | 1,36     | 0,24    | 9,30        | 44,40             | 0,26         | 5,07  | 0,17 | 0,10 | 1,92                     | 10,70  | 1,07   | 1,53 |  |
|                            |                                    |                  | 19,06    | 19,34   | 69,10       | 560,20            | 44,13        | 1,02  | 0,29 | 0,48 | 243,80                   | 384,70 | 102,90 | 9,18 |  |
| <b>5 - ый день ОБЕД</b>    |                                    |                  |          |         |             |                   |              |       |      |      |                          |        |        |      |  |
|                            |                                    |                  |          |         |             |                   |              |       |      |      |                          |        |        |      |  |
| 111                        | Борщ                               | 200/10           | 3,02     | 5,24    | 19,90       | 192,40            | 0,03         | 12,40 | 0,56 | 0,00 | 36,70                    | 54,40  | 12,30  | 0,46 |  |
| ТТК42                      | Котлета рыбная "Лада"              | 90               | 13,10    | 7,60    | 11,60       | 142,20            | 2,08         | 0,17  | 0,00 | 0,00 | 1,70                     | 1,00   | 1,90   | 0,00 |  |
| 520                        | Пюре картофельное                  | 150              | 3,20     | 6,20    | 22,80       | 139,40            | 9,03         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 23,00                    | 51,00  | 15,00  | 0,60 |  |
| Пром                       | Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами | 20               | 2,00     | 0,00    | 11,30       | 47,00             | 0,06         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 7,80                     | 24,90  | 10,50  | 0,48 |  |
| 638                        | Компот из сухофруктов              | 200              | 0,40     | 2,00    | 19,80       | 81,00             | 0,05         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 1,00                     | 0,00   | 1,00   | 1,53 |  |
| Пром                       | Хлеб ржаной                        | 20               | 1,36     | 0,24    | 9,30        | 44,40             | 0,26         | 5,07  | 0,17 | 0,10 | 1,92                     | 10,70  | 1,07   | 1,53 |  |
|                            |                                    |                  |          |         |             |                   |              |       |      |      |                          |        |        |      |  |
|                            |                                    |                  | 26,08    | 26,28   | 105,50      | 736,40            | 11,51        | 17,64 | 0,73 | 0,10 | 72,12                    | 142,00 | 41,77  | 4,60 |  |
| <b>2 - ая неделя</b>       |                                    |                  |          |         |             |                   |              |       |      |      |                          |        |        |      |  |
| <b>1 - ый день ЗАВТРАК</b> |                                    |                  |          |         |             |                   |              |       |      |      |                          |        |        |      |  |
| 311                        | Каша молочная "Дружба" с маслом    | 200/10           | 8,10     | 11,00   | 30,10       | 187,00            | 0,00         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 26,70                    | 116,70 | 31,70  | 2,67 |  |
| Пром                       | Батон обогащ. витаминами           | 50               | 3,95     | 0,59    | 29,84       | 97,00             | 0,02         | 0,00  | 0,00 | 0,23 | 1,34                     | 3,84   | 0,96   | 0,05 |  |
| Пром                       | Фрукт свежий                       | 120-160          | 1,53     | 0,00    | 11,18       | 84,00             | 0,26         | 5,07  | 0,17 | 0,10 | 1,92                     | 10,70  | 1,07   | 1,53 |  |
| 685/1                      | Чай "Детский"                      | 200              | 2,95     | 2,81    | 12,10       | 122,00            | 0,00         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 10,00                    | 0,00   | 0,00   | 0,02 |  |
|                            |                                    |                  | 16,53    | 14,40   | 83,22       | 490,00            | 0,28         | 5,07  | 0,17 | 0,33 | 39,96                    | 131,24 | 33,73  | 4,27 |  |
| <b>1 - ый день ОБЕД</b>    |                                    |                  |          |         |             |                   |              |       |      |      |                          |        |        |      |  |
| ТТК                        | Маринад овощной                    | 50               | 0,80     | 5,30    | 5,90        | 75,00             | 0,42         | 1,00  | 0,75 | 0,67 | 7,60                     | 39,20  | 6,00   | 0,36 |  |
| 143                        | Суп крестьянский со сметаной       | 200/10           | 1,92     | 5,04    | 10,30       | 94,20             | 0,42         | 1,00  | 0,75 | 0,67 | 7,60                     | 39,20  | 6,00   | 0,36 |  |
| 451                        | Биточки мясные                     | 90               | 11,73    | 11,60   | 12,30       | 220,80            | 0,00         | 0,02  | 0,00 | 0,00 | 12,00                    | 0,00   | 8,00   | 1,00 |  |
| 516                        | Макаронные изделия отварные        | 150              | 5,25     | 5,40    | 41,25       | 196,50            | 0,05         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 11,00                    | 35,00  | 19,00  | 1,00 |  |
| Пром                       | Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами | 30               | 3,00     | 0,27    | 15,00       | 70,50             | 0,06         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 7,80                     | 24,90  | 10,50  | 0,48 |  |
| Пром                       | Хлеб ржаной                        | 20               | 1,36     | 0,24    | 9,30        | 44,40             | 0,26         | 5,07  | 0,17 | 0,10 | 1,92                     | 10,70  | 1,07   | 1,53 |  |
| 638                        | Компот из плодов сушеных           | 200              | 1,20     | 0,00    | 13,40       | 78,00             | 0,00         | 7,00  | 0,02 | 0,00 | 34,00                    | 12,00  | 10,00  | 0,00 |  |
|                            |                                    |                  | 25,26    | 27,85   | 107,45      | 779,40            | 1,21         | 14,09 | 1,69 | 1,44 | 81,92                    | 161,00 | 60,57  | 4,73 |  |

| № рецепта                  | Наименование блюда                          | Пищевые вещества |          |         |             | Энерг. ценн. ккал | Витамины, мг |       |      |      |        | Минеральные вещества, мг |       |      |  |  |
|----------------------------|---------------------------------------------|------------------|----------|---------|-------------|-------------------|--------------|-------|------|------|--------|--------------------------|-------|------|--|--|
|                            |                                             | Масса порции г   | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |                   | В-1          | С     | А    | Е    | Са     | Р                        | Мg    | Fe   |  |  |
| <b>2 - ой день ЗАВТРАК</b> |                                             |                  |          |         |             |                   |              |       |      |      |        |                          |       |      |  |  |
| 366                        | Запеканка творожно-манная с молочным соусом | 180              | 11,00    | 9,30    | 13,40       | 253,10            | 0,34         | 65,80 | 0,18 | 0,55 | 196,50 | 174,70                   | 38,20 | 0,77 |  |  |
| ТТК                        | Кондитерское изделие                        | 70               | 4,03     | 6,90    | 31,40       | 101,30            | 0,02         | 0,42  | 0,26 | 0,00 | 156,00 | 81,60                    | 8,40  | 0,17 |  |  |
| Пром                       | Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами          | 30               | 3,00     | 0,27    | 15,00       | 70,50             | 0,06         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 7,80   | 24,90                    | 10,50 | 0,48 |  |  |
| Пром                       | Хлеб ржаной                                 | 20               | 1,36     | 0,24    | 9,30        | 44,40             | 0,26         | 5,07  | 0,17 | 0,10 | 1,92   | 10,70                    | 1,07  | 1,53 |  |  |
| 685                        | Чай с сахаром                               | 200              | 0,20     | 0,00    | 15,10       | 58,00             | 0,05         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 1,00   | 0,00                     | 1,00  | 1,53 |  |  |
|                            |                                             |                  | 19,59    | 16,71   | 84,20       | 527,30            | 0,73         | 71,29 | 0,61 | 0,65 | 363,22 | 291,90                   | 59,17 | 4,48 |  |  |
| <b>2 - ой день ОБЕД</b>    |                                             |                  |          |         |             |                   |              |       |      |      |        |                          |       |      |  |  |
| ТТК                        | Овощная добавка                             | 60               | 3,00     | 5,00    | 10,80       | 90,00             | 0,00         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 32,00  | 0,00                     | 18,00 | 1,20 |  |  |
| 140                        | Суп картофельный с макаронными изделиями    | 200              | 2,52     | 4,16    | 17,12       | 102,00            | 0,20         | 1,25  | 0,66 | 0,00 | 52,50  | 112,00                   | 13,80 | 0,67 |  |  |
| 436/2                      | Жаркое по-домашнему                         | 200              | 15,80    | 14,18   | 49,35       | 340,00            | 0,00         | 1,92  | 0,00 | 0,00 | 107,80 | 0,00                     | 19,10 | 1,17 |  |  |
| Пром                       | Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами          | 30               | 3,00     | 0,27    | 15,00       | 70,50             | 0,06         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 7,80   | 24,90                    | 10,50 | 0,48 |  |  |
| Пром                       | Хлеб ржаной                                 | 20               | 1,36     | 0,24    | 9,30        | 44,40             | 0,26         | 5,07  | 0,17 | 0,10 | 1,92   | 10,70                    | 1,07  | 1,53 |  |  |
| 686                        | Чай с лимоном                               | 200              | 0,20     | 0,00    | 15,10       | 60,00             | 0,00         | 7,00  | 0,02 | 0,00 | 34,00  | 12,00                    | 10,00 | 0,00 |  |  |
|                            |                                             |                  | 25,88    | 23,85   | 116,67      | 706,90            | 0,52         | 15,24 | 0,85 | 0,10 | 236,02 | 159,60                   | 72,47 | 5,05 |  |  |

|                            |                                          |        |       |       |        |        |       |       |      |      |       |        |       |       |  |  |
|----------------------------|------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|------|------|-------|--------|-------|-------|--|--|
| <b>3 - ий день ЗАВТРАК</b> |                                          |        |       |       |        |        |       |       |      |      |       |        |       |       |  |  |
| ТТК31                      | Фрикассе из курицы                       | 90     | 10,77 | 10,80 | 7,18   | 183,90 | 0,00  | 1,10  | 0,00 | 0,63 | 18,00 | 192,00 | 18,00 | 1,10  |  |  |
| 553                        | Рис припущенный с овощами                | 150/30 | 4,10  | 5,20  | 33,80  | 203,00 | 9,03  | 0,00  | 0,03 | 0,48 | 35,00 | 90,20  | 19,90 | 1,10  |  |  |
| 685                        | Чай с сахаром,                           | 200    | 0,20  | 0,00  | 15,10  | 58,00  | 0,05  | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 1,00  | 0,00   | 1,00  | 1,53  |  |  |
| Пром                       | Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами       | 30     | 3,00  | 0,27  | 15,00  | 70,50  | 0,06  | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 7,80  | 24,90  | 10,50 | 0,48  |  |  |
|                            |                                          |        |       |       |        |        |       |       |      |      |       |        |       |       |  |  |
|                            |                                          |        | 18,07 | 16,27 | 71,08  | 515,40 | 9,14  | 1,10  | 0,03 | 1,11 | 61,80 | 307,10 | 49,40 | 4,21  |  |  |
| <b>3 - ий день ОБЕД</b>    |                                          |        |       |       |        |        |       |       |      |      |       |        |       |       |  |  |
| 110                        | Борщ с картофелем и капустой со сметаной | 200/10 | 3,10  | 5,80  | 16,70  | 125,40 | 0,07  | 5,63  | 0,44 | 0,00 | 51,64 | 86,00  | 26,30 | 13,60 |  |  |
| 462                        | Котлета "Ежик"                           | 90     | 14,31 | 12,96 | 18,40  | 247,00 | 9,00  | 0,00  | 0,03 | 0,48 | 12,00 | 39,20  | 8,00  | 1,26  |  |  |
| 520                        | Пюре картофельное                        | 150    | 3,20  | 6,20  | 22,80  | 139,40 | 9,03  | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 23,00 | 51,00  | 15,00 | 0,60  |  |  |
| Пром                       | Хлеб ржаной                              | 20     | 1,36  | 0,24  | 9,30   | 44,40  | 0,26  | 5,07  | 0,17 | 0,10 | 1,92  | 10,70  | 1,07  | 1,53  |  |  |
| Пром                       | Хлеб пшеничный ,обогашенный              | 30     | 3,00  | 0,27  | 15,00  | 70,50  | 0,06  | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 7,80  | 24,90  | 10,50 | 0,48  |  |  |
| 638                        | Компот из сухофруктов                    | 200    | 0,40  | 2,00  | 19,80  | 81,00  | 0,05  | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 1,00  | 0,00   | 1,00  | 1,53  |  |  |
|                            |                                          |        | 25,37 | 27,47 | 102,00 | 707,70 | 18,47 | 10,70 | 0,64 | 0,58 | 97,36 | 211,80 | 61,87 | 19,00 |  |  |

| № п/п                      | Наименование блюд                      | Энерг. ценность | Нитерые вещества | Энерг. ценность | Витамины, мг |        |       |       |      |      |        | Минеральные вещества, мг |        |      |  |
|----------------------------|----------------------------------------|-----------------|------------------|-----------------|--------------|--------|-------|-------|------|------|--------|--------------------------|--------|------|--|
|                            |                                        | Масса порции г  | Белки, г         | Жиры, г         | Углеводы, г  |        | В-1   | С     | А    | Е    | Са     | Р                        | Мg     | Fe   |  |
| <b>4 - ый день ЗАВТРАК</b> |                                        |                 |                  |                 |              |        |       |       |      |      |        |                          |        |      |  |
| 311                        | Каша молочная с маслом                 | 200/10          | 4,85             | 6,30            | 31,60        | 185,00 | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 26,70  | 116,70                   | 31,70  | 2,67 |  |
| пром                       | Сыр твердый                            | 15              | 3,15             | 4,02            | 0,00         | 54,00  | 0,00  | 6,60  | 0,00 | 0,00 | 6,60   | 0,00                     | 1,80   | 0,10 |  |
| 692                        | Кофейный напиток                       | 200             | 3,90             | 2,60            | 11,10        | 86,00  | 0,04  | 32,00 | 0,06 | 0,00 | 32,00  | 22,00                    | 18,00  | 1,20 |  |
| пром                       | Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами     | 40              | 4,00             | 0,00            | 22,60        | 94,00  | 0,06  | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 7,80   | 24,90                    | 10,50  | 0,48 |  |
| ТТК                        | Кондитерское изделие                   | 1 шт            | 4,03             | 6,90            | 31,40        | 101,30 | 0,02  | 0,42  | 0,26 | 0,00 | 156,00 | 81,60                    | 8,40   | 0,17 |  |
|                            |                                        |                 | 11,90            | 12,92           | 42,70        | 325,00 | 0,04  | 38,60 | 0,06 | 0,00 | 65,30  | 138,70                   | 51,50  | 3,97 |  |
| <b>4 - ый день ОБЕД</b>    |                                        |                 |                  |                 |              |        |       |       |      |      |        |                          |        |      |  |
| Пром                       | Овощная добавка                        | 30              | 3,00             | 5,00            | 10,80        | 90,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 32,00  | 0,00                     | 18,00  | 1,20 |  |
| 171                        | Суп пюре из картофеля с грибами        | 200/20          | 4,60             | 5,28            | 22,52        | 206,40 | 0,11  | 16,70 | 0,50 | 0,00 | 148,50 | 139,20                   | 39,50  | 0,00 |  |
| 451                        | Биточки в соусе                        | 90/30           | 11,73            | 11,60           | 12,30        | 220,80 | 0,00  | 0,02  | 0,00 | 0,00 | 12,00  | 0,00                     | 8,00   | 1,00 |  |
| 516                        | Макаронные изделия отварные            | 150             | 5,25             | 5,40            | 41,25        | 196,50 | 0,05  | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 11,00  | 35,00                    | 19,00  | 1,00 |  |
| Пром                       | Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами     | 20              | 2,00             | 0,00            | 11,30        | 47,00  | 0,06  | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 7,80   | 24,90                    | 10,50  | 0,48 |  |
| 700                        | Напиток витаминный                     | 200             | 0,20             | 0,00            | 15,10        | 60,00  | 0,05  | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 1,00   | 0,00                     | 1,00   | 1,53 |  |
|                            |                                        |                 | 26,78            | 27,28           | 113,27       | 820,70 | 0,27  | 16,72 | 0,50 | 0,00 | 232,30 | 199,10                   | 116,00 | 5,91 |  |
| <b>5 - ый день ЗАВТРАК</b> |                                        |                 |                  |                 |              |        |       |       |      |      |        |                          |        |      |  |
| 5                          | Масло сливочное                        | 10              | 0,10             | 6,20            | 0,10         | 66,00  | 0,02  | 0,42  | 0,26 | 0,00 | 156,00 | 81,60                    | 8,40   | 0,17 |  |
| 499                        | Котлета из мяса птицы                  | 90              | 10,29            | 10,12           | 8,01         | 148,70 | 0,03  | 0,88  | 0,13 | 0,00 | 27,00  | 89,40                    | 25,20  | 1,98 |  |
| 510                        | Каша гречневая рассыпчатая             | 150             | 5,00             | 10,00           | 32,40        | 221,00 | 35,00 | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 56,00  | 239,00                   | 64,00  | 5,40 |  |
| Пром                       | Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами     | 20              | 2,00             | 0,00            | 10,00        | 47,00  | 0,06  | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 7,80   | 24,90                    | 10,50  | 0,48 |  |
| пром                       | Хлеб ржаной                            | 20              | 1,36             | 0,24            | 9,30         | 44,40  | 0,26  | 5,07  | 0,17 | 0,10 | 1,92   | 10,70                    | 1,07   | 1,53 |  |
| 685                        | Чай с сахаром                          | 200             | 0,20             | 0,00            | 15,10        | 58,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 1,00   | 0,00                     | 1,00   | 0,20 |  |
|                            |                                        |                 | 18,95            | 26,56           | 74,91        | 585,10 | 35,37 | 6,37  | 0,56 | 0,10 | 249,72 | 445,60                   | 110,17 | 9,76 |  |
| <b>5 - ый день ОБЕД</b>    |                                        |                 |                  |                 |              |        |       |       |      |      |        |                          |        |      |  |
|                            |                                        |                 |                  |                 |              |        |       |       |      |      |        |                          |        |      |  |
| 132                        | Рассольник "Ленинградский" со сметаной | 200/10          | 4,78             | 4,75            | 5,32         | 153,00 | 0,08  | 13,96 | 0,64 | 0,00 | 27,08  | 90,00                    | 27,50  | 0,96 |  |
| 43                         | Суп "Рыбка"                            | 90              | 5,75             | 6,27            | 9,37         | 171,00 | 0,10  | 0,48  | 0,03 | 0,00 | 32,40  | 27,20                    | 46,80  | 2,14 |  |
| 512                        | Парнир сложенный                       | 150             | 6,75             | 9,25            | 35,25        | 163,00 | 9,13  | 5,40  | 0,03 | 0,48 | 54,00  | 121,70                   | 34,90  | 1,55 |  |
| Пром                       | Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами     | 40              | 4,00             | 0,00            | 22,60        | 94,00  | 0,06  | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 7,80   | 24,90                    | 10,50  | 0,48 |  |
| 638                        | Компот из сухофруктов                  | 200             | 0,40             | 2,00            | 19,80        | 81,00  | 0,05  | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 1,00   | 0,00                     | 1,00   | 1,53 |  |
|                            |                                        |                 | 21,68            | 22,27           | 92,34        | 662,00 | 9,42  | 19,84 | 0,70 | 0,48 | 122,28 | 263,80                   | 120,70 | 6,66 |  |