

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ "Березовская СОШ"



А.В. Левицкий

01.09.2023 года

УТВЕРЖДАЮ
Председатель
СПК «Сельскохозяйственная артель «Щекуринское»



А.Д. Байков

01.09.2023 года

Примерное 12-ти дневное цикличное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
для учащихся МБОУ "Березовская СОШ" на 2023 год (второй вариант)

Сезон: осень-зима 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	Бета-каротин, мг	B1, мг	C, мг	ВитА (рет.экв), мг	витЕ	Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность % сут.нормы	Цена блюда	
1-й день																				
	завтрак																			
	Каша ячневая	180	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	25	
	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	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	10	
	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	
	Всего:		13,50	8,80	19,60	76,60	365,40	65,70	324,80	1,62	0,06	0,05	0,06	0,63	0,08	1,08	510,50	23,00	60,00	

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	
1-й день																				
	обед																			
	Борщ "Сибирский"	200	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	85	
	Жаркое по-доманему	180	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	103	
	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	40	
	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	10	
	Хлеб ржаной	50	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	10	
	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	40	
	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	40	
	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	
	Всего:		31,85	9,60	51,50	203,05	295,30	104,00	435,50	10,50	0,00	2,00	0,20	46,70	4,60	18,80	1131,00	44,00	338,00	

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																				
	Каша гречневая	180	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	15	
	Сердце тушеное	70	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	25	
	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	10	
	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	
	Всего:		42,32	16,00	24,47	80,89	213,60	210,18	847,30	13,69	118,25	0,80	0,81	16,10	117,85	9,15	696,80	41,00	60,00	

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																				
	Солянка сборная мясная	200	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	85	
	Плов из говядины	180	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	108	
	Салат из свежих овощей	50	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	45	
	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	30	
	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	40	
	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	10	
	Хлеб ржаной	50	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	10	
	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	
	Всего:		36,79	3,20	39,55	248,97	321,12	96,80	362,20	9,88	0,00	0,40	0,07	44,85	4,30	18,20	1240,89	52,00	338,00	

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																				
	завтрак																			
	Каша пшеничная	180	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	20	
	Джем	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	
	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	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	10	
	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	
	Всего:		22,30	9,70	36,10	146,50	516,20	71,00	335,20	3,02	0,06	0,05	0,06	1,13	4,08	15,68	728,10	33,00	60,00	

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																				
	обед																			
	Суп "Картофельный" с лапшой	200	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	85	
	Каша перловая	180	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	35	
	Гуляш из говядины	70	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	93	
	Соус	20	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	20	
	Кукуруза консервированная	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	5	
	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	10	
	Хлеб ржаной	50	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	10	
	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	40	
	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	30	
	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	
	Всего:		33,98	9,90	41,75	219,28	348,52	154,30	517,90	34,46	0,10	6,30	2,44	60,80	4,40	18,90	1117,70	42,00	338,00	

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																				
	Каша пшеничная	180	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	25	
	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	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	10	
	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	
	Всего:		13,50	8,80	19,60	76,60	365,40	65,70	324,80	1,62	0,06	0,05	0,06	0,63	0,08	1,08	510,50	23,00	60,00	

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																				
	Борщ "Сибирский"	200	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	75	
	Картофельное пюре	150	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	
	Сердце тушеное	70	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	88	
	Винегрет	50	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	50	
	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	10	
	Хлеб ржаной	50	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	10	
	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	30	
	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	40	
	Чай с сахаром фруктовый	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	
	Всего:		51,10	8,40	50,03	219,09	497,22	166,58	699,00	14,80	114,15	0,60	2,75	71,70	118,45	22,40	1215,15	59,00	338,00	

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	
2-й день																				
завтрак																				
	Ленивые голубцы	180	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	35	
	Кукуруза консервированная	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	5	
	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	10	
	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	
	Всего:		8,40	3,50	12,10	61,80	199,50	72,10	218,20	2,30	0,01	4,20	0,10	13,65	0,73	3,61	361,80	17,00	60,00	

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	
2-й день																				
обед																				
	Солянка сборная мясная	200	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	85	
	Каша гречневая	180	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	45	
	Тефтели мясные	70	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	98	
	Соус	20	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	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	10	
	Хлеб ржаной	50	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	10	
	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	40	
	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	30	
	Всего:		49,38	26,80	43,45	205,38	297,72	223,40	809,10	14,76	4,20	1,20	2,56	58,20	8,10	23,20	1152,40	46,00	338,00	

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	
3-й день																				
завтрак																				
	Каша кукурузная молочная	180	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	20	
	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	
	Джем	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	10	
	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	
	Всего:		22,08	9,70	31,62	127,42	372,60	70,80	335,20	3,52	0,06	0,05	0,18	1,13	0,08	1,08	857,10	34,00	60,00	

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	
3-й день																				
обед																				
	Рассольник "Ленинградский"	200	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	85	
	Плов из говядины	180	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	108	
	Салат из отварной свеклы с горошком	50	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	45	
	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	10	
	Хлеб ржаной	50	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	10	
	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	30	
	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	40	
	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	
	Всего:		33,75	0,00	44,70	249,35	333,90	119,60	382,00	9,10	0,00	2,50	0,19	54,00	4,52	20,77	1269,20	56,00	338,00	

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																				
	Каша манная	180	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	20	
	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	10	
	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	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	10	
	Молоко пастеризованное	200	1,10	0,00	3,50	3,90	21,70	16,40	22,10	0,79	0,00	1,40	0,06	75,98	0,23	2,89	65,90	3,00	10	
	Всего:		17,00	0,10	39,50	130,80	302,58	56,47	133,25	3,84	0,13	1,40	0,14	76,68	4,36	18,59	692,50	30,00	60,00	

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																				
	Суп с бобовыми (горох) с мясом	200	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	75	
	Макаронные изделия отварные	180	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	40	
	Рыба припущенная (минтай)	70	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	88	
	Икра кабачковая	40	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	35	
	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	10	
	Хлеб ржаной	50	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	10	
	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	40	
	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	30	
	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	
	Всего:		41,05	16,30	40,30	222,85	515,50	217,00	829,90	10,28	0,00	1,70	0,50	56,90	4,30	22,30	1145,70	49,00	338,00	

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																			
	Каша рисовая молочная	180	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	
	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	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	10	
	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	
	Всего:		18,08	2,30	20,82	135,82	190,40	91,70	301,40	4,35	0,00	0,00	0,42	0,60	0,00	0,85	776,00	30,00	60,00	

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																				
	обед																			
	Щи по-уральски со свежей капустой	200	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	85	
	Макаронные изделия отварные	180	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	50	
	Биточки мясные	70	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	88	
	Кукуруза консервированная	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	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	10	
	Хлеб ржаной	50	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	10	
	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	30	
	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	40	
	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	
	Всего:		34,15	9,30	36,00	213,65	350,90	117,50	363,30	33,20	0,00	6,50	0,30	56,00	4,30	19,50	1044,20	46,00	338,00	

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																			
	Макаронные изделия отварные	180	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	15	
	Печень тушеная	70	11,43	0,00		2,51	32,87	13,51		5,50	0,00	0,00		19,98	0,00	1,90	197,00	20,00	25	
	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	10	
	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	
	Всего:		20,13	0,00	7,70	51,71	59,27	54,61	106,70	7,25	0,00	0,00	0,10	19,98	0,00	3,45	469,90	34,00	60,00	

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																				
	обед																			
	Уха из минтая	200	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	85	
	Картофельное пюре	150	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	35	
	Биточки мясные	70	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	88	
	Томат консервированный	40	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	30	
	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	10	
	Хлеб ржаной	50	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	10	
	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	40	
	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	30	
	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	
	Всего:		40,05	20,50	36,60	224,35	372,80	112,10	460,00	10,90	0,10	0,70	0,30	87,50	4,30	17,10	1066,10	43,00	338,00	

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																				
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	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	30	
	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	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	10	
	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	
	Всего:		18,50	2,30	27,00	147,20	322,20	55,00	194,50	2,65	0,00	0,00	0,10	0,60	4,00	16,15	631,50	30,00	60,00	

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																				
	Суп с бобовыми (горох) с мясом	200	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	85	
	Каша гречневая	180	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	35	
	Печень тушеная	70	11,43	0,00	15,75	2,51	32,87	13,51	224,73	5,50	0,00	0,00	0,19	19,98	0,00	1,90	197,00	20,00	93	
	Икра кабачковая	40	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	25	
	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	10	
	Хлеб ржаной	50	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	10	
	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	30	
	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	40	
	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	
	Всего:		51,98	13,70	37,70	232,06	389,77	262,11	783,20	20,68	4,10	2,50	0,79	88,18	8,02	28,07	1348,00	69,00	338,00	

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	
6-й день																				
завтрак																				
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	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	30	
	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	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	10	
	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	
	Всего:		18,50	2,30	27,00	147,20	322,20	55,00	194,50	2,65	0,00	0,00	0,10	0,60	4,00	16,15	631,50	30,00	60,00	

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	
6-й день																				
обед																				
	Суп "Картофельный" с лапшой	200	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	85	
	Каша рисовая	180	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	45	
	Печень тушеная	70	11,43	0,00	0,00	2,51	32,87	13,51	0,00	5,50	0,00	0,00	0,00	19,98	0,00	1,90	197,00	20,00	95	
	Кукуруза консервированная	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	13	
	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	10	
	Хлеб ржаной	50	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	10	
	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	30	
	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	40	
	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	
	Всего:		37,38	2,30	30,50	218,36	408,77	149,71	423,50	13,20	0,00	1,40	0,40	63,08	4,30	20,20	1168,00	62,00	338,00	

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	
6-й день																				
завтрак																				
	Каша гречневая молочная	180	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	20	
	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	
	Йогурт молочный	95	0,20	0,00	3,60	0,10	1,20	0,00	1,50	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33,10	1,00	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	10	
	Молоко пастеризованное	200	1,10	0,00	3,50	3,90	21,70	16,40	22,10	0,79	0,00	1,40	0,06	75,98	0,23	2,89	65,90	3,00	10	
	Всего:		24,00	16,00	18,40	55,60	170,40	182,90	565,00	8,55	4,12	2,20	0,46	89,38	3,93	8,14	473,50	22,00	60,00	

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	
6-й день																				
обед																				
	Рассольник "Ленинградский"	200	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	85	
	Жаркое по-доманему	180	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	118	
	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	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	10	
	Хлеб ржаной	50	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	10	
	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	40	
	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	50	
	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	
	Всего:		32,75	11,90	54,00	203,35	376,40	105,90	480,50	9,40	0,00	2,90	0,20	43,50	4,60	18,80	1159,10	46,00	338,00	