

**Примерное десятидневное цикличное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
для учащихся МБОУ "Березовская СОШ" на 2025 год (1 вариант)**

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	витаE	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	40	
	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	23	
	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	83,00	

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	витаE	Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность, % сут. нормы	Цена блюда	
1-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	75	
	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	25	
	Гуляш	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	
	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	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	
	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	
	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	26	
	Всего:		50,48	26,80	47,65	235,58	328,92	237,60	833,60	15,46	4,20	2,30	2,56	70,80	8,30	25,10	1315,00	52,00	354,00	

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 (рег.экв), мг	витE	Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность % суг. нормы	Цена блюда	
2-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	20	
	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	33	
	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	
	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:		38,12	2,30	40,77	151,49	363,50	89,98	466,60	8,59	114,15	0,00	0,51	2,10	118,15	20,25	859,50	49,00	83,00	

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 (рег.экв), мг	витE	Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность % суг. нормы	Цена блюда	
2-й день																				
обед																				
	Суп с бобовыми (горох) с мясом и гречками	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	
	Тефтели мясные с сыром	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	
	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	25	
	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	
	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	
	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 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	26	
	Всего:		51,08	23,60	51,65	241,78	398,82	273,60	977,00	17,34	4,20	2,50	2,93	75,50	8,12	26,77	1367,30	55,00	354,00	

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	43	
	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	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	
	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:		18,48	6,50	29,22	130,52	292,80	60,70	270,80	2,82	0,06	0,05	0,18	1,23	0,08	0,88	833,20	32,00	83,00	

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																			
	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	65	
	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	25	
	Котлета куриная	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	
	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	
	Салат из капусты	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	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	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	26	
	Всего:		35,12	9,30	37,80	241,00	324,14	143,30	478,00	12,84	0,00	1,70	2,60	91,25	4,40	18,90	1172,79	46,00	354,00	

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 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	33	
	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	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	
	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:		15,20	6,90	19,80	78,80	431,08	63,47	302,45	2,55	0,03	0,00	0,08	1,30	0,03	1,30	531,70	24,00	83,00	

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	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	55	
	Поджарка из свинины	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	
	Салат из отварной свеклы с фасолью	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	25	
	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	
	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	26	
	Всего:		39,88	16,00	48,55	196,88	386,22	155,90	548,50	9,26	0,10	1,40	2,44	46,50	4,50	20,60	1060,80	42,00	354,00	

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	витE	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	45	
	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	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	10	
	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:		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	83,00	

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	витE	Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность % сут. нормы	Цена блюда	
2-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	70	
	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	30	
	Котлета мясная	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	78	
	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	
	Салат из капусты	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	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	
	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	26	
	Всего:		36,52	9,30	39,40	237,30	351,54	119,40	407,90	11,04	0,00	0,50	2,49	58,75	4,32	20,17	1176,49	49,00	354,00	

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	витE	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	35	
	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	28	
	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	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:		16,48	4,20	26,92	134,82	176,80	48,20	191,90	4,62	0,06	0,35	0,18	35,83	0,18	1,08	822,00	31,00	83,00	

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	витE	Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность % сут. нормы	Цена блюда	
3-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	95	
	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	45	
	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	
	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	
	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	
	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	26	
	Всего:		40,48	20,10	35,65	189,48	397,62	204,80	763,20	10,34	0,00	1,50	2,54	62,30	4,30	18,80	918,80	38,00	354,00	

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	витE	Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность % суг. нормы	Цена блюда	
5-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	43	
	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	
	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:		32,50	18,30	30,60	149,60	443,30	180,40	629,20	8,65	4,10	0,80	0,40	13,40	7,70	19,85	733,10	34,00	83,00	

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	витE	Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность % суг. нормы	Цена блюда	
5-й день																				
обед																				
	Щи по-уральски со свежей	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	
	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	
	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	
	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	26	
	Всего:		33,38	11,90	57,56	209,90	406,52	101,20	464,60	9,86	0,00	3,10	2,24	53,10	4,60	18,90	1217,95	47,00	354,00	

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	витE	Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность % суг. нормы	Цена блюда	
5-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	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	
	Яйцо куриное вареное вкрутую	40	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	23	
	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:		23,80	11,70	37,50	149,90	457,20	65,20	339,10	3,22	0,16	0,05	0,06	1,23	4,18	15,68	760,30	33,00	83,00	

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	витE	Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность % суг. нормы	Цена блюда	
5-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	70	
	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	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	
	Салат из отварной свеклы с фасолью	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	25	
	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	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	
	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 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	26	
	Всего:		45,20	0,00	51,22	220,67	321,02	134,78	525,40	13,50	114,15	2,50	2,65	64,40	118,65	25,00	1261,60	62,00	354,00	

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	витE	Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность % суг. 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	53	
	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	
	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	
	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	
	Всего:		8,70	0,00	7,70	49,20	26,40	41,10	106,70	1,75	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	1,55	272,90	14,00	83,00	

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	витE	Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность % суг. нормы	Цена блюда	
4-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	95	
	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	138	
	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	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	
	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	26	
	Всего:		35,15	0,00	46,90	211,55	393,80	139,20	410,90	32,60	0,00	6,30	0,20	36,10	4,20	20,70	1142,70	50,00	354,00	

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																			
	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	30	
	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	33	
	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 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:		34,13	16,00	10,70	79,11	205,17	188,71	575,20	13,25	4,10	0,80	0,40	33,98	3,70	6,95	665,80	42,00	83,00	

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																			
	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	95	
	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	138	
	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	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	
	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	26	
	Всего:		35,65	5,10	40,20	209,65	401,70	102,60	382,30	31,30	0,10	4,90	0,00	11,40	4,10	16,10	1077,80	45,00	354,00	