|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Примерное меню | | | | | | | | | | | | | |
| горячего питания (основной прием пищи - завтраки) учащихся (1-4 кл) общеобразовательных школ | | | | | | | | | | | | | |
| **Неделя 1** | **День 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энерг. | Витамины (мг) | | |  | Минеральные вещества | | | |
| порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Закуска (салат, овощи по сезону) | 60 | 0,78 | 2,34 | 7,08 | 49,8 | 0,02 | 0,72 | 0,01 |  | 17,4 | 19,8 | 9 | 0,96 |
| Сосиска отв. | 90 | 5,33 | 16,86 | 3,3 | 208,5 | 0,1 |  |  | 0,35 | 13,39 | 247,3 | 27,9 | 1,6 |
| Рис отварной | 150 | 3,6 | 5,2 | 37,6 | 214 | 0,03 |  |  | 1,5 | 15 | 77 | 27 | 0,6 |
| Чай с сахаром с вит.С | 200 |  | - | 14 | 56 | - | 7,5 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| Хлеб ржаной / пшеничный | 20/20 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,06 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 4 | 0,4 |
| **Итого** |  | **12,71** | **25,60** | **81,98** | **632,30** | **0,21** | **8,22** | **0,01** | **2,45** | **66,79** | **387,10** | **73,90** | **4,36** |
| **Неделя 1** | **День 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энерг. | Витамины (мг) | | |  | Минеральные вещества | | | |
| порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Закуска (салат, овощи по сезону) | 60 | 0,78 | 2,34 | 7,08 | 49,8 | 0,02 | 0,72 | 0,01 |  | 17,4 | 19,8 | 9 | 0,96 |
| Фрикадельки с соусом | 80/50 | 16,32 | 14 | 0,72 | 149,6 | 0,024 | - | 0,96 | - | 38,8 | 125,6 | 21,6 | 0,96 |
| Каша гречневая | 150 | 0,45 | 5,1 | 21,9 | 135,3 | 0,124 | 0 | 0 | 1,42 | 18,6 | 112 | 81,2 | 1,2 |
| Чай с сахаром с вит.С | 200 |  | - | 14 | 56 | - | 7,5 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| Хлеб ржаной / пшеничный | 20/20 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,06 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 4 | 0,4 |
| **Итого** |  | **20,55** | **22,64** | **63,7** | **494,7** | **0,228** | **8,22** | **0,97** | **2,02** | **95,8** | **300,4** | **121,8** | **4,32** |
| **Неделя 1** | **День 3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энерг. |  | Витамины (мг) | |  | Минеральные вещества | | | |
| порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Закуска (салат, овощи по сезону) | 60 | 0,78 | 2,34 | 7,08 | 49,8 | 0,02 | 0,72 | 0,01 |  | 17,4 | 19,8 | 9 | 0,96 |
| Котлета куриная | 90 | 13,7 | 12,26 | 12,15 | 213,7 | 0,06 | 0,18 | 0,03 | 1,57 | 39,4 | 146,2 | 23,6 | 1,02 |
| Макаронные изделия | 150 | 5,4 | 0,6 | 30 | 147 | 0,06 | 0,02 | - | 0,8 | 10 | 36 | 9 | 0,7 |
| Чай с сахаром с вит.С | 200 |  | - | 14 | 56 | - | 7,5 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| Хлеб ржаной / пшеничный | 20/20 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,06 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 4 | 0,4 |
| **Итого** |  | **22,88** | **16,40** | **83,23** | **570,50** | **0,20** | **8,42** | **0,04** | **2,97** | **87,80** | **245,00** | **51,60** | **3,88** |
| **Неделя 1** | **День 4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энерг. |  | Витамины (мг) | |  | Минеральные вещества | | | |
| порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Закуска (салат, овощи по сезону) | 60 | 0,78 | 2,34 | 7,08 | 49,8 | 0,02 | 0,72 | 0,01 |  | 17,4 | 19,8 | 9 | 0,96 |
| Биточки рыбные | 90 | 11,3 | 5,6 | 13,3 | 147,3 | 0,08 | 0,12 | 10,1 | 2,5 | 58,5 | 157,5 | 30,3 | 1,1 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 1,2 | 22,1 | 112 | 0,15 | 5,6 | 9 | 0,2 | 40 | 84 | 30 | 0,6 |
| Хлеб ржаной / пшеничный | 20/20 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,06 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 4 | 0,4 |
| Чай с сахаром с вит.С | 200 |  | - | 14 | 56 | - | 7,5 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| **Итого** |  | **18,28** | **10,34** | **76,48** | **469,10** | **0,31** | **13,94** | **19,11** | **3,30** | **136,90** | **304,30** | **79,30** | **3,86** |
| **Неделя 1** | **День 5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энерг. |  | Витамины (мг) | |  | Минеральные вещества | | | |
| порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Закуска (салат, овощи по сезону) | 60 | 0,78 | 2,34 | 7,08 | 49,8 | 0,02 | 0,72 | 0,01 |  | 17,4 | 19,8 | 9 | 0,96 |
| Котлета куриная | 90 | 13,7 | 12,26 | 12,15 | 213,7 | 0,06 | 0,18 | 0,03 | 1,57 | 39,4 | 146,2 | 23,6 | 1,02 |
| Рис отварной | 150 | 3,6 | 5,2 | 37,6 | 214 | 0,03 |  |  | 1,5 | 15 | 77 | 27 | 0,6 |
| Хлеб ржаной / пшеничный | 20/20 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,06 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 4 | 0,4 |
| Чай с сахаром с вит.С | 200 |  | - | 14 | 56 | - | 7,5 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| **Итого** |  | **21,08** | **21,00** | **90,83** | **637,50** | **0,17** | **8,40** | **0,04** | **3,67** | **92,80** | **286,00** | **69,60** | **3,78** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя 2** | **День 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энерг. | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
| порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Закуска (салат, овощи по сезону) | 60 | 0,78 | 2,34 | 7,08 | 49,8 | 0,02 | 0,72 | 0,01 |  | 17,4 | 19,8 | 9 | 0,96 |
| Сосиска отв. | 90 | 5,33 | 16,86 | 3,3 | 208,5 | 0,1 |  |  | 0,35 | 13,39 | 247,3 | 27,9 | 1,6 |
| Макароны отварные | 150 | 5,4 | 0,6 | 30 | 147 | 0,06 | 0,02 | - | 0,8 | 10 | 36 | 9 | 0,7 |
| Чай с сахаром с вит.С | 200 |  | - | 14 | 56 | - | 7,5 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| Хлеб ржаной / пшеничный | 20/20 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,06 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 4 | 0,4 |
| **Итого** |  | **14,51** | **21** | **74,38** | **565,3** | **0,24** | **8,24** | **0,01** | **1,75** | **61,79** | **346,1** | **55,9** | **4,46** |
| **Неделя 2** | **День 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энерг. | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
| порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Сырник из творога | 150 | 27,9 | 7,7 | 27,3 | 274,5 | 0,12 | 0,45 | 0,09 | 1,5 | 198 | 297 | 20 | 0,8 |
| повидло | 30 | 0,12 | 0 | 19,5 | 78 | 0,03 | 0,15 | 0 | 0 | 4,2 | 2,7 | 2,1 | 0,39 |
| Чай с сахаром с вит.С | 200 |  | - | 14 | 56 | - | 7,5 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| Фрукты св. (по сезону) | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,75 | 70,5 | 0,039 | 15 | 7 | 0,3 | 24 | 17 | 14 | 1 |
| **Итого** |  | **28,62** | **8,3** | **75,55** | **479** | **0,189** | **23,1** | **7,09** | **1,8** | **238,2** | **324,7** | **42,1** | **2,99** |
| **Неделя 2** | **День 3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энерг. | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
| порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Закуска (салат, овощи по сезону) | 60 | 0,78 | 2,34 | 7,08 | 49,8 | 0,02 | 0,72 | 0,01 |  | 17,4 | 19,8 | 9 | 0,96 |
| Тефтели | 80/50 | 11,2 | 10,1 | 13,2 | 189 | 0,06 | 2 | 14,1 |  | 20,1 | 128,8 | 17,89 | 1,06 |
| Каша гречневая | 150 | 0,45 | 5,1 | 21,9 | 135,3 | 0,124 | 0 | 0 | 1,42 | 18,6 | 112 | 81,2 | 1,2 |
| Хлеб ржаной / пшеничный | 20/20 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,06 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 4 | 0,4 |
| Чай с сахаром с вит.С | 200 |  | - | 14 | 56 | - | 7,5 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| **Итого** |  | **15,43** | **18,74** | **76,18** | **534,1** | **0,264** | **10,22** | **14,11** | **2,02** | **77,1** | **303,6** | **118,09** | **4,42** |
| **Неделя 2** | **День 4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энерг. | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
| порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Закуска (салат, овощи по сезону) | 60 | 0,78 | 2,34 | 7,08 | 49,8 | 0,02 | 0,72 | 0,01 |  | 17,4 | 19,8 | 9 | 0,96 |
| Котлета рыбная | 90 | 11,3 | 5,6 | 13,3 | 147,3 | 0,08 | 0,12 | 10,1 | 2,5 | 58,5 | 157,5 | 30,3 | 1,1 |
| Рис отварной | 150 | 3,6 | 5,2 | 37,6 | 214 | 0,03 |  |  | 1,5 | 15 | 77 | 27 | 0,6 |
| Хлеб ржаной / пшеничный | 20/20 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,06 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 4 | 0,4 |
| Чай с сахаром с вит.С | 200 |  | - | 14 | 56 | - | 7,5 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| **Итого** |  | **18,68** | **14,34** | **91,98** | **571,10** | **0,19** | **8,34** | **10,11** | **4,60** | **111,90** | **297,30** | **76,30** | **3,86** |
| **Неделя 2** | **День 5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энерг. | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
| порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Закуска (салат, овощи по сезону) | 60 | 0,78 | 2,34 | 7,08 | 49,8 | 0,02 | 0,72 | 0,01 |  | 17,4 | 19,8 | 9 | 0,96 |
| Шницель рубленый | 90 | 12,78 | 10,23 | 11,7 | 191,2 | 0,06 | 0 | 2,25 | 0,67 | 20,9 | 115,8 | 23,6 | 1,3 |
| Макароны отварные | 150 | 5,4 | 0,6 | 30 | 147 | 0,06 | 0,02 | - | 0,8 | 10 | 36 | 9 | 0,7 |
| Хлеб ржаной / пшеничный | 20/20 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,06 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 4 | 0,4 |
| Чай с сахаром с вит.С | 200 |  | - | 14 | 56 | - | 7,5 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| **Итого** |  | **21,96** | **14,37** | **82,78** | **548** | **0,2** | **8,24** | **2,26** | **2,07** | **69,3** | **214,6** | **51,6** | **4,16** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего в среднем за 1 день 2-х недель** |  | **19,1** | **17,27** | **79,71** | **550,16** | **0,29** | **14,53** | **15,38** | **2,67** | **103,84** | **260,91** | **61,02** | **2,99** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Примерное меню | | | | | | | | | | | | | |
| горячего питания (завтраки) учащихся 5-11 классов общеобразовательных школ | | | | | | | | | | | | | |
| **Неделя 1** | **День 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энерг. | Витамины (мг) | | |  | Минеральные вещества | | | |
| порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Сосиска отв. | 90 | 5,33 | 16,86 | 3,3 | 208,5 | 0,1 |  |  | 0,35 | 13,39 | 247,3 | 27,9 | 1,6 |
| Рис отварной | 180 | 4,32 | 6,24 | 45,12 | 256,8 | 0,036 |  |  | 1,8 | 18 | 92,4 | 32,4 | 0,72 |
| Чай с сахаром с вит.С | 200 |  | - | 14 | 56 | - | 7,5 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| Хлеб ржаной / пшеничный | 20/20 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,06 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 4 | 0,4 |
| **Итого** |  | **12,65** | **24,30** | **82,42** | **625,30** | **0,196** | **7,50** | **0,00** | **2,75** | **52,39** | **382,70** | **70,30** | **3,52** |
| **Неделя 1** | **День 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энерг. | Витамины (мг) | | |  | Минеральные вещества | | | |
| порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Фрикадельки с соусом (мясо птицы) | 80/50 | 16,32 | 14 | 0,72 | 149,6 | 0,024 | - | 0,96 | - | 38,8 | 125,6 | 21,6 | 0,96 |
| Каша гречневая | 150 | 0,45 | 5,1 | 21,9 | 135,3 | 0,124 | 0 | 0 | 1,42 | 18,6 | 112 | 81,2 | 1,2 |
| Чай с сахаром с вит.С | 200 |  | - | 14 | 56 | - | 7,5 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| Хлеб ржаной / пшеничный | 20/20 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,06 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 4 | 0,4 |
| **Итого** |  | **19,77** | **20,3** | **56,62** | **444,9** | **0,208** | **7,5** | **0,96** | **2,02** | **78,4** | **280,6** | **112,8** | **3,36** |
| **Неделя 1** | **День 3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энерг. |  | Витамины (мг) | |  | Минеральные вещества | | | |
| порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Котлета куриная | 90 | 13,7 | 12,26 | 12,15 | 213,7 | 0,06 | 0,18 | 0,03 | 1,57 | 39,4 | 146,2 | 23,6 | 1,02 |
| Макароны отв. | 180 | 6,48 | 0,72 | 36 | 176,8 | 0,072 | 0,024 | 0 | 0,963 | 12 | 43,2 | 10,8 | 0,7 |
| Чай с сахаром с вит.С | 200 |  | - | 14 | 56 | - | 7,5 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| Хлеб ржаной / пшеничный | 20/20 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,06 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 4 | 0,4 |
| **Итого** |  | **23,18** | **14,18** | **82,15** | **550,50** | **0,192** | **7,70** | **0,03** | **3,13** | **72,40** | **232,40** | **44,40** | **2,92** |
| **Неделя 1** | **День 4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энерг. |  | Витамины (мг) | |  | Минеральные вещества | | | |
| порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Биточки рыбные | 90 | 11,3 | 5,6 | 13,3 | 147,3 | 0,08 | 0,12 | 10,1 | 2,5 | 58,5 | 157,5 | 30,3 | 1,1 |
| Картофельное пюре | 180 | 3,84 | 1,44 | 26,5 | 134,4 | 0,18 | 6,72 | 10,8 | 0,24 | 48 | 100,8 | 36 | 0,6 |
| Хлеб ржаной / пшеничный | 20/20 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,06 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 4 | 0,4 |
| Чай с сахаром с вит.С | 200 |  | - | 14 | 56 | - | 7,5 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| **Итого** |  | **18,14** | **8,24** | **73,80** | **441,70** | **0,320** | **14,34** | **20,90** | **3,34** | **127,50** | **301,30** | **76,30** | **2,90** |
| **Неделя 1** | **День 5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энерг. |  | Витамины (мг) | |  | Минеральные вещества | | | |
| порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Котлета куриная | 90 | 13,7 | 12,26 | 12,15 | 213,7 | 0,06 | 0,18 | 0,03 | 1,57 | 39,4 | 146,2 | 23,6 | 1,02 |
| Рис отварной | 180 | 4,32 | 6,24 | 45,12 | 256,8 | 0,036 |  |  | 1,8 | 18 | 92,4 | 32,4 | 0,72 |
| Хлеб ржаной / пшеничный | 20/20 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,06 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 4 | 0,4 |
| Чай с сахаром с вит.С | 200 |  | - | 14 | 56 | - | 7,5 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| **Итого** |  | **21,02** | **19,70** | **91,27** | **630,50** | **0,16** | **7,68** | **0,03** | **3,97** | **78,40** | **281,60** | **66,00** | **2,94** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя 1** | **День 6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энерг. |  | Витамины (мг) | |  | Минеральные вещества | | | |
| порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Оладьи с шоколадным сиропом | 150/20 | 12,95 | 14,63 | 43,7 | 475 | 0,11 |  | 20 |  | 124 | 32 |  |  |
| Фрукты св. (по сезону) | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,75 | 70,5 | 0,039 | 15 | 7 | 0,3 | 24 | 17 | 14 | 1 |
| Чай с сахаром с вит.С | 200 |  | - | 14 | 56 | - | 7,5 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| **Итого** |  | **13,55** | **15,23** | **72,45** | **601,5** | **0,149** | **22,5** | **27** | **0,3** | **160** | **57** | **20** | **1,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя 2** | **День 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энерг. | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
| порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Сосиска отв. | 90 | 5,33 | 16,86 | 3,3 | 208,5 | 0,1 |  |  | 0,35 | 13,39 | 247,3 | 27,9 | 1,6 |
| Макароны отв. | 180 | 6,48 | 0,72 | 36 | 176,8 | 0,072 | 0,024 | 0 | 0,963 | 12 | 43,2 | 10,8 | 0,7 |
| Чай с сахаром с вит.С | 200 |  | - | 14 | 56 | - | 7,5 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| Хлеб ржаной / пшеничный | 20/20 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,06 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 4 | 0,4 |
| **Итого** |  | **14,81** | **18,78** | **73,3** | **545,3** | **0,232** | **7,524** | **0** | **1,913** | **46,39** | **333,5** | **48,7** | **3,5** |
| **Неделя 2** | **День 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энерг. | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
| порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Сырник из творога | 150 | 27,9 | 7,7 | 27,3 | 274,5 | 0,12 | 0,45 | 0,09 | 1,5 | 198 | 297 | 20 | 0,8 |
| повидло | 30 | 0,12 | 0 | 19,5 | 78 | 0,03 | 0,15 | 0 | 0 | 4,2 | 2,7 | 2,1 | 0,39 |
| Чай с сахаром с вит.С | 200 |  | - | 14 | 56 | - | 7,5 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| Фрукты св. (по сезону) | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,75 | 70,5 | 0,039 | 15 | 7 | 0,3 | 24 | 17 | 14 | 1 |
| **Итого** |  | **28,62** | **8,3** | **75,55** | **479** | **0,189** | **23,1** | **7,09** | **1,8** | **238,2** | **324,7** | **42,1** | **2,99** |
| **Неделя 2** | **День 3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энерг. | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
| порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Тефтели с соусом (мясо птицы) | 80/50 | 11,2 | 10,1 | 13,2 | 189 | 0,06 | 2 | 14,1 |  | 20,1 | 128,8 | 17,89 | 1,06 |
| Каша гречневая | 150 | 0,45 | 5,1 | 21,9 | 135,3 | 0,124 | 0 | 0 | 1,42 | 18,6 | 112 | 81,2 | 1,2 |
| Хлеб ржаной / пшеничный | 20/20 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,06 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 4 | 0,4 |
| Чай с сахаром с вит.С | 200 |  | - | 14 | 56 | - | 7,5 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| **Итого** |  | **14,65** | **16,4** | **69,1** | **484,3** | **0,244** | **9,5** | **14,1** | **2,02** | **59,7** | **283,8** | **109,09** | **3,46** |
| **Неделя 2** | **День 4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энерг. | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
| порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Котлета рыбная | 90 | 11,3 | 5,6 | 13,3 | 147,3 | 0,08 | 0,12 | 10,1 | 2,5 | 58,5 | 157,5 | 30,3 | 1,1 |
| Рис отварной | 180 | 4,32 | 6,24 | 45,12 | 256,8 | 0,036 |  |  | 1,8 | 18 | 92,4 | 32,4 | 0,72 |
| Хлеб ржаной / пшеничный | 20/20 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,06 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 4 | 0,4 |
| Чай с сахаром с вит.С | 200 |  | - | 14 | 56 | - | 7,5 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| **Итого** |  | **18,62** | **13,04** | **92,42** | **564,10** | **0,18** | **7,62** | **10,10** | **4,90** | **97,50** | **292,90** | **72,70** | **3,02** |
| **Неделя 2** | **День 5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энерг. | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
| порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Шницель рубленый | 90 | 12,78 | 10,23 | 11,7 | 191,2 | 0,06 | 0 | 2,25 | 0,67 | 20,9 | 115,8 | 23,6 | 1,3 |
| Макароны отв. | 180 | 6,48 | 0,72 | 36 | 176,8 | 0,072 | 0,024 | 0 | 0,963 | 12 | 43,2 | 10,8 | 0,7 |
| Хлеб ржаной / пшеничный | 20/20 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,06 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 4 | 0,4 |
| Чай с сахаром с вит.С | 200 |  | - | 14 | 56 | - | 7,5 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| **Итого** |  | **22,26** | **12,15** | **81,7** | **528** | **0,19** | **7,524** | **2,25** | **2,233** | **53,9** | **202** | **44,4** | **3,2** |
| **Неделя 2** | **День 6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энерг. | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
| порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Оладьи с маслом слив. и сахаром | 150/5/5 | 12 | 15,8 | 47,6 | 458 | 0,115 |  | 22 |  | 138 | 37 |  |  |
| Фрукты св. (по сезону) | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,75 | 70,5 | 0,039 | 15 | 7 | 0,3 | 24 | 17 | 14 | 1 |
| Чай с сахаром с вит.С | 200 |  | - | 14 | 56 | - | 7,5 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| **Итого** |  | **12,6** | **16,4** | **76,35** | **584,5** | **0,154** | **22,5** | **29** | **0,3** | **174** | **62** | **20** | **1,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего в среднем за 1 день 2-х недель** |  | **18,32** | **18,44** | **77,26** | **549,97** | **0,28** | **14,08** | **9,29** | **2,39** | **103,23** | **252,88** | **60,57** | **2,95** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Примерное меню | | | | | | | | | | | | | |
| горячего питания (обеды) учащихся 1-11 классов общеобразовательных школ | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя 1** | **День 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энерг. | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
| порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Суп овощной | 200 | 2,24 | 4 | 15,6 | 89,6 | 0,104 | 15,08 | 146,4 | 0,64 | 28 | 109 | 30,4 | 0,38 |
| Котлета руб.кур. | 90 | 13,7 | 12,26 | 12,15 | 213,7 | 0,06 | 0,18 | 0,03 | 1,57 | 39,4 | 146,2 | 23,6 | 1,02 |
| Макароны отварные | 150 | 5,4 | 0,6 | 30 | 147 | 0,06 | 0,02 | - | 0,8 | 10 | 36 | 9 | 0,7 |
| Компот из св. фруктов с вит С | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,2 | 110 | 0,02 | 12,9 | 20 | - | 12 | 4 | 4 | 0,8 |
| Хлеб пшен. | 45 | 3,37 | 1,35 | 22,5 | 117 | 0,07 | - | - | 0,7 | 10 | 39,4 | 4,5 | 0,5 |
| Хлеб ржан. | 40 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,06 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 4 | 0,4 |
| **Итого** |  | **27,91** | **19,61** | **127,45** | **781,3** | **0,374** | **28,18** | **166,43** | **4,31** | **108,4** | **369,6** | **75,5** | **3,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя 1** | **День 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энерг. | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
| порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Борщ из св. капусты с картофелем | 200 | 2 | 5,24 | 10,88 | 72 | 0,04 | 8,64 | 140 | 0,64 | 46,4 | 105 | 24 | 0,3 |
| Биточки рыбные | 90 | 11,3 | 5,6 | 13,3 | 147,3 | 0,08 | 0,12 | 10,1 | 2,5 | 58,5 | 157,5 | 30,3 | 1,1 |
| Рис отварной | 150 | 3,6 | 5,2 | 37,6 | 214 | 0,03 |  |  | 1,5 | 15 | 77 | 27 | 0,6 |
| Чай с сахаром с вит.С | 200 |  | - | 14 | 56 | - | 7,5 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| Хлеб пшен. | 45 | 3,37 | 1,35 | 22,5 | 117 | 0,07 | - | - | 0,7 | 10 | 39,4 | 4,5 | 0,5 |
| Хлеб ржан. | 40 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,06 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 4 | 0,4 |
| **Итого** |  | **23,27** | **18,59** | **118,28** | **710,30** | **0,28** | **16,26** | **150,10** | **5,94** | **150,90** | **421,90** | **95,80** | **3,70** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя 1** | **День 3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энерг. | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
|  | порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Суп картофел. с рисом | 200 | 6,1 | 5,8 | 15,7 | 97,3 | 0,12 | 0,7 | 100 | 0 | 35 | 85 | 18 | 0,15 |
| Мясо тушеное с картофелем | 230 | 15,18 | 16,51 | 25,99 | 236,9 | 0,184 | 8,74 | 0,39 |  | 48,3 | 216,2 | 55,2 | 1,36 |
| Чай с сахаром с вит.С | 200 |  | - | 14 | 56 | - | 7,5 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| Хлеб пшен. | 45 | 3,37 | 1,35 | 22,5 | 117 | 0,07 | - | - | 0,7 | 10 | 39,4 | 4,5 | 0,5 |
| Хлеб ржан. | 40 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,06 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 4 | 0,4 |
| **Итого** |  | **27,65** | **24,86** | **98,19** | **611,2** | **0,43** | **16,94** | **100,4** | **1,3** | **114,3** | **383,6** | **87,7** | **3,21** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя 1** | **День 4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энерг. | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
|  | порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Суп картоф. с горохом | 200 | 2,9 | 5,8 | 15,8 | 98 | 0,12 | 0,8 | 126 | 0 | 36 | 62 | 24 | 0,4 |
| Бефстроганов (мясо птицы) | 45/45 | 15 | 14,1 | 5,3 | 173,2 | 0,06 | 0,67 | 33,75 | 1,8 | 34,2 | 162 | 21,4 | 1,1 |
| Рис отварной | 150 | 3,6 | 5,2 | 37,6 | 214 | 0,03 |  |  | 1,5 | 15 | 77 | 27 | 0,6 |
| Чай с сахаром с вит.С | 200 |  | - | 14 | 56 | - | 7,5 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| Хлеб пшен. | 45 | 3,37 | 1,35 | 22,5 | 117 | 0,07 | - | - | 0,7 | 10 | 39,4 | 4,5 | 0,5 |
| Хлеб ржан. | 40 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,06 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 4 | 0,4 |
| **Итого** |  | **27,87** | **27,65** | **115,2** | **762,2** | **0,34** | **8,97** | **159,8** | **4,6** | **116,2** | **383,4** | **86,9** | **3,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя 1** | **День 5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энерг. | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
|  | порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Суп вегетарианский со сметаной | 200/5 | 1,84 | 5,24 | 5,04 | 48 | 0,04 | 16,4 | 140 | 0,64 | 52 | 93 | 20 | 0,24 |
| Тефтели с соусом (мясо птицы) | 80/50 | 11,2 | 10,1 | 13,2 | 189 | 0,06 | 2 | 14,1 |  | 20,1 | 128,8 | 17,89 | 1,06 |
| Макароны отварные | 150 | 5,4 | 0,6 | 30 | 147 | 0,06 | 0,02 | - | 0,8 | 10 | 36 | 9 | 0,7 |
| Компот из св. фруктов с вит С | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,2 | 110 | 0,02 | 12,9 | 20 | - | 12 | 4 | 4 | 0,8 |
| Хлеб пшен. | 45 | 3,37 | 1,35 | 22,5 | 117 | 0,07 | - | - | 0,7 | 10 | 39,4 | 4,5 | 0,5 |
| Хлеб ржан. | 40 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,06 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 4 | 0,4 |
| **Итого** |  | **25,01** | **18,69** | **117,94** | **715** | **0,31** | **31,32** | **174,1** | **2,74** | **113,1** | **336,2** | **59,39** | **3,7** |
| **Неделя 1** | **День 6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энерг. | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
|  | порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Суп картофел. с рисом | 200 | 6,1 | 5,8 | 15,7 | 97,3 | 0,12 | 0,7 | 100 | 0 | 35 | 85 | 18 | 0,15 |
| Биточки куриные | 90 | 13,7 | 12,26 | 12,15 | 213,7 | 0,06 | 0,18 | 0,03 | 1,57 | 39,4 | 146,2 | 23,6 | 1,02 |
| Макароны отварные | 150 | 5,4 | 0,6 | 30 | 147 | 0,06 | 0,02 | - | 0,8 | 10 | 36 | 9 | 0,7 |
| Чай с сахаром с вит.С | 200 |  | - | 14 | 56 | - | 7,5 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| Хлеб пшен. | 45 | 3,37 | 1,35 | 22,5 | 117 | 0,07 | - | - | 0,7 | 10 | 39,4 | 4,5 | 0,5 |
| Хлеб ржан. | 40 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,06 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 4 | 0,4 |
| **Итого** |  | **31,57** | **21,21** | **114,35** | **735** | **0,37** | **8,4** | **100,0** | **3,67** | **115,4** | **349,6** | **65,1** | **3,57** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя 2** | **День 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энерг. | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
|  | порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Щи из св. капусты | 200 | 2,25 | 4 | 15,7 | 89,6 | 0,104 | 16,11 | 146,4 | 0,64 | 28 | 109 | 30,4 | 0,26 |
| Котлета рыбная | 90 | 11,3 | 5,6 | 13,3 | 147,3 | 0,08 | 0,12 | 10,1 | 2,5 | 58,5 | 157,5 | 30,3 | 1,1 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 1,2 | 22,1 | 112 | 0,15 | 5,6 | 9 | 0,2 | 40 | 84 | 30 | 0,6 |
| Чай с сахаром с вит.С | 200 |  | - | 14 | 56 | - | 7,5 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| Хлеб пшен. | 45 | 3,37 | 1,35 | 22,5 | 117 | 0,07 | - | - | 0,7 | 10 | 39,4 | 4,5 | 0,5 |
| Хлеб ржан. | 40 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,06 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 4 | 0,4 |
| **Итого** |  | **23,12** | **13,35** | **107,6** | **625,9** | **0,464** | **29,33** | **165,5** | **4,64** | **157,5** | **432,9** | **105,2** | **3,66** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя 2** | **День 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энерг. | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
|  | порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Суп картоф. с макарон изд. | 200 | 2,8 | 4,8 | 26,5 | 97,4 | 0,1 | 6,7 | 120 | 0 | 34,1 | 86 | 20 | 0,15 |
| Фрикадельки с соусом ( мясо птицы) | 80/50 | 16,32 | 14 | 0,72 | 149,6 | 0,024 | - | 0,96 | - | 38,8 | 125,6 | 21,6 | 0,96 |
| Рис отварной | 150 | 3,6 | 5,2 | 37,6 | 214 | 0,03 |  |  | 1,5 | 15 | 77 | 27 | 0,6 |
| Чай с сахаром с вит.С | 200 |  | - | 14 | 56 | - | 7,5 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| Хлеб пшен. | 45 | 3,37 | 1,35 | 22,5 | 117 | 0,07 | - | - | 0,7 | 10 | 39,4 | 4,5 | 0,5 |
| Хлеб ржан. | 40 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,06 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 4 | 0,4 |
| **Итого** |  | **29,09** | **26,55** | **121,32** | **738** | **0,28** | **14,2** | **121,0** | **2,8** | **118,9** | **371** | **83,1** | **3,41** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя 2** | **День 3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энерг. | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
|  | порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Суп картоф. с горохом | 200 | 2,9 | 5,8 | 15,8 | 98 | 0,12 | 0,8 | 126 |  | 36 | 62 | 24 | 0,4 |
| Бефстроганов (мясо птицы) | 45/45 | 15 | 14,1 | 5,3 | 173,2 | 0,06 | 0,67 | 33,75 | 1,8 | 34,2 | 162 | 21,4 | 1,1 |
| Макароны отварные | 150 | 5,4 | 0,6 | 30 | 147 | 0,06 | 0,02 | - | 0,8 | 10 | 36 | 9 | 0,7 |
| Компот из св. фруктов с вит С | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,2 | 110 | 0,02 | 12,9 | 20 | - | 12 | 4 | 4 | 0,8 |
| Хлеб пшен. | 45 | 3,37 | 1,35 | 22,5 | 117 | 0,07 | - | - | 0,7 | 10 | 39,4 | 4,5 | 0,5 |
| Хлеб ржан. | 40 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,06 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 4 | 0,4 |
| **Итого** |  | **29,87** | **23,25** | **120,8** | **749,2** | **0,39** | **14,39** | **179,75** | **3,9** | **111,2** | **338,4** | **66,9** | **3,9** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя 2** | **День 4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энерг. | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
|  | порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Борщ из св. капусты с картофелем | 200 | 2 | 5,24 | 10,88 | 72 | 0,04 | 8,64 | 140 | 0,64 | 46,4 | 105 | 24 | 0,3 |
| Биточки куриные | 90 | 13,7 | 12,26 | 12,15 | 213,7 | 0,06 | 0,18 | 0,03 | 1,57 | 39,4 | 146,2 | 23,6 | 1,02 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 1,2 | 22,1 | 112 | 0,15 | 5,6 | 9 | 0,2 | 40 | 84 | 30 | 0,6 |
| Чай с сахаром с вит.С | 200 |  | - | 14 | 56 | - | 7,5 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| Хлеб пшен. | 45 | 3,37 | 1,35 | 22,5 | 117 | 0,07 | - | - | 0,7 | 10 | 39,4 | 4,5 | 0,5 |
| Хлеб ржан. | 40 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,06 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 4 | 0,4 |
| **Итого** |  | **25,27** | **21,25** | **101,63** | **674,7** | **0,38** | **21,9** | **149,0** | **3,7** | **156,8** | **417,6** | **92,1** | **3,62** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 Неделя** | **День 5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энерг. | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
|  | порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Суп картофел. с рисом | 200 | 6,1 | 5,8 | 15,7 | 97,3 | 0,12 | 0,7 | 100 | 0 | 35 | 85 | 18 | 0,15 |
| Птица тушеная в соусе | 80/80 | 9,2 | 15,48 | 2,72 | 145,6 | 0,032 | 0,72 | 0,0864 |  | 39,2 | 112 | 10,4 | 0,42 |
| Каша гречневая | 150 | 0,45 | 5,1 | 21,9 | 135,3 | 0,124 | 0 | 0 | 1,42 | 18,6 | 112 | 81,2 | 1,2 |
| Чай с сахаром с вит.С | 200 |  | - | 14 | 56 | - | 7,5 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| Хлеб пшен. | 45 | 3,37 | 1,35 | 22,5 | 117 | 0,07 | - | - | 0,7 | 10 | 39,4 | 4,5 | 0,5 |
| Хлеб ржан. | 40 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,06 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 4 | 0,4 |
| **Итого** |  | **22,12** | **28,9** | **96,8** | **655,2** | **0,4** | **8,92** | **100,1** | **2,7** | **123,8** | **391,4** | **124,1** | **3,47** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя 2** | **День 6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энерг. | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
|  | порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Суп картоф. с макарон изд. | 200 | 2,8 | 4,8 | 26,5 | 97,4 | 0,1 | 6,7 | 120 | 0 | 34,1 | 86 | 20 | 0,15 |
| Фрикадельки с соусом ( мясо птицы) | 80/50 | 16,32 | 14 | 0,72 | 149,6 | 0,024 | - | 0,96 | - | 38,8 | 125,6 | 21,6 | 0,96 |
| Рис отварной | 150 | 3,6 | 5,2 | 37,6 | 214 | 0,03 |  |  | 1,5 | 15 | 77 | 27 | 0,6 |
| Чай с сахаром с вит.С | 200 |  | - | 14 | 56 | - | 7,5 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| Хлеб пшен. | 45 | 3,37 | 1,35 | 22,5 | 117 | 0,07 | - | - | 0,7 | 10 | 39,4 | 4,5 | 0,5 |
| Хлеб ржан. | 40 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,06 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 4 | 0,4 |
| **Итого** |  | **29,09** | **26,55** | **121,32** | **738** | **0,28** | **14,2** | **121,0** | **2,8** | **118,9** | **371** | **83,1** | **3,41** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего в среднем за 1 день за 2 недели** |  | **25,82** | **23,84** | **111,4** | **708,00** | **0,36** | **18,75** | **140,59** | **3,59** | **125,45** | **374,55** | **85,41** | **3,61** |