«Согласовано»

Директор Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №2» Мочалова Ж.В.

«30 »

2024г.

«Утверждаю»

Генеральный директор ООО «Лесторг»

Сурин С.М.

«30

2024г.

"ЛЕСТОРГ"

Примерное 10-ти дневное меню для организации горячего питания обучающихся 1-4 классов Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №2» р.п. Крестцы завтрак на 2024-2025 учебный год.

Возрастная группа 7-11 лет Осенне-зимний период

Nº	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пище	вые веш	ества (г)	ЭЦ (ккал)		Витаг	мины (мг)		Минера	эльные ве	щества	(Mr)
рец.		(1)	Б	Ж	У	04 ()	B1	С	A	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

День: понедельник

Завтрак														
15/M	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
175/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из смеси круп	200	5,44	6,62	31,04	206,14	0,12	0,24	40,17	0,15	153,9	136,76	33,54	0,75
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,8	16,09	115,45	0,04	0,3	20,12	0,01	145,45	116,2	31	1,01
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	118	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Пряник	40	2,9	4,7	25	105	0,08	0	0	0,7	12	45	7	0,6
Итого за Завтрак		505	18,88	19,98	91,11	599,02	0,31	0,65	103,49	1,5	452,76	407,32	90,34	3,32
Обед						•		_			-			
49/М/ССЖ	Салат витаминный	60	1,28	3,11	3,9	48,91	0,04	16,2	209,9	1,43	23,05	28,57	13,01	0,42
103/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	3,99	4,91	14,64	119,13	0,16	9,45	165,14	1,6	12,68	56,67	16,94	0,78
619,00	Печень тушеная	90	12,48	11,04	2,82	136,79	0,16	14,48	4,89	0,76	172,68	210,00	15,65	11,32
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,31	3,3	28,57	168,96	0,22	4	12,8	0,42	10,98	149,53	100,04	
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		790	31,11	23,41	107,65	744,73	0,75	40,7	392,73	6,26	267,42	576,47	198,09	19,14

Nº	Прием пиши, наименование блюда	Масса порции	Пище	вые вец	јества (г)	JII (vvan)		Вита	иины (мг)			льные ве	щества	(мг)
рец.	трием пищи, наименование отпода	(r)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккшт)	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

День: вторник Неделя: 1

педел	1/11 =													
Завтрак											_			
256/М/ССЖ	Мясо тушеное (свинина)	90	13,64	14,71	2,66	201,9	0,60	2,65	109,5	0,6	16,7	149,46	18,40	0,98
128/M/CCЖ	Картофельное пюре	150	3,42	7,8	23,82	179,64	0,18	28,06	55,4	0,22	40,8	101,1	35,11	1,31
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	59,4	0,1			0,42	8,7	45	14,1	1,17
	печенье	40	0,4	0,4	9,8	121	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		510	19,40	23,27	62,36	609,70	0,86	5,6	165,4	1,48	90,32	316,34	81,85	6,56
Обед		_												
99/К/ССЖ	Салат Осенний	60	1,08	4,15	7,64	72,47	0,05	8,8	241,28	1,86	15,3	34,22	16,13	0,65
88,00	Щи из св.капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	210	4,0	6,37	9,60	112,7	0,16	31,49	236,46	1,54	45,46	69,29	24,38	0,93
234/М/ССЖ	Биточки рыбные с соусом белым, 90/30	120	12,74	3,04	11,83	126,27	0,12	0,37	14,70	0,97	39,71	185,96	44,90	1,02
415/К/ССЖ	Рис припущенный	150	3,44	4,6	32,74	186,57	0,06	4	429,5	0,35	18,42	87,85	31,3	0,78
348/М/ССЖ	Компот из кураги, 200/11	200	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,6	87,45	0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Обед		780	25,20	18,61	99,76	670,7	0,47	45,26	1009,39	6,1	152,42	434,02	145,66	4,69

No		Масса порции	Пище	вые вещ	ества (г)	311 (vvan)		Витал	иины (мг)		Минера	эльные ве	ещества	(ML)
рец.	прием пищи, наименование олюда	(1)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

День: среда Неделя: 1

Завтрак										-				
753	Макароны отварные с сыром	200	11,77	10,10	34,0	282,60	0,08	0,1	0,07	1,00	207,00	167,00	20,00	1,0
376/М/ССЖ	Чай с сахаром	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
	Фрукт	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
Итого за Завтрак		550	16,77	11,22	85,87	523,01	0,21	10,20	20,6	2,10	234,78	278,2	89,90	4,4
Обед										-				
45/М/ССЖ	Салат из белскочанной капусты	60	0,99	4,1	2,95	52,9	0,02	22,1	201,44	1,85	26,84	20,69	11,55	0,3/
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	200	6,57	4,05	15,42	124,7	0,29	9,4	165,52	1,08	26,12	84,82	29,45	1,74
642,00	Плов с мясом	240	21,61	13,14	43,74	358,42	0,15	6,5	28,0	0,55	36,09	189,33	53,93	1,87
342	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,93
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09		T	0,7	14,5	75	23,5	1,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Обед		790	35,79	22,45	116,15	791,71	0,62	42,03	396,96	4,78	119,48	409,04	135,23	7,64
			,					;			1		<u> </u>	

No	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пище	вые веш	цества (г)	ЭЦ (ккал)		Витан	мины (мг)		Минер	альные ве	щества	(ML)
рец.	прием пищи, наименование олюда	(1)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Де	нь: четверг					10								
Неде	ля: 1													
Завтрак							_		-					
294/М/ССЖ	Биточки из курицы с маслом сливочным, 90/5	95	13,58	10,57	11,29	192,29	0,09	1	38,6	0,79	14,92	131,83	20,33	1
171/M/CCЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,31	3,3	28,57	168,96	0,22		12,8	0,42	10,98	149,53	100,04	3,36
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2,94	3,24	15,82	105,04	0,04	0,3	20		140,54	90	14,05	0,13
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	59,4	0,1			0,42	8,7	45	14,1	1,17
	Пряник	40	2,9	4,7	25	105	80,0	0	0 :	0,7	12	45	7	0,6
Итого за Завтрак		515	27,44	22,17	95,16	631,0	0,5	1,3	71,40	2,35	187,35	460,92	155,87	6,28
Обед									- 3					
- 58/K/CCЖ	Салат морковный	60	0,78	5,06	4,14	65,95	0,04	3	1200	2,44	17,3	33,33	22,87	0,43
225,00	Суп картофельный с рыбой	250	5,76	4,76	10,50	118,72	0,09	15,50	0,01	0,70	25,32	140,56	36,84	1,00
292/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему (курица)	240	21,85	15,73	30,54	347,77	0,3	37,9	19,34	3,31	32,75	276,31	62,03	2,49
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
,	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	1		0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	59,4	0,1			0,42	8,7	45	14,1	1,17
Итого за Обед		820	33,82	26,33	97,90	763,78	0,6	57,00	1219,4	8,22	117,60	551,90	164,79	6,40

Nº	Помом пили изимонование блюва	Масса порции	Пище	вые вец	ества (г)	ЭЦ (ккал)		Витан	иины (мг)			эльные ве	щества	(мг)
рец.	Прием пищи, наименование блюда	(1)	Б	Ж	У	Т ОЦ (ккал)	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Пош	патымиз													

День: пятница Неделя: 1

	///. 1													
Завтрак														
668	Тефтели с/с 90/30	120	11,20	20,13	12,88	242,5	0,22	0,95	30,04	2,1	21,66	85,54	17,35	0,89
415/K/CCЖ	Рис припущенный	150	3,44	4,6	32,74	186,57	0,06	4	429,5	0,35	18,42	87,85	31,3	0,78
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	59,4	0,1			0,42	8,7	45	14,1	1,17
	Фрукт	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
Итого за Завтрак		600	18,08	25,59	92,70	632,26	0,37	17,85	480,04	3,26	64,86	256,17	109,99	4,34
Обед			-		-									
90	Салат из отварной свеклы с р/м	60	0,84	3,6	5,0	69,00		3,99		1,62	21,27	24,37	12,4	0,78
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупа перловая) на курином бульоне	200	3,69	3,92	13,36	103,98	0,17	13,35	166,26	1,07	16,31	70,21	22,35	0,91
290/М/ССЖ	Гуляш из курицы	90	10,85	9,61	3,41	141,52	0,06	2,25	7,98	2,29	9,59	103,08	13,57	0,59
128/M/CCЖ	Картофельное пюре	150	3,42	7,8	23,82	179,64	0,18	28,06	55,4	0,22	40,8	101,1	35,11	1,31
348/М/ССЖ	Компот из кураги, 200/11	200	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,6	87,45	0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	59,4	0,1			0,42	8,7	45	14,1	1,17
Итого за Обед		770	24,42	25,72	98,31	726,23	0,54	48,25	317,09	6,97	130,20	400,46	126,50	6,07

ſ	N₂	Прием пиши, наименование блюда	Масса порции	Пище	вые вещ	ества (г)	ЭЦ (ккал)		Витал	ины (мг)		Минера	льные ве	щества	(мг)
	рец.		(r)	Б	Ж	У	OLI (KKWI)	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

**День:** понедельник **Неделя:** 2

-				•					41				
Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8			59	0,1	1,2	1,9		0,02
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев " Геркулес"	200	7,63	9,35	35,36			0,24	45,5	0,52	170,21	214,22	23,74	1,66
Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,8		115,45	1 1	0,3	20,12	0,01	145,45	116,2	31	1,01
Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	118	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
печенье	40	0,4	0,4	9,8	121	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	500	15,11	22,20	80,65	685,46	0,4	10,54	129,62	1,35	342,06	378,12	76,94	5,69
		-							•		1	•	
Салат из белокочанной капусты	60	0,99	4,1	2,95	52,9	0,02	22,1	201,44	1,85	26,84	20,69	11,55	0,37
Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3,46	7,25	7,74	110,63	0,13	15,09	175,5	1,95	38,72	59,58	20,63	0,99
Мясо тушеное (свинина)	90	13,64	14,71	2,66	201,9	0,60	2,65	109,5	0,6	16,7	149,46	18,40	0,98
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,31	3,3	28,57	168,96	0,22		12,8	0,42	10,98	149,53	100,04	3,36
Компот из кураги, 200/11	200	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,6	87,45	0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
	810	31,70	30,47	109,51	825,85	1,15	40,44	586,72	7,04	144,21	525,96	207,77	9,35
	Масло сливочное Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев " Геркулес" Какао на молоке, 200/11 Хлеб пшеничный печенье  Салат из белокочанной капусты Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10 Мясо тушеное (свинина) Каша гречневая рассыпчатая Компот из кураги, 200/11 Хлеб пшеничный	Масло сливочное 10 Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев " Геркулес" Какао на молоке, 200/11 200 Хлеб пшеничный 50 печенье 40  Салат из белокочанной капусты 60 Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 210 200/10 Мясо тушеное (свинина) 90 Каша гречневая рассыпчатая 150 Компот из кураги, 200/11 200 Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржано-пшеничный 60	Масло сливочное         10         0,05           Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев " Геркулес"         200         7,63           Какао на молоке, 200/11         200         3,87           Хлеб пшеничный         50         3,16           печенье         40         0,4           Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10         210         3,46           Мясо тушеное (свинина)         90         13,64           Каша гречневая рассыпчатая         150         6,31           Компот из кураги, 200/11         200         0,78           Хлеб пшеничный         40         3,16           Хлеб ржано-пшеничный         60         3,36	Масло сливочное         10         0,05         8,25           Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"         200         7,63         9,35           Какао на молоке, 200/11         200         3,87         3,8           Хлеб пшеничный         50         3,16         0,4           печенье         40         0,4         0,4           Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10         210         3,46         7,25           Мясо тушеное (свинина)         90         13,64         14,71           Каша гречневая рассыпчатая         150         6,31         3,3           Компот из кураги, 200/11         200         0,78         0,05           Хлеб пшеничный         40         3,16         0,4           Хлеб ржано-пшеничный         60         3,36         0,66	Масло сливочное         10         0,05         8,25         0,08           Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев " Геркулес"         200         7,63         9,35         35,36           Какао на молоке, 200/11         200         3,87         3,8         16,09           Хлеб пшеничный         50         3,16         0,4         19,32           печенье         40         0,4         0,4         9,8           500         15,11         22,20         80,65           Салат из белокочанной капусты         60         0,99         4,1         2,95           Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10         210         3,46         7,25         7,74           Мясо тушеное (свинина)         90         13,64         14,71         2,66           Каша гречневая рассыпчатая         150         6,31         3,3         28,57           Компот из кураги, 200/11         200         0,78         0,05         18,63           Хлеб пшеничный         40         3,16         0,4         19,32           Хлеб ржано-пшеничный         60         3,36         0,66         29,64	Масло сливочное         10         0,05         8,25         0,08         74,8           Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев " Геркулес"         200         7,63         9,35         35,36         256,71           Какао на молоке, 200/11         200         3,87         3,8         16,09         115,45           Хлеб пшеничный         50         3,16         0,4         19,32         118           печенье         40         0,4         0,4         9,8         121           500         15,11         22,20         80,65         685,46           Салат из белокочанной капусты         60         0,99         4,1         2,95         52,9           Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10         210         3,46         7,25         7,74         110,63           Мясо тушеное (свинина)         90         13,64         14,71         2,66         201,9           Каша гречневая рассыпчатая         150         6,31         3,3         28,57         168,96           Компот из кураги, 200/11         200         0,78         0,05         18,63         78,69           Хлеб ржано-пшеничный         40         3,16         0,4         19,32         94 <t< td=""><td>Масло сливочное         10         0,05         8,25         0,08         74,8           Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"         200         7,63         9,35         35,36         256,71         0,23           Какао на молоке, 200/11         200         3,87         3,8         16,09         115,45         0,04           Хлеб пшеничный         50         3,16         0,4         19,32         118         0,06           печенье         40         0,4         0,4         9,8         121         0,03           Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10         210         3,46         7,25         7,74         110,63         0,13           Мясо тушеное (свинина)         90         13,64         14,71         2,66         201,9         0,60           Каша гречневая рассыпчатая         150         6,31         3,3         28,57         168,96         0,22           Компот из кураги, 200/11         200         0,78         0,05         18,63         78,69         0,02           Хлеб ржано-пшеничный         40         3,16         0,4         19,32         94         0,06           Хлеб ржано-пшеничный         60         3,36         0,66</td><td>Масло сливочное         10         0,05         8,25         0,08         74,8         Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев " Геркулес"         200         7,63         9,35         35,36         256,71         0,23         0,24           Какао на молоке, 200/11         200         3,87         3,8         16,09         115,45         0,04         0,3           Хлеб пшеничный         50         3,16         0,4         19,32         118         0,06           печенье         40         0,4         0,4         9,8         121         0,03         10           Салат из белокочанной капусты         60         0,99         4,1         2,95         52,9         0,02         22,1           Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10         210         3,46         7,25         7,74         110,63         0,13         15,09           Мясо тушеное (свинина)         90         13,64         14,71         2,66         201,9         0,60         2,65           Каша гречневая рассыпчатая         150         6,31         3,3         28,57         168,96         0,22           Компот из кураги, 200/11         200         0,78         0,05         18,63         78,69         0,02</td><td>Масло сливочное         10         0,05         8,25         0,08         74,8         59           Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"         200         7,63         9,35         35,36         256,71         0,23         0,24         45,5           Какао на молоке, 200/11         200         3,87         3,8         16,09         115,45         0,04         0,3         20,12           Хлеб пшеничный         50         3,16         0,4         19,32         118         0,06           печенье         40         0,4         0,4         9,8         121         0,03         10         5           500         15,11         22,20         80,65         685,46         0,4         10,54         129,62           Салат из белокочанной капусты         60         0,99         4,1         2,95         52,9         0,02         22,1         201,44           Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10         210         3,46         7,25         7,74         110,63         0,13         15,09         175,5           Мясо тушеное (свинина)         90         13,64         14,71         2,66         201,9         0,60         2,65         109,5</td><td>Масло сливочное         10         0,05         8,25         0,08         74,8         59         0,1           Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"         200         7,63         9,35         35,36         256,71         0,23         0,24         45,5         0,52           Какао на молоке, 200/11         200         3,87         3,8         16,09         115,45         0,04         0,3         20,12         0,01           Хлеб пшеничный         50         3,16         0,4         19,32         118         0,06         0,52           печенье         40         0,4         0,4         9,8         121         0,03         10         5         0,2           500         15,11         22,20         80,65         685,46         0,4         10,54         129,62         1,35           Салат из белокочанной капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10         210         3,46         7,25         7,74         110,63         0,13         15,09         175,5         1,95           200/10         3,46         7,25         7,74         110,63         0,13         15,09         175,5         1,95           Каша гречневая рассыпчатая         150         6,31</td><td>Масло сливочное         10         0,05         8,25         0,08         74,8         59         0,1         1,2           Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев " Геркулес"         200         7,63         9,35         35,36         256,71         0,23         0,24         45,5         0,52         170,21           Какао на молоке, 200/11         200         3,87         3,8         16,09         115,45         0,04         0,3         20,12         0,01         145,45           Хлеб пшеничный         50         3,16         0,4         19,32         118         0,06         0,52         9,2           печенье         40         0,4         0,4         9,8         121         0,03         10         5         0,2         16           500         15,11         22,20         80,65         685,46         0,4         10,54         129,62         1,35         342,06           Салат из белокочанной капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10         3,46         7,25         7,74         110,63         0,13         15,09         175,5         1,95         38,72           200/10         Мясо тушеное (свинина)         90         13,64         14,71         2,66         201,9</td><td>Масло сливочное         10         0,05         8,25         0,08         74,8         59         0,1         1,2         1,9           Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"         200         7,63         9,35         35,36         256,71         0,23         0,24         45,5         0,52         170,21         214,22         214,22         хлопьев "Геркулес"         0,04         0,3         20,12         0,01         145,45         116,2         145,45         116,2         115,45         0,04         0,3         20,12         0,01         145,45         116,2         116,</td><td>Масло сливочное         10         0,05         8,25         0,08         74,8         59         0,1         1,2         1,9           Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"         200         7,63         9,35         35,36         256,71         0,23         0,24         45,5         0,52         170,21         214,22         23,74           Какао на молоке, 200/11         200         3,87         3,8         16,09         115,45         0,04         0,3         20,12         0,01         145,45         116,2         31           Хлеб пшеничный         50         3,16         0,4         19,32         118         0,06         0,52         9,2         34,8         13,2           печенье         40         0,4         0,4         9,8         121         0,03         10         5         0,2         16         11         9           Салат из белокочанной капусты         60         0,99         4,1         2,95         52,9         0,02         22,1         201,44         1,85         26,84         20,69         11,55           Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10         3,46         7,25         7,74         110,63         0,13         15,09</td></t<>	Масло сливочное         10         0,05         8,25         0,08         74,8           Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"         200         7,63         9,35         35,36         256,71         0,23           Какао на молоке, 200/11         200         3,87         3,8         16,09         115,45         0,04           Хлеб пшеничный         50         3,16         0,4         19,32         118         0,06           печенье         40         0,4         0,4         9,8         121         0,03           Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10         210         3,46         7,25         7,74         110,63         0,13           Мясо тушеное (свинина)         90         13,64         14,71         2,66         201,9         0,60           Каша гречневая рассыпчатая         150         6,31         3,3         28,57         168,96         0,22           Компот из кураги, 200/11         200         0,78         0,05         18,63         78,69         0,02           Хлеб ржано-пшеничный         40         3,16         0,4         19,32         94         0,06           Хлеб ржано-пшеничный         60         3,36         0,66	Масло сливочное         10         0,05         8,25         0,08         74,8         Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев " Геркулес"         200         7,63         9,35         35,36         256,71         0,23         0,24           Какао на молоке, 200/11         200         3,87         3,8         16,09         115,45         0,04         0,3           Хлеб пшеничный         50         3,16         0,4         19,32         118         0,06           печенье         40         0,4         0,4         9,8         121         0,03         10           Салат из белокочанной капусты         60         0,99         4,1         2,95         52,9         0,02         22,1           Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10         210         3,46         7,25         7,74         110,63         0,13         15,09           Мясо тушеное (свинина)         90         13,64         14,71         2,66         201,9         0,60         2,65           Каша гречневая рассыпчатая         150         6,31         3,3         28,57         168,96         0,22           Компот из кураги, 200/11         200         0,78         0,05         18,63         78,69         0,02	Масло сливочное         10         0,05         8,25         0,08         74,8         59           Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"         200         7,63         9,35         35,36         256,71         0,23         0,24         45,5           Какао на молоке, 200/11         200         3,87         3,8         16,09         115,45         0,04         0,3         20,12           Хлеб пшеничный         50         3,16         0,4         19,32         118         0,06           печенье         40         0,4         0,4         9,8         121         0,03         10         5           500         15,11         22,20         80,65         685,46         0,4         10,54         129,62           Салат из белокочанной капусты         60         0,99         4,1         2,95         52,9         0,02         22,1         201,44           Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10         210         3,46         7,25         7,74         110,63         0,13         15,09         175,5           Мясо тушеное (свинина)         90         13,64         14,71         2,66         201,9         0,60         2,65         109,5	Масло сливочное         10         0,05         8,25         0,08         74,8         59         0,1           Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"         200         7,63         9,35         35,36         256,71         0,23         0,24         45,5         0,52           Какао на молоке, 200/11         200         3,87         3,8         16,09         115,45         0,04         0,3         20,12         0,01           Хлеб пшеничный         50         3,16         0,4         19,32         118         0,06         0,52           печенье         40         0,4         0,4         9,8         121         0,03         10         5         0,2           500         15,11         22,20         80,65         685,46         0,4         10,54         129,62         1,35           Салат из белокочанной капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10         210         3,46         7,25         7,74         110,63         0,13         15,09         175,5         1,95           200/10         3,46         7,25         7,74         110,63         0,13         15,09         175,5         1,95           Каша гречневая рассыпчатая         150         6,31	Масло сливочное         10         0,05         8,25         0,08         74,8         59         0,1         1,2           Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев " Геркулес"         200         7,63         9,35         35,36         256,71         0,23         0,24         45,5         0,52         170,21           Какао на молоке, 200/11         200         3,87         3,8         16,09         115,45         0,04         0,3         20,12         0,01         145,45           Хлеб пшеничный         50         3,16         0,4         19,32         118         0,06         0,52         9,2           печенье         40         0,4         0,4         9,8         121         0,03         10         5         0,2         16           500         15,11         22,20         80,65         685,46         0,4         10,54         129,62         1,35         342,06           Салат из белокочанной капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10         3,46         7,25         7,74         110,63         0,13         15,09         175,5         1,95         38,72           200/10         Мясо тушеное (свинина)         90         13,64         14,71         2,66         201,9	Масло сливочное         10         0,05         8,25         0,08         74,8         59         0,1         1,2         1,9           Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"         200         7,63         9,35         35,36         256,71         0,23         0,24         45,5         0,52         170,21         214,22         214,22         хлопьев "Геркулес"         0,04         0,3         20,12         0,01         145,45         116,2         145,45         116,2         115,45         0,04         0,3         20,12         0,01         145,45         116,2         116,	Масло сливочное         10         0,05         8,25         0,08         74,8         59         0,1         1,2         1,9           Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"         200         7,63         9,35         35,36         256,71         0,23         0,24         45,5         0,52         170,21         214,22         23,74           Какао на молоке, 200/11         200         3,87         3,8         16,09         115,45         0,04         0,3         20,12         0,01         145,45         116,2         31           Хлеб пшеничный         50         3,16         0,4         19,32         118         0,06         0,52         9,2         34,8         13,2           печенье         40         0,4         0,4         9,8         121         0,03         10         5         0,2         16         11         9           Салат из белокочанной капусты         60         0,99         4,1         2,95         52,9         0,02         22,1         201,44         1,85         26,84         20,69         11,55           Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10         3,46         7,25         7,74         110,63         0,13         15,09

					ЭЦ (ккал)	витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
рец.	прием пищи, наименование олюда	(r)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

День: вторник

Неде	еля: 2													
Завтрак														
274/VI	Соус болоньезе	90	12,9	10,32	1,72	151,48	0,45	3,72	149,5	0,13	12,43	135,62	20,03	1,99
202/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	150	5,53	4,78	35,29	206,4	0,09		29,5	0,8	11,94	44,83	8,11	0,82
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	59,4	0,1	_		0,42	8,7	45	14,1	1,17
338/M	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		570	20,77	15,86	72,89	512,07	0,62	16,62	184,5	1,56	57,15	246,23	56,48	7,08
Обед			•		•	•								
90	Салат из отварной свеклы с р/м	60	0,84	3,6	5,0	69,00		3,99	-	1,62	21,27	24,37	12,4	0,78
101/м/ССЖ	Суп картофельный с рисом с курицей	200	5,36	6,49	13,97	136,03	0,25	10	169,26	1,5	13,75	77,76	21,71	0,85
292/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему (курица)	240	21,85	15,73	30,54	347,77	0,3	37,9	19,34	3,31	32,75	276,31	62,03	2,49
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	59,4	0,1	i		0,42	8,7	45	14,1	1,17
-	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Обед		770	33,48	26,61	102,18	784,14	0,68	52,49	188,6	8,20	110,00	480,14	139,21	6,60

Nº	рец.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Oll (wean)	(ккал) Витамины (мг) Минеральны						вещества (мг)		
рец.		(٢)	Б	Ж	У	Эц (ккал)	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

День: среда Неделя: 2

педе	:ли, 2													
Завтрак						-								
54-1т	Запеканка творожная с соусом молочным 150/30	180	29,16	10,86	24,91	313,55	0,06	0,33	52,65	0,02	236,93	296,57	33,42	0,9
376/М/ССЖ	Чай с сахаром	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Пряник	80	5,8	9,4	50	210	0,16	0	0	0,1	24	90	14	0,1
Итого за Завтрак		500	38,32	20,68	105,28	662,96	0,28	0,43	53,19	0,68	275,4	429,61	65,02	2,62
Обед						•	•					-		
58/К/ССЖ	Салат морковный	60	0,8	3,1	4,1	47,97	0,03	3	1	1,6	16,9	33,19	22,84	0,42
95/М/ССЖ	Рассольник домашний на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3,85	5,41	14,01	145,9	0,18	13,39	176,26	1,07	23,91	73,03	23,65	0,89
619,00	Печень тушеная	90	12,48	11,04	2,82	136,80	0,16	14,48	4,90	0,80	172,70	210,00	15,65	11,32
415/K/CCЖ	Рис припущенный	150	3,44	4,6	32,74	186,57	0,06	4	429,5	0,35	18,42	87,85	31,3	0,78
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	8,0
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		810	27,23	25,33	117,57	792,73	0,60	38,87	613,86	5,22	265,22	533,27	138,44	17,46

Nº	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пище	вые веш	ества (г)	GII (VVan)	I (ккал) Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
рец.		пование олюда	(F)	Б	Ж	У	J ЭЦ (ккал) [	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	141	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

День: четверг Неделя: 2

Завтрак									#		·			
290/М/ССЖ	Гуляш из курицы	90	10,85	9,61	3,41	141,52	0,06	2,25	7,98	2,29	9,59	103,08	13,57	0,59
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,31	3,3	28,57	168,96	0,22		12,8	0,42	10,98	149,53	100,04	3,36
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2,94	3,24	15,82	105,04	0,04	0,3	20		140,54	90	14,05	0,13
_	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	59,4	0,1			0,42	8,7	45	14,1	1,17
	печенье	40	0,4	0,4	9,8	121	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		510	22,18	16,88	72,42	595,92	0,40	12,55	45,78	3,33	185,8	398,61	150,76	7,5
Обед	*	•							-					
49/M/CCЖ	Салат витаминный	60	1,3	3,10	4,66	51,81	0,03	20,61	165,9	1,42	23,65	27,69	12,26	0,41
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	200	6,57	4,05	15,42	124,7	0,29	9,4	165,52	1,08	26,12	84,82	29,45	1,74
271/М/ССЖ	Котлеты домашние	90	12,55	9,24	11,25	179	0,19	1		0,63	14,47	131,11	25,03	1,46
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,42	7,8	23,82	179,64	0,18	28,06	55,4	0,22	40,8	101,1	35,11	1,31
348/М/ССЖ	Компот из кураги, 200/11	200	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,6	87,45	0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	59,4	0,1			0,42	8,7	45	14,1	1,17
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Обед		770	29,42	24,97	107,92	767,24	0,82	59,67	474,27	5,1	147,27	446,4	144,90	7,40

Nº	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пище	евые вещ	(г)	ЭЦ (ккал)		Витаг	иины (мг)		Минер	альные ве	ещества	(ML)
рец.	Присм пищи, наименование олюда	(1)	Б	Ж	У	JU (KKWI)	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Де	нь: пятница									4,	-			
Неде.	ля: 2													
Завтрак														
292/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему (курица)	240	21,85	15,73	30,54	347,77	0,3	37,9	19,34	3,31	32,75	276,31	62,03	2,49
376/М/ССЖ	Чай с сахаром	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	59,4	0,1			0,42	8,7	45	14,1	1,17
338/M	Фрукт	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
Итого за Завтрак		570	25,23	16,58	77,41	548,58	0,39	48,00	39,84	4,13	54,73	357,55	122,53	5,11
Обед													•	
99/К/ССЖ	Салат Осенний	60	1,08	4,15	7,64	72,47	0,05	8,8	241,28	1,86	15,3	34,22	16,13	0,65
82/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	4,01	6,37	9,66	112,7	0,16	31,49	236,46	1,54	45,46	69,29	24,38	0,93
642,00	Плов с мясом	240	21,61	13,14	43,74	358,42	0,15	6,5	28,0	0,55	36,09	189,33	53,93	1,87
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	59,4	0,1			0,42	8,7	45	14,1	1,17
_	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Обед		780	32,13	24,44	113,76	774,93	0,49	47,42	505,74	5,72	139,08	394,54	137,5	5,9