

№ _____ от " ____ " _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

(наименование общеобразовательного учреждения)_____
(Ф.И.О. руководителя учреждения)
" ____ " _____ 20__ г

УТВЕРЖДАЮ:

(наименование учреждения)

" ____ " _____ 20__ г

Меню**двухнедельное завтраков для питания**

учащихся из малоимущих семей, посещающих группы продленного дня, из семей опекуна (попечителя), приемных семей и из многодетных семей (за исключением учащихся по образовательным программам начального общего образования, обучающихся, оба родителя или один из родителей которых являлись военнослужащими, лицами, проходящими службу в войсках национальной гвардии Российской Федерации и имеющими специальное звание полиции, и погибли при выполнении задач в ходе специальной военной операции на территориях Украины, Донецкой Народной Республики и Луганской Народной Республики)

1 неделя

День 1

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/ре ц
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Салат из свежей капусты	25	0.70	2.05	1.65	22.39	0.48	0.01	76.25	0.31	9.25	8.94	2.81	0.08	28.25	43
Мясо тушенное с овощами	50/40	10.00	18.40	2.78	216.79	0.40	0.03	0.07	10.67	19.47	121.00	196.67	2.00	257.00	433
Макароны отварные	120	5.10	9.15	34.20	195.60	18.15	0.14	0.11	25.50	36.98	86.60	5.60	0.56	42.40	332
Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00	1.16	0.00	1.30	0.38	6.90	8.50	4.60	0.80	30.20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	13.22	0.00	0.03	0.00	0.00	11.62	22.86	20.42	1.58	0.00	б/н
Итого:	482.5	18.50	30.06	65.88	506.00	20.19	0.21	77.73	36.86	84.22	247.90	230.10	5.02	357.85	

День 2

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/ре ц
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Помидор свежий	25	0.23	0.05	0.68	4.50	0.01	8.01	0.02	50.60	11.20	8.00	4.50	0.15	68.00	81
Котлета мясная с соусом	60/30	10.31	10.72	10.43	180.24	0.58	0.07	109.30	11.35	17.90	75.60	24.92	0.76	123.50	498
Картофельное пюре	120	3.15	8.25	21.75	151.20	8.16	0.01	135.33	25.68	31.20	67.20	22.40	0.80	499.20	520
Компот из сухофруктов	200	0.60	0.00	31.40	124.00	20.00	0.08	0.00	0.00	16.00	56.00	84.00	1.20	0.00	639
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	13.22	0.00	0.03	0.00	0.00	11.62	22.86	20.42	1.58	0.00	б/н
Итого:	467.5	16.79	19.48	76.51	473.16	28.75	8.20	244.65	87.63	87.92	229.66	156.24	4.49	690.70	

День 3

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/ре ц
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	
Винегрет	25	0.70	5.05	3.40	57.30	4.75	0.01	61.00	0.25	7.40	7.15	2.25	0.07	22.60	71
Плов	175	14.18	13.83	31.68	313.25	0.84	0.05	121.60	40.00	37.58	166.08	49.48	1.83	36.80	492
Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00	1.16	0.00	1.30	0.38	6.90	8.50	4.60	0.80	30.20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	13.22	0.00	0.03	0.00	0.00	11.62	22.86	20.42	1.58	0.00	б/н
Итого:	447.5	17.58	19.34	62.33	441.77	6.75	0.09	183.90	40.63	63.50	204.59	76.75	4.28	89.60	

День 4

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/ре ц
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	
Салат морковь с сахаром	25	0.70	5.05	3.40	31.00	0.01	8.1	83.75	30.38	5.05	8.93	4.03	0.18	53.25	49
Макароны отварные	120	5.10	9.15	34.20	195.60	0.00	0.05	119.20	21.30	8.80	32.00	5.60	0.56	42.40	332
Биточки с соусом	60/30	11.09	4.18	7.13	103.00	4.00	4.14	4.14	207.68	207.68	0.12	0.12	0.39	0.39	452
Компот из яблок	200	0.20	0.00	35.80	142.00	0.00	0.02	0.00	0.00	12.00	2.40	0.00	0.80	0.00	631
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	13.22	0.00	0.03	0.00	0.00	11.62	22.86	20.42	1.58	0.00	б/н
Итого:	467.5	19.59	18.84	92.78	484.82	4.01	12.34	207.09	259.36	245.15	66.31	30.17	3.51	96.04	

День 5

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/ре ц
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	
Огурец свежий	25	0.20	0.03	0.70	3.75	1.93	0.00	32.75	0.29	8.00	9.00	4.55	0.30	56.60	81
Рыба тушеная в томате с овощами	60/30	9.54	4.59	5.04	262.80	2.46	0.08	104.10	284.40	39.90	187.70	50.14	0.90	384.40	374
Картофельное пюре	120	3.15	8.25	21.75	151.20	8.16	0.01	135.33	25.68	31.20	67.20	22.40	0.80	499.20	520
Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00	1.16	0.00	1.30	0.38	6.90	8.50	4.60	0.80	30.20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	13.22	0.00	0.03	0.00	0.00	11.62	22.86	20.42	1.58	0.00	б/н
Итого:	482.5	15.59	13.32	54.74	488.97	13.71	0.13	273.48	310.75	97.62	295.26	102.11	4.38	970.40	

2 неделя
 День 1
 Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/ре ц
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Салат из свежей капусты	25	0.70	2.05	1.65	22.39	0.48	0.01	76.25	0.31	9.25	8.94	2.81	0.08	28.25	43
Печень тушеная в соусе	50/40	10.88	10.88	3.12	203.20	9.90	0.17	449.00	391.00	31.00	221.00	14.00	4.60	198.00	431
Макароны отварные	120	5.10	9.15	34.20	195.60	0.00	0.05	119.20	21.30	8.80	32.00	5.60	0.56	42.40	332
Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00	1.16	0.00	1.30	0.38	6.90	8.50	4.60	0.80	30.20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	13.22	0.00	0.03	0.00	0.00	11.62	22.86	20.42	1.58	0.00	б/н
Итого:	482.5	19.38	22.54	66.22	492.41	11.54	0.26	645.75	412.99	67.57	293.30	47.43	7.62	298.85	

День 2

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/ре ц
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Помидор свежий	25	0.23	0.05	0.68	4.50	0.01	8.01	0.02	50.60	11.20	8.00	4.50	0.15	68.00	81
Котлета мясная с соусом	60/30	10.31	10.72	10.43	180.24	0.58	0.07	109.30	11.35	17.90	75.60	24.92	0.76	123.50	498
Картофельное пюре	120	3.15	8.25	21.75	151.20	8.16	0.01	135.33	25.68	31.20	67.20	22.40	0.80	499.20	520
Компот из сухофруктов	200	0.60	0.00	31.40	124.00	20.00	0.08	0.00	0.00	16.00	56.00	84.00	1.20	0.00	639
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	13.22	0.00	0.03	0.00	0.00	11.62	22.86	20.42	1.58	0.00	б/н
Итого:	467.5	16.79	19.48	76.51	473.16	28.75	8.20	244.65	87.63	87.92	229.66	156.24	4.49	690.70	

День 3

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/ре ц
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Свекла с маслом растительным	25	0.70	2.05	1.65	31.95	4.05	10.00	83.75	30.38	5.05	8.93	4.03	0.18	53.25	33
Каша гречневая рассыпчатая	120	8.40	10.80	41.25	242.40	0.00	0.22	159.20	29.28	142.60	192.00	281.60	229.60	232.80	508
Цыплята отварные, соус красный основной	60/30	10.55	7.00	1.61	295.84	0.01	29.70	0.00	0.00	16.98	4.93	1.40	0.96	257.00	437
Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00	1.16	0.00	1.30	0.38	6.90	8.50	4.60	0.80	30.20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	13.22	0.00	0.03	0.00	0.00	11.62	22.86	20.42	1.58	0.00	б/н
Итого:	482.5	22.35	20.31	71.76	641.41	5.22	39.95	244.25	60.04	183.16	237.21	312.05	233.12	573.25	

№ _____ от " ____ " _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

(наименование общеобразовательного учреждения)_____
(Ф.И.О. руководителя учреждения)
" ____ " _____ 20__ г

УТВЕРЖДАЮ:

(наименование учреждения)_____
(Ф.И.О. руководителя учреждения)
" ____ " _____ 20__ г**Меню**
двухнедельное обедов для питания

учащихся из малоимущих семей, посещающих группы продленного дня, из семей опекуна (попечителя), приемных семей и из многодетных семей (за исключением учащихся по образовательным программам начального общего образования, обучающихся, оба родителя или один из родителей которых являлись военнослужащими, лицами, проходящими службу в войсках национальной гвардии Российской Федерации и имеющими специальное звание полиции, и погибли при выполнении задач в ходе специальной военной операции на территориях Украины, Донецкой Народной Республики и Луганской Народной Республики)

*(рекомендуемая форма)***1** неделя

День 1

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/репц
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Салат из свежей капусты	25	0.70	2.05	1.65	22.39	0.48	0.01	76.25	0.31	9.25	8.94	2.81	0.08	28.25	43
Суп вермишелевый с зеленью	200/1	2.72	5.36	16.08	106.60	27.52	0.09	372.00	97.60	13.80	54.60	20.80	0.86	410.40	140
Мясо тушеное с овощами	50/40	11.12	5.20	3.20	216.79	1.13	0.03	97.00	25.60	11.00	133.00	19.00	2.00	257.00	433
Макароны отварные	120	5.10	9.15	34.20	195.60	0.00	0.05	119.20	21.30	8.80	32.00	5.60	0.56	42.40	332
Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00	0.02	0.00	0.00	0.00	1.29	1.60	0.88	0.21	8.71	685
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	13.22	0.00	0.03	0.00	0.00	11.62	22.86	20.42	1.58	0.00	б/н
Итого:	683.5	22.34	22.22	82.38	612.60	29.15	0.21	664.45	144.81	55.76	253.00	69.51	5.29	746.76	

День 2

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/репц
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Помидор свежий	25	0.23	0.05	0.68	4.50	0.01	8.01	0.02	50.60	11.20	8.00	4.50	0.15	68.00	81
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1	4.48	5.36	11.84	110.40	6.76	0.03	0.00	137.80	33.60	42.60	19.20	0.87	264.00	110
Котлета мясная с соусом	60/30	10.31	10.72	10.43	180.24	0.58	0.07	109.30	11.35	17.90	75.60	24.92	0.76	123.50	498
Картофельное пюре	120	3.15	8.25	21.75	151.20	8.16	0.01	135.33	25.68	31.20	67.20	22.40	0.80	499.20	520
Компот из сухофруктов	200	0.60	0.00	31.40	124.00	0.00	0.00	0.00	15.00	50.00	4.00	2.00	0.10	0.00	639
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	13.22	0.00	0.03	0.00	0.00	11.62	22.86	20.42	1.58	0.00	б/н
Итого:	673.5	21.27	24.84	88.35	583.56	15.51	8.16	244.65	240.43	155.52	220.26	93.44	4.26	954.70	

День 3

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/ре ц
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Винегрет	25	0.70	5.05	3.40	57.30	4.75	0.01	61.00	0.25	7.40	7.15	2.25	0.07	22.60	71
Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	200/5/1	2.72	5.36	16.08	109.60	5.54	0.06	0.00	107.20	21.00	51.40	19.60	0.71	334.40	132
Плов	175	14.18	13.83	31.68	313.25	0.84	0.05	121.60	40.00	37.58	166.08	49.48	1.83	36.80	492
Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00	0.02	0.00	0.00	0.00	1.29	1.60	0.88	0.21	8.71	685
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	13.22	0.00	0.03	0.00	0.00	11.62	22.86	20.42	1.58	0.00	б/н
Итого:	653.5	20.30	24.70	78.41	551.37	11.15	0.15	182.60	147.45	78.89	249.09	92.63	4.40	402.51	

День 4

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/ре ц
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Салат морковь с сахаром	25	0.70	5.05	3.40	31.00	0.01	8.10	83.75	30.38	5.05	8.93	4.03	0.18	53.25	49
Суп картофельный с горохом и зеленью	200/1	2.80	2.88	15.84	117.60	4.65	0.18	95.80	0.00	30.46	69.74	28.24	1.62	382.40	139
Макароны отварные	120	5.10	9.15	34.20	195.60	0.00	0.05	119.20	21.30	8.80	32.00	5.60	0.56	42.40	332
Биточки с соусом	60/30	11.09	4.18	7.13	103.00	4.00	4.14	4.14	207.68	207.68	0.12	0.12	0.39	0.90	452
Компот из яблок	200	0.20	0.00	35.80	142.00	0.00	0.02	0.00	0.00	12.00	2.40	0.00	0.80	0.00	631
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	13.22	0.00	0.03	0.00	0.00	11.62	22.86	20.42	1.58	0.00	б/н
Итого:	668.5	22.39	21.72	108.62	602.42	8.66	12.52	302.89	259.36	275.61	136.05	58.41	5.13	478.95	

День 5

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/ре ц
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Огурец свежий	25	0.20	0.03	0.70	3.75	1.93	0.00	32.75	0.29	8.00	9.00	4.55	0.30	56.60	50
Суп картофельный с пшеном и зеленью	200/1	2.32	2.00	16.80	96.00	14.77	0.05	94.80	0.00	34.66	38.10	17.80	0.64	242.40	124
Рыба тушеная в томате с овощами	60/30	9.54	4.59	5.04	100.80	2.46	0.08	104.10	284.40	39.90	187.70	50.14	0.90	384.40	374
Картофельное пюре	120	3.15	8.25	21.75	151.20	8.16	0.01	135.33	25.68	31.20	67.20	22.40	0.80	499.20	520
Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00	1.16	0.00	1.30	0.38	6.90	8.50	4.60	0.80	30.20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	13.22	0.00	0.03	0.00	0.00	11.62	22.86	20.42	1.58	0.00	б/н
Итого:	683.5	17.91	15.32	71.54	422.97	28.48	0.18	368.28	310.75	132.28	333.36	119.91	5.02	1212.80	

2 неделя

День 1

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/ре ц
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Салат из свежей капусты	25	0.70	2.05	1.65	22.39	0.48	0.01	76.25	0.31	9.25	8.94	2.81	0.08	28.25	43
Суп картофельный с горохом и зеленью	200/1	2.80	2.88	15.84	117.60	4.65	0.18	95.80	0.00	30.46	69.74	28.24	1.62	382.40	139
Печень тушеная в соусе	50/40	10.88	10.88	3.12	203.20	9.90	0.17	449.00	37.91	31.00	221.00	14.00	4.60	198.00	431
Макаронны отварные	120	5.10	9.15	34.20	195.60	0.00	0.05	119.20	21.30	8.80	32.00	5.60	0.56	42.40	332
Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00	1.16	0.00	1.30	0.38	6.90	8.50	4.60	0.80	30.20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	13.22	0.00	0.03	0.00	0.00	11.62	22.86	20.42	1.58	0.00	б/н
Итого:	683.5	22.18	25.42	82.06	610.01	16.19	0.44	741.55	59.90	98.03	363.04	75.67	9.24	681.25	

День 2

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/ре ц
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Помидор свежий	25	0.23	0.05	0.68	4.50	0.01	8.01	0.02	50.60	11.20	8.00	4.50	0.15	68.00	81
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1	4.48	5.36	11.84	110.40	6.60	0.09	96.40	0.00	20.88	66.12	22.80	1.04	194.80	138
Котлета мясная с соусом	60/30	10.31	10.72	10.43	180.24	0.58	0.07	109.30	11.35	17.90	75.60	24.92	0.76	123.50	498
Картофельное пюре	120	3.15	8.25	21.75	151.20	8.16	0.01	135.33	25.68	31.20	67.20	22.40	0.80	499.20	520
Компот из сухофруктов	200	0.60	0.00	31.40	124.00	0.00	0.00	0.00	15.00	50.00	4.00	2.00	0.10	0.00	639
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	13.22	0.00	0.03	0.00	0.00	11.62	22.86	20.42	1.58	0.00	б/н
Итого:	673.5	21.27	24.84	88.35	583.56	15.35	8.21	341.05	102.63	142.80	243.78	97.04	4.43	885.50	

День 3

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/ре ц
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Свекла с маслом растительным	25	0.70	2.05	1.65	31.95	4.05	10.00	83.75	30.38	5.05	8.93	4.03	0.18	53.25	33
Суп Крестьянский	200/1	2.32	2.00	16.80	96.00	6.76	0.03	0.00	137.80	33.60	42.60	19.20	0.87	264.00	110
Каша гречневая рассыпчатая	120	8.40	10.80	41.25	242.40	0.00	0.22	159.20	29.28	142.60	192.00	281.60	229.60	232.80	508
Цыплята отварные, соус красный основной	60/30	10.55	7.00	1.61	295.84	0.01	29.70	0.00	0.00	16.98	4.93	1.40	0.96	257.00	437
Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00	1.16	0.00	1.30	0.38	6.90	8.50	4.60	0.80	30.20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	13.22	0.00	0.03	0.00	0.00	11.62	22.86	20.42	1.58	0.00	б/н
Итого:	683.5	24.67	22.31	88.56	737.41	11.98	39.99	244.25	197.84	216.76	279.81	331.25	233.99	837.25	

День 4

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/ре ц
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Огурец свежий	25	0.20	0.03	0.70	3.75	1.93	0.00	32.75	0.29	8.00	9.00	4.55	0.30	56.60	50
Суп вермишелевый с зеленью	200/1	2.72	5.36	16.08	106.60	14.77	0.05	94.80	0.00	34.66	38.10	17.80	0.64	242.40	124
Жаркое по- домашнему	175	11.68	6.43	14.17	295.31	7.48	0.18	0.26	16.48	24.70	266.41	51.68	3.15	952.31	436
Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00	1.16	0.00	1.30	0.38	6.90	8.50	4.60	0.80	30.20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	13.22	0.00	0.03	0.00	0.00	11.62	22.86	20.42	1.58	0.00	б/н
Итого:	633.5	17.30	12.27	58.20	476.88	25.34	0.26	129.11	17.15	85.88	344.87	99.05	6.47	1281.51	

День 5

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/ре ц
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Салат морковь с сахаром	25	0.70	5.05	3.40	31.00	0.01	8.10	83.75	30.38	5.05	8.93	4.03	0.18	53.25	49
Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1	6.32	4.48	17.84	173.60	4.65	0.18	95.80	0.00	30.46	69.74	28.24	1.62	382.40	139
Тефтели в томатном соусе	60/30	11.07	13.17	11.22	209.40	0.40	0.04	190.00	1.70	23.00	138.00	20.00	1.80	221.00	462
Макароны отварные	120	5.10	9.15	34.20	195.60	0.00	0.05	119.20	21.30	8.80	32.00	5.60	0.56	42.40	332
Компот из яблок	200	0.20	0.00	35.80	142.00	0.00	0.02	0.00	0.00	12.00	2.40	0.00	0.80	0.00	631
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	13.22	0.00	0.03	0.00	0.00	11.62	22.86	20.42	1.58	0.00	б/н
Итого:	673.5	25.89	32.31	114.71	764.82	5.06	8.42	488.75	53.38	90.93	273.93	78.29	6.54	699.05	

№ _____ от " ____ " _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

 (наименование общеобразовательного учреждения)

 (Ф.И.О. руководителя учреждения)
 " ____ " _____ 20__ г

УТВЕРЖДАЮ:

(наименование учреждения)

" ____ " _____ 20__ г

Меню

двухнедельное завтраков для питания

учащихся по образовательным программам начального общего образования в муниципальных общеобразовательных организациях (за исключением учащихся с ограниченными возможностями здоровья, учащихся из числа детей-инвалидов)

(рекомендуемая форма)

1 неделя

День 1

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/пец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К	
Салат из свежей капусты	60	0.70	2.05	1.65	53.72	0.48	0.01	76.25	0.31	9.25	8.94	2.81	0.08	28.25	43
Мясо тушеное с овощами	50/40	10.00	18.40	2.78	216.79	1.13	0.03	97.00	25.60	11.00	133.00	19.00	2.00	257.00	433
Макароны отварные	150	5.10	9.15	34.20	244.50	0.00	0.05	119.20	21.30	8.80	32.00	5.60	0.56	42.40	511
Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00	1.16	0.00	1.30	0.38	6.90	8.50	4.60	0.80	30.20	685
Хлеб ржано- пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	13.22	0.13	0.13	195.80	0.00	23.70	40.63	13.00	0.91	53.90	б/н
Кондитерское изделие	20	1.28	3.36	13.70	90.20	0.00	0.02	19.60	26.40	4.60	13.00	2.00	0.16	17.00	б/н
Итого:	567.5	19.78	33.42	79.58	676.43	2.90	0.24	509.15	73.99	64.25	236.07	47.01	4.51	428.75	

День 2

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/пец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К	
Помидор свежий	60	0.23	0.05	0.68	10.80	0.01	8.01	0.02	50.60	11.20	8.00	4.50	0.15	68.00	81
Котлета мясная с соусом	60/30	10.31	10.72	10.43	180.24	0.58	0.07	109.30	11.35	17.90	75.60	24.92	0.76	123.50	498
Картофельное пюре	150	3.15	8.25	21.75	189.00	8.16	0.01	135.33	25.68	31.20	67.20	22.40	0.80	499.20	520
Компот из сухофруктов	200	0.60	0.00	31.40	124.00	0.00	0.00	0.00	15.00	50.00	4.00	2.00	0.10	0.00	639
Кондитерское изделие	20	1.28	3.36	13.70	90.20	0.00	0.02	19.60	26.40	4.60	13.00	2.00	0.16	17.00	б/н
Хлеб ржано- пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	13.22	0.13	0.13	195.80	0.00	23.70	40.63	13.00	0.91	53.90	б/н
Итого:	552.5	18.07	22.84	90.21	607.46	8.88	8.24	460.05	129.03	138.60	208.43	68.82	2.88	761.60	

День 3

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К	
Винегрет	60	0.70	5.05	3.40	68.76	4.75	0.01	61.00	0.25	7.40	7.15	2.25	0.07	22.60	71
Плов	200	16.20	15.80	36.20	358.00	0.84	0.05	121.60	40.00	37.58	166.08	49.48	1.83	36.80	492
Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00	1.16	0.00	1.30	0.38	6.90	8.50	4.60	0.80	30.20	685
Фрукт	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	0.03	26.00	5.00	16.00	11.00	9.00	2.20	278.00	б/н
Хлеб ржано- пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	13.22	0.13	0.13	195.80	0.00	23.70	40.63	13.00	0.91	53.90	б/н
Итого:	608	20.00	21.71	76.65	544.98	16.88	0.22	405.70	45.63	91.58	233.36	78.33	5.81	421.50	

День 4

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К	
Салат морковь с сахаром	60	0.70	5.05	3.40	74.40	0.01	8.10	83.75	30.38	5.05	8.93	4.03	0.18	53.25	49
Макароны отварные	150	5.10	9.15	34.20	244.50	0.00	0.05	119.20	21.30	8.80	32.00	5.60	0.56	42.40	511
Биточки с соусом	60/30	11.09	4.18	7.13	125.00	4.00	4.14	4.14	207.68	207.68	0.12	0.12	0.39	0.39	452
Компот из свежих яблок	200	0.20	0.00	35.80	142.00	0.00	0.02	0.00	0.00	12.00	2.40	0.00	0.80	0.00	631
Батон нарезной витаминизированный	18	1.35	0.52	9.25	47.40	0.00	0.02	76.86	0.00	3.42	11.70	2.34	0.22	16.60	б/н
Хлеб ржано- пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	13.22	0.13	0.13	195.80	0.00	23.70	40.63	13.00	0.91	53.90	б/н
Итого:	550.5	20.94	19.36	102.03	646.52	4.14	12.46	479.75	259.36	260.65	95.78	25.09	3.06	166.54	

День 5

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Огурец свежий	60	0.20	0.03	0.70	9.00	1.93	0.00	32.75	0.29	8.00	9.00	4.55	0.30	56.60	81
Рыба тушеная в томате с овощами	60/30	9.54	4.59	5.04	262.80	2.46	0.08	104.10	284.40	39.90	187.70	50.14	0.90	384.40	374
Картофельное пюре	150	3.15	8.25	21.75	189.00	8.16	0.01	135.33	25.68	31.20	67.20	22.40	0.80	499.20	520
Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00	1.16	0.00	1.30	0.38	6.90	8.50	4.60	0.80	30.20	685
Кондитерское изделие	20	1.28	3.36	13.70	90.20	0.00	0.02	19.60	26.40	4.60	13.00	2.00	0.16	17.00	б/н
Хлеб ржано- пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	13.22	0.13	0.13	195.80	0.00	23.70	40.63	13.00	0.91	53.90	б/н
Итого:	567.5	16.87	16.69	68.44	622.22	13.84	0.24	488.88	337.15	114.30	326.03	96.69	3.87	1041.30	

2 неделя

День 1

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Салат из свежей капусты	60	0.70	2.05	1.65	53.72	0.48	0.01	76.25	0.31	9.25	8.94	2.81	0.08	28.25	43
Печень тушеная в соусе	50/40	20.56	11.60	3.60	203.20	9.90	0.17	449.00	37.91	31.00	221.00	14.00	4.60	198.00	431
Макароны отварные	150	5.10	9.15	34.20	244.50	0.00	0.05	119.20	21.30	8.80	32.00	5.60	0.56	42.40	511
Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00	1.16	0.00	1.30	0.38	6.90	8.50	4.60	0.80	30.20	685
Кондитерское изделие	20	1.28	3.36	13.70	90.20	0.00	0.02	19.60	26.40	4.60	13.00	2.00	0.16	17.00	б/н
Хлеб ржано- пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	13.22	0.13	0.13	195.80	0.00	23.70	40.63	13.00	0.91	53.90	б/н
Итого:	567.50	30.34	26.62	80.40	662.84	11.67	0.38	861.15	86.30	84.25	324.07	42.01	7.11	369.75	

День 2

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К	
Помидор свежий	60	0.23	0.05	0.68	10.80	0.01	8.01	0.02	50.60	11.20	8.00	4.50	0.15	68.00	81
Котлета рубленая с соусом	60/30	10.31	10.72	10.43	180.24	1.13	0.04	128.10	68.12	22.90	100.74	18.18	1.50	203.50	451
Картофельное пюре	150	3.15	8.25	21.75	189.00	8.16	0.01	135.33	25.68	31.20	67.20	22.40	0.80	499.20	520
Кондитерское изделие	20	1.28	3.36	13.70	90.20	0.00	0.02	19.60	26.40	4.60	13.00	2.00	0.16	17.00	б/н
Компот из сухофруктов	200	0.60	0.00	31.40	124.00	0.00	0.00	0.00	15.00	50.00	4.00	2.00	0.10	0.00	639
Хлеб ржано- пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	13.22	0.13	0.13	195.80	0.00	23.70	40.63	13.00	0.91	53.90	б/н
Итого:	552.5	18.07	22.84	90.21	607.46	9.43	8.21	478.85	185.80	143.60	233.57	62.08	3.62	841.60	

День 3

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К	
Свекла с маслом растительным	60	0.70	2.05	1.65	76.68	4.05	10.00	83.75	30.38	5.05	8.93	4.03	0.18	53.25	33
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.40	10.80	41.25	303.00	0.00	0.22	159.20	29.28	142.60	192.00	281.60	229.60	232.80	508
Цыплята отварные, соус красный основной	60/30	10.55	7.00	1.61	295.84	0.01	29.70	0.00	0.00	16.98	4.93	1.40	0.96	257.00	437
Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00	1.16	0.00	1.30	0.38	6.90	8.50	4.60	0.80	30.20	685
Хлеб ржано- пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	13.22	0.13	0.13	195.80	0.00	23.70	40.63	13.00	0.91	53.90	б/н
Фрукт	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	0.03	26.00	5.00	16.00	11.00	9.00	2.20	278.00	б/н
Итого:	647.5	22.75	20.71	81.56	793.74	15.35	40.08	466.05	65.04	211.23	265.99	313.63	234.65	905.15	

День 4
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Огурец свежий	60	0.20	0.03	0.70	9.00	1.93	0.00	32.75	0.29	8.00	9.00	4.55	0.30	56.60	81
Жаркое по- домашнему	200	13.35	7.35	16.20	337.50	8.30	0.11	253.80	30.80	21.90	201.30	39.40	2.98	717.50	436
Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00	1.16	0.00	1.30	0.38	6.90	8.50	4.60	0.80	30.20	685
Хлеб ржано- пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	13.22	0.13	0.13	195.80	0.00	23.70	40.63	13.00	0.91	53.90	б/н
Батон нарезной витаминизированный	18	1.35	0.52	9.25	47.40	0.00	0.02	76.86	0.00	3.42	11.70	2.34	0.22	16.60	б/н
Итого:	525.5	17.60	8.36	53.40	465.12	11.52	0.26	560.51	31.47	63.92	271.13	63.89	5.21	874.80	

День 5
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Салат морковь с сахаром	60	0.70	5.05	3.40	74.40	0.01	8.10	83.75	30.38	5.05	8.93	4.03	0.18	53.25	49
Тефтели в томатном соусе	60/30	11.07	13.17	11.22	209.40	0.40	0.04	190.00	1.70	23.00	138.00	20.00	1.80	221.00	462
Макароны отварные	150	5.10	9.15	34.20	244.50	0.00	0.05	119.20	21.30	8.80	32.00	5.60	0.56	42.40	511
Кондитерское изделие	20	1.28	3.36	13.70	90.20	0.00	0.02	19.60	26.40	4.60	13.00	2.00	0.16	17.00	б/н
Компот из яблок	200	0.20	0.00	35.80	142.00	0.00	0.02	0.00	0.00	12.00	2.40	0.00	0.80	0.00	631
Хлеб ржано- пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	13.22	0.13	0.13	195.80	0.00	23.70	40.63	13.00	0.91	53.90	б/н
Итого:	552.5	20.85	31.19	110.57	773.72	0.54	8.36	608.35	79.78	77.15	234.96	44.63	4.41	387.55	

№ _____ от "___" _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

"___" _____ 20__ г

УТВЕРЖДАЮ:

(наименование учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

"___" _____ 20__ г

Меню**двухнедельное обедов для питания****учащихся по образовательным программам начального общего образования в муниципальных общеобразовательных организациях (за исключением учащихся с ограниченными возможностями здоровья, учащихся из числа детей-инвалидов)****1 неделя****День 1****Обед**

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К	
Суп вермишелевый с зеленью	250/1	3.40	6.70	20.10	138.00	27.52	0.09	372.00	97.60	13.80	54.60	20.80	0.86	410.40	140
Мясо тушеное с овощами	50/40	11.12	5.20	3.20	216.79	1.13	0.03	97.00	25.60	11.00	133.00	19.00	2.00	257.00	433
Макароны отварные	150	5.10	9.15	34.20	244.50	0.00	0.05	119.20	21.30	8.80	32.00	5.60	0.56	42.40	332
Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00	1.16	0.00	1.30	0.38	6.90	8.50	4.60	0.80	30.20	685
Хлеб ржано- пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	13.22	0.13	0.13	195.80	0.00	23.70	40.63	13.00	0.91	53.90	б/н
Итого:	738.5	22.32	21.51	84.75	670.51	29.94	0.30	785.30	144.88	64.20	268.73	63.00	5.13	793.90	

День 2**Обед**

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К	
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	5.60	6.70	14.80	168.00	6.76	0.03	0.00	137.80	33.60	42.60	19.20	0.87	264.00	110
Котлета мясная с соусом	60/30	10.31	10.72	10.43	180.24	1.13	0.04	128.10	68.12	22.90	100.74	18.18	1.50	203.50	451
Картофельное пюре	150	3.15	8.25	21.75	189.00	8.16	0.01	135.33	25.68	31.20	67.20	22.40	0.80	499.20	520
Компот из сухофруктов	200	0.60	0.00	31.40	124.00	0.00	0.00	0.00	15.00	50.00	4.00	2.00	0.10	0.00	639
Хлеб ржано- пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	13.22	0.13	0.13	195.80	0.00	23.70	40.63	13.00	0.91	53.90	б/н
Итого:	728.5	22.16	26.13	90.63	674.46	16.18	0.21	459.23	246.60	161.40	255.17	74.78	4.18	1020.60	

День 3

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К	
Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/5/1	3.40	6.70	20.10	137.00	5.54	0.06	0.00	107.20	21.00	51.40	19.60	0.71	334.40	132
Плов	200	16.20	15.80	36.20	358.00	0.84	0.05	121.60	40.00	37.58	166.08	49.48	1.83	36.80	492
Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00	1.16	0.00	1.30	0.38	6.90	8.50	4.60	0.80	30.20	685
Фрукт	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	0.03	26.00	5.00	16.00	11.00	9.00	2.20	278.00	б/н
Хлеб ржано- пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	13.22	0.13	0.13	195.80	0.00	23.70	40.63	13.00	0.91	53.90	
Итого:	803.5	22.70	23.36	93.35	613.22	17.67	0.27	344.70	152.58	105.18	277.61	95.68	6.45	733.30	

День 4

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К	
Суп гороховый с зеленью	250/1	3.50	3.60	19.80	147.00	4.65	0.18	95.80	0.00	30.46	69.74	28.24	1.62	382.40	374
Макароны отварные	150	5.10	9.15	34.20	244.50	0.00	0.05	119.20	21.30	8.80	32.00	5.60	0.56	42.40	511
Биточки с соусом	60/30	11.09	4.18	7.13	125.00	4.00	4.14	4.14	207.68	207.68	0.12	0.12	0.39	0.39	452
Компот из яблок	200	0.20	0.00	35.80	142.00	0.00	0.02	0.00	0.00	12.00	2.40	0.00	0.80	0.00	631
Хлеб ржано- пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	13.22	0.13	0.13	195.80	0.00	23.70	40.63	13.00	0.91	53.90	
Итого:	723.5	22.39	17.39	109.18	671.72	8.78	4.52	414.94	228.98	282.64	144.89	46.96	4.28	479.09	

День 5

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К	
Суп картофельный с пшеном с зеленью	250/1	2.90	5.30	21.00	121.00	14.77	0.05	94.80	0.00	34.66	38.10	17.80	0.64	242.40	137
Рыба тушеная в томате с овощами	60/30	9.54	4.59	5.04	262.80	2.46	0.08	104.10	284.40	39.90	187.70	50.14	0.90	384.40	520
Картофельное пюре	150	3.15	8.25	21.75	189.00	8.16	0.01	135.33	25.68	31.20	67.20	22.40	0.80	499.20	685
Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00	1.16	0.00	1.30	0.38	6.90	8.50	4.60	0.80	30.20	685
Кондитерское изделие	20	1.28	3.36	13.70	90.20	0.00	0.02	19.60	26.40	4.60	13.00	2.00	0.16	17.00	б/н
Хлеб ржано- пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	13.22	0.13	0.13	195.80	0.00	23.70	40.63	13.00	0.91	53.90	
Итого:	758.5	19.57	21.96	88.74	734.22	26.68	0.29	550.93	336.86	140.96	355.13	109.94	4.21	1227.10	

2 неделя

День 1

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К	
Суп гороховый с зеленью	250/1	3.50	3.60	19.80	157.00	4.65	0.18	95.80	0.00	30.46	69.74	28.24	1.62	382.40	374
Печень тушеная в соусе	50/40	10.88	10.88	3.12	203.20	9.90	0.17	449.00	37.91	31.00	221.00	14.00	4.60	198.00	431
Макароны отварные	150	5.10	9.15	34.20	244.50	0.00	0.05	119.20	21.30	8.80	32.00	5.60	0.56	42.40	511
Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00	1.16	0.00	1.30	0.38	6.90	8.50	4.60	0.80	30.20	685
Хлеб ржано- пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	13.22	0.13	0.13	195.80	0.00	23.70	40.63	13.00	0.91	53.90	б/н
Итого:	738.50	22.18	24.09	84.37	675.92	15.84	0.53	861.10	59.59	100.86	371.87	65.44	8.49	706.90	

День 2

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	5.60	6.70	14.80	168.00	6.60	0.09	96.40	0.00	20.88	66.12	22.80	1.04	194.80	110
Котлета рубленая с соусом	60/30	10.31	10.72	10.43	180.24	1.13	0.04	128.10	68.12	22.90	100.74	18.18	1.50	203.50	451
Картофельное пюре	150	3.15	8.25	21.75	189.00	8.16	0.01	135.33	25.68	31.20	67.20	22.40	0.80	499.20	508
Компот из сухофруктов	200	0.60	0.00	31.40	124.00	0.00	0.00	0.00	15.00	50.00	4.00	2.00	0.10	0.00	639
Хлеб ржано- пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	13.22	0.13	0.13	195.80	0.00	23.70	40.63	13.00	0.91	53.90	б/н
Итого:	728.5	22.16	26.13	90.63	674.46	16.02	0.27	555.63	108.80	148.68	278.69	78.38	4.35	951.40	

День 3

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Суп Крестьянский	250/1	2.90	5.30	21.00	121.00	6.76	0.03	0.00	137.80	33.60	42.60	19.20	0.87	264.00	138
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.40	10.80	41.25	303.00	0.00	0.22	159.20	29.28	142.60	192.00	281.60	229.60	232.80	520
Цыпленок отварной, соус красный основной	60/30	10.55	7.00	1.61	295.84	0.01	29.70	0.00	0.00	16.98	4.93	1.40	0.96	257.00	437
Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00	1.16	0.00	1.30	0.38	6.90	8.50	4.60	0.80	30.20	685
Фрукт	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	0.03	26.00	5.00	16.00	11.00	9.00	2.20	278.00	б/н
Хлеб ржано- пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	13.22	0.13	0.13	195.80	0.00	23.70	40.63	13.00	0.91	53.90	
Итого:	838.5	24.95	23.96	100.91	838.06	18.06	30.11	382.30	172.46	239.78	299.66	328.80	235.34	1115.90	

День 4

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К	
Суп вермишелевый с зеленью	250/1	3.40	6.70	21.10	287.00	14.77	0.05	94.80	0.00	34.66	38.10	17.80	0.64	242.40	124
Жаркое по- домашнему	200	13.35	7.35	16.20	337.50	8.30	0.11	253.80	30.80	21.90	201.30	39.40	2.98	717.50	436
Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00	1.16	0.00	1.30	0.38	6.90	8.50	4.60	0.80	30.20	685
Хлеб ржано- пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	13.22	0.13	0.13	195.80	0.00	23.70	40.63	13.00	0.91	53.90	б/н
Батон нарезной витаминизированный	18	1.35	0.52	9.25	47.40	0.00	0.02	76.86	0.00	3.42	11.70	2.34	0.22	16.60	б/н
Итого:	701.5	20.80	15.03	73.80	743.12	24.36	0.31	622.56	31.18	90.58	300.23	77.14	5.55	1060.60	

День 5

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К	
Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	7.90	5.60	22.30	217.00	4.65	0.18	95.80	0.00	30.46	69.74	28.24	1.62	382.40	139
Тефтели в томатном соусе	60/30	11.07	13.17	11.22	209.40	0.40	0.04	190.00	1.70	23.00	138.00	20.00	1.80	221.00	462
Макароны отварные	150	5.10	9.15	34.20	244.50	0.00	0.05	119.20	21.30	8.80	32.00	5.60	0.56	42.40	332
Компот из яблок	200	0.20	0.00	35.80	142.00	0.00	0.02	0.00	0.00	12.00	2.40	0.00	0.80	0.00	631
Хлеб ржано- пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	13.22	0.13	0.13	195.80	0.00	23.70	40.63	13.00	0.91	53.90	б/н
Итого:	728.5	26.77	28.38	115.77	826.12	5.18	0.42	600.80	23.00	97.96	282.77	66.84	5.69	699.70	

№ _____ от " ____ " _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)
" ____ " _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ:

(наименование учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учрежд
" ____ " _____ 20__ г.

Меню
двухнедельное завтраков и обедов для питания
учащихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, обучающихся по образовательным программам начального общего, среднего и основного образования в муниципальных общеобразовательных организациях
(рекомендуемая форма)

1 неделя
День 1
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№сб/рец				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р			Mg		Fe	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Каша молочная рисовая с маслом	150/5	150/5	2.32	2.32	6.20	6.20	24.49	24.49	168.95	168.95	0.00	0.00	0.02	0.02	0.02	0.02	20.00	20.00	16.40	16.40	50.60	50.60	16.40	16.40	0.34	0.34	302
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1.35	1.35	0.52	0.52	9.25	9.25	47.40	47.40	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	5.94	5.94	5.94	5.94	10.44	10.44	0.80	0.80	б/н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0.20	0.20	0.00	0.00	15.00	15.00	58.00	58.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.29	1.29	1.60	1.60	0.88	0.88	0.21	0.21	685
Итого:	388	388	3.87	3.87	6.72	6.72	48.74	48.74	274.35	274.35	0.02	0.02	0.04	0.04	0.02	0.02	20.00	20.00	23.63	23.63	58.14	58.14	27.72	27.72	1.35	1.35	

Обед

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№сб/рец				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р			Mg		Fe	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Салат из свежей капусты	25	25	0.70	0.70	2.05	2.05	1.65	1.65	22.39	22.39	0.00	0.00	10.00	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	18.00	18.00	12.00	12.00	0.00	0.00	0.10	0.10	43
Суп вермишелевый с зеленью	200/1	250/1	2.72	3.40	5.36	6.70	16.08	20.10	106.60	137.00	6.03	7.54	0.08	0.10	0.05	0.06	0.00	0.00	52.90	66.13	57.56	71.95	20.72	25.90	0.78	0.98	132
Мясо тушенное с овощами	50/40	50/40	10.00	10.00	18.40	18.40	2.78	2.78	217.50	217.50	0.40	0.40	0.03	0.03	0.07	0.07	10.67	10.67	19.47	19.47	121.00	121.00	196.67	196.67	0.77	0.77	433
Макароны отварные	150	180	5.10	5.10	9.15	9.15	34.20	34.20	244.50	293.40	18.15	18.15	0.14	0.14	0.11	0.11	25.50	25.50	36.98	36.98	86.60	86.60	27.75	27.75	1.01	1.01	520
Чай с сахаром	200/15	200/15	0.20	0.20	0.00	0.00	15.00	15.00	58.00	58.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.29	1.29	1.60	1.60	0.88	0.88	0.21	0.21	685
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	32.5	2.50	2.50	0.46	0.46	12.25	12.25	13.22	13.22	0.00	0.00	0.03	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	11.62	11.62	22.86	22.86	20.42	20.42	1.58	1.58	б/н
Кондитерское изделие про-го про-ва	30	30	9.50	9.50	7.75	7.75	30.45	30.45	264.00	264.00	0.03	0.03	0.98	0.98	0.03	0.03	0.00	0.00	90.80	90.80	0.37	0.37	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого:	744	823.5	30.72	31.40	43.17	44.51	112.41	116.43	926.21	1005.51	24.63	26.14	11.26	11.28	0.26	0.27	36.17	36.17	231.06	244.29	301.99	316.38	266.44	271.62	4.45	4.65	
Итого за день:	1131.50	1211.50	34.59	35.27	49.89	51.23	161.15	165.17	1200.56	1279.86	24.65	26.16	11.30	11.32	0.28	0.29	56.17	56.17	254.69	267.92	360.13	374.52	294.16	299.34	5.80	6.00	

День 2
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№сб/реп				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р			Mg		Fe	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Каша манная молочная с маслом	150/5	150/5	3.72	3.72	6.36	6.36	23.56	23.56	172.05	172.05	0.00	0.00	0.11	0.11	0.03	0.03	20.00	20.00	18.90	18.90	108.70	108.70	42.10	42.10	1.16	1.16	302
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1.35	1.35	0.52	0.52	9.25	9.25	47.40	47.40	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	5.94	5.94	5.94	5.94	10.44	10.44	0.80	0.80	б/н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0.20	0.20	0.00	0.00	15.00	15.00	58.00	58.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.29	1.29	1.60	1.60	0.88	0.88	0.21	0.21	685
Итого:	388	388	5.27	5.27	6.88	6.88	47.81	47.81	277.45	277.45	0.02	0.02	0.13	0.13	0.03	0.03	20.00	20.00	26.13	26.13	116.24	116.24	53.42	53.42	2.17	2.17	

Обед

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№сб/реп				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р			Mg		Fe	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Помидор свежий	25	25	0.23	0.23	0.05	0.05	0.68	0.68	4.50	4.50	0.01	0.01	8.10	8.10	0.02	0.02	0.12	0.12	3.00	3.00	0.13	0.13	6.60	6.60	0.36	0.36	81
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1	250/5/1	4.48	5.60	5.36	6.70	11.84	14.80	110.40	138.00	6.60	6.60	0.02	0.02	0.05	0.05	0.02	0.02	9.60	9.60	22.80	22.80	15.97	15.97	0.64	0.64	140
Котлета мясная с соусом	60/30	60/30	10.31	10.31	10.72	10.72	10.43	10.43	180.24	180.24	0.00	0.00	0.04	0.04	4.81	4.81	7.00	7.00	8.40	8.40	84.70	84.70	16.90	16.90	1.00	1.00	498
Картофельное пюре	150	180	3.15	3.15	8.25	8.25	21.75	21.75	189.00	226.80	0.00	0.00	0.03	0.03	0.02	0.02	20.25	20.25	1.37	1.37	60.95	60.95	16.34	16.34	0.53	0.53	520
Компот из сухофруктов	200	200	0.60	0.60	0.00	0.00	31.40	31.40	124.00	124.00	20.00	20.00	0.08	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	16.00	16.00	56.00	56.00	84.00	84.00	1.20	1.20	639
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	32.5	2.50	2.50	0.46	0.46	12.25	12.25	13.22	13.22	0.00	0.00	0.03	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	11.62	11.62	22.86	22.86	20.42	20.42	1.58	1.58	б/н
Кондитерское изделие про-го про-ва	30	30	9.50	9.50	7.75	7.75	30.45	30.45	264.00	264.00	0.03	0.03	0.98	0.98	0.03	0.03	0.00	0.00	90.80	90.80	0.37	0.37	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого:	733.5	813.5	30.77	31.89	32.59	33.93	118.80	121.76	885.36	950.76	26.64	26.64	9.28	9.28	4.93	4.93	27.39	27.39	140.79	140.79	247.81	247.81	160.23	160.23	5.31	5.31	
Итого за день:	1121.50	1201.50	36.04	37.16	39.47	40.81	166.61	169.57	1162.81	1228.21	26.66	26.66	9.41	9.41	4.96	4.96	47.39	47.39	166.92	166.92	364.05	364.05	213.65	213.65	7.48	7.48	

День 3

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№сб/реп				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р			Mg		Fe	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	150/5	150/5	4.20	4.20	7.80	7.80	20.36	20.36	172.50	172.50	0.00	0.00	0.03	0.03	0.02	0.02	20.00	20.00	8.40	8.40	29.40	29.40	5.90	5.90	0.34	0.34	302
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1.35	1.35	0.52	0.52	9.25	9.25	47.40	47.40	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	5.94	5.94	5.94	5.94	10.44	10.44	0.80	0.80	б/н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0.20	0.20	0.00	0.00	15.00	15.00	58.00	58.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.29	1.29	1.60	1.60	0.88	0.88	0.21	0.21	685
Итого:	388	388	5.75	5.75	8.32	8.32	44.61	44.61	277.90	277.90	0.02	0.02	0.05	0.05	0.02	0.02	20.00	20.00	15.63	15.63	36.94	36.94	17.22	17.22	1.35	1.35	

Обед

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№сб/реп				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р			Mg		Fe	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Винегрет	25	25	0.70	0.70	5.05	5.05	3.40	3.40	28.65	28.65	4.75	4.75	0.01	0.01	0.02	0.02	0.00	0.00	17.58	17.58	20.49	20.49	10.45	10.45	0.67	0.67	71
Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	200/5/1	250/5/1	2.72	3.40	5.36	6.70	16.08	20.10	109.60	137.00	8.23	8.23	0.04	0.04	0.03	0.03	0.00	0.00	35.50	35.50	42.58	42.58	21.00	21.00	0.95	0.95	110
Плов	200	200	16.20	16.20	15.80	15.80	36.20	36.20	358.00	358.00	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	7.11	7.11	100.13	100.13	11.86	11.86	1.47	1.47	431
Чай с сахаром	200/15	200/15	0.20	0.20	0.00	0.00	15.00	15.00	58.00	58.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.29	1.29	1.60	1.60	0.88	0.88	0.21	0.21	685
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	32.5	2.50	2.50	0.46	0.46	12.25	12.25	13.22	13.22	0.00	0.00	0.03	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	11.62	11.62	22.86	22.86	20.42	20.42	1.58	1.58	б/н
Фрукт	100	100	0.40	0.40	7.30	7.30	9.80	9.80	47.00	47.00	0.03	0.03	0.98	0.98	0.03	0.03	0.00	0.00	90.80	90.80	0.37	0.37	0.00	0.00	0.00	0.00	43
Итого:	778.5	828.5	22.32	23.40	33.97	35.31	92.73	96.75	614.47	641.87	13.03	13.03	1.11	1.11	0.08	0.08	0.00	0.00	163.90	163.90	188.03	188.03	64.61	64.61	4.88	4.88	
Итого за день:	1166.50	1216.50	28.07	29.15	42.29	43.63	137.34	141.36	892.37	919.77	13.05	13.05	1.16	1.16	0.10	0.10	20.00	20.00	179.53	179.53	224.97	224.97	81.83	81.83	6.23	6.23	

День 4

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен.ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№сб/рец				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р			Mg		Fe	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	150/5	150/5	4.49	4.49	7.13	7.13	26.64	26.64	186.00	186.00	0.00	0.00	0.16	0.16	0.11	0.11	20.00	20.00	11.80	11.80	87.20	87.20	30.50	30.50	1.01	1.01	302
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1.35	1.35	0.52	0.52	9.25	9.25	47.40	47.40	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	5.94	5.94	5.94	5.94	10.44	10.44	0.80	0.80	б/н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0.20	0.20	0.00	0.00	15.00	15.00	58.00	58.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.29	1.29	1.60	1.60	0.88	0.88	0.21	0.21	685
Итого:	388	388	6.04	6.04	7.65	7.65	50.89	50.89	291.40	291.40	0.02	0.02	0.18	0.18	0.11	0.11	20.00	20.00	19.03	19.03	94.74	94.74	41.82	41.82	2.02	2.02	

Обед

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен.ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№сб/рец				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р			Mg		Fe	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Салат морковь с сахаром	25	25	0.70	0.70	5.05	5.05	3.40	3.40	31.00	31.00	0.01	0.01	8.10	8.10	0.00	0.00	0.12	0.10	3.00	2.50	0.13	0.11	6.60	5.50	0.36	0.30	49
Суп гороховый с зеленью	200/1	250/1	2.80	3.50	2.88	3.60	15.84	19.80	133.60	167.00	26.65	33.31	0.18	0.23	0.06	0.08	0.00	0.00	30.46	38.08	69.74	87.18	28.24	35.30	1.62	2.03	139
Биточки с соусом	60/30	60/30	9.54	9.54	4.59	4.59	5.04	5.04	103.00	103.00	1.88	1.88	0.06	0.06	0.05	0.05	4.54	4.54	25.20	25.20	133.05	13.05	25.95	25.95	0.51	0.51	452
Макаронные отварные	150	180	5.10	5.10	9.15	9.15	34.20	34.20	244.50	293.40	18.15	18.15	0.14	0.14	0.11	0.11	25.50	25.50	36.98	36.98	86.60	86.60	27.75	27.75	1.01	1.01	332
Напиток из яблок	200	200	0.20	0.20	0.00	0.00	35.80	35.80	142.00	142.00	3.20	3.20	0.06	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	14.22	14.22	2.14	2.14	4.14	4.14	0.48	0.48	631
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	32.5	2.50	2.50	0.46	0.46	12.25	12.25	13.22	13.22	0.00	0.00	0.03	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	11.62	11.62	22.86	22.86	20.42	20.42	1.58	1.58	б/н
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1.35	1.35	0.52	0.52	9.25	9.25	47.40	47.40	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	5.94	5.94	5.94	5.94	10.44	10.44	0.80	0.80	б/н
Итого:	716.5	796.5	22.19	22.89	22.65	23.37	115.78	119.74	714.72	797.02	49.89	56.55	8.59	8.64	0.22	0.24	30.16	30.14	127.42	134.54	320.46	204.83	123.54	129.50	6.36	6.71	
Итого за день:	1104.50	1184.50	28.23	28.93	30.30	31.02	166.67	170.63	1006.12	1088.42	49.91	56.57	8.77	8.82	0.33	0.35	50.16	50.14	146.45	153.57	415.20	299.57	165.36	171.32	8.38	8.73	

День 5

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен.ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№сб/рец				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р			Mg		Fe	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Каша манная молочная с маслом	150/5	150/5	3.72	3.72	6.36	6.36	23.56	23.56	172.05	172.05	0.00	0.00	0.03	0.03	0.02	0.02	20.00	20.00	8.40	8.40	29.40	29.40	5.90	5.90	0.34	0.34	302
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1.35	1.35	0.52	0.52	9.25	9.25	47.40	47.40	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	5.94	5.94	5.94	5.94	10.44	10.44	0.80	0.80	б/н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0.20	0.20	0.00	0.00	15.00	15.00	58.00	58.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.29	1.29	1.60	1.60	0.88	0.88	0.21	0.21	685
Итого:	388	388	5.27	5.27	6.88	6.88	47.81	47.81	277.45	277.45	0.02	0.02	0.05	0.05	0.02	0.02	20.00	20.00	15.63	15.63	36.94	36.94	17.22	17.22	1.35	1.35	

Обед

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен.ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№сб/рец				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р			Mg		Fe	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Огурец свежий	25	25	0.20	0.20	0.03	0.03	0.70	0.70	3.75	3.75	0.01	0.01	8.10	8.10	0.02	0.02	0.12	0.12	3.00	3.00	0.13	0.13	6.60	6.60	0.36	0.36	81
Суп картофельный с пшеном с зеленью	200/1	250/1	2.32	2.90	2.00	5.30	16.80	21.00	96.00	121.00	14.72	18.40	0.05	0.06	0.04	0.05	0.00	0.00	34.66	43.33	38.10	47.63	17.80	22.25	0.64	0.80	124
Рыба тушеная в томате с овощами	60/30	60/30	9.54	9.54	4.59	4.59	5.04	5.04	100.80	100.80	1.88	1.88	0.06	0.06	0.05	0.05	4.54	4.54	25.20	25.20	133.05	13.05	25.95	25.95	0.51	0.51	374
Картофельное пюре	150	180	3.15	3.15	8.25	8.25	21.75	21.75	189.00	226.80	0.00	0.00	0.03	0.03	0.02	0.02	20.25	20.25	1.37	1.37	60.95	60.95	16.34	16.34	0.53	0.53	520
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	32.5	2.50	2.50	0.46	0.46	12.25	12.25	13.22	13.22	0.00	0.00	0.03	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	11.62	11.62	22.86	22.86	20.42	20.42	1.58	1.58	б/н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0.20	0.20	0.00	0.00	15.00	15.00	58.00	58.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.29	1.29	1.60	1.60	0.88	0.88	0.21	0.21	685
Кондитерское изделие про-го про-ва	30	30	9.50	9.50	7.75	7.75	30.45	30.45	264.00	264.00	0.03	0.03	0.98	0.98	0.03	0.03	0.00	0.00	90.80	90.80	0.37	0.37	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого:	743.5	811.5	27.41	27.99	23.08	26.38	101.99	106.19	724.77	787.57	16.66	20.34	9.25	9.26	0.16	0.17	24.91	24.91	167.94	176.61	257.06	133.54	87.99	92.44	3.83	3.99	
Итого за день:	1131.5	1199.5	32.682	33.26	29.955	33.255	149.803	154.003	1002.22	1065.02	16.68	20.36	9.3	9.3125	0.18	0.19	44.91	44.91	183.57	192.235	294	170.475	105.21	109.66	5.18	5.34	

2 неделя
День 1
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен.ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№сб/рец				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р			Mg		Fe	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	150/5	150/5	4.49	4.49	7.13	7.13	26.64	26.64	186.00	186.00	0.00	0.00	0.16	0.16	0.11	0.11	20.00	20.00	11.80	11.80	87.20	87.20	30.50	30.50	1.01	1.01	302
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1.35	1.35	0.52	0.52	9.25	9.25	47.40	47.40	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	5.94	5.94	5.94	5.94	10.44	10.44	0.80	0.80	б/н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0.20	0.20	0.00	0.00	15.00	15.00	58.00	58.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.29	1.29	1.60	1.60	0.88	0.88	0.21	0.21	685
Итого:	388	388	6.04	6.04	7.65	7.65	50.89	50.89	291.40	291.40	0.02	0.02	0.18	0.18	0.11	0.11	20.00	20.00	19.03	19.03	94.74	94.74	41.82	41.82	2.02	2.02	

Обед

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен.ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№сб/рец				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р			Mg		Fe	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Салат из свежей капусты	25	25	0.70	0.70	2.05	2.05	1.65	1.65	22.39	22.39	0.00	0.00	10.00	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	18.00	18.00	12.00	12.00	0.00	0.00	0.10	0.10	43
Суп гороховый с зеленью	200/1	250/1	2.80	3.50	2.88	3.60	15.84	19.80	133.60	167.00	26.65	33.31	0.18	0.23	0.06	0.08	0.00	0.00	30.46	38.08	69.74	87.18	28.24	35.30	1.62	2.03	139
Печень тушенная в соусе	50/40	50/40	20.56	20.56	11.60	11.60	3.60	3.60	203.20	203.20	0.01	0.01	0.03	0.03	0.07	0.07	24.00	24.00	30.67	30.67	74.78	74.78	11.40	11.40	0.91	0.91	493
Макароны отварные	150	180	5.10	5.10	9.15	9.15	34.20	34.20	244.50	293.40	18.15	18.15	0.14	0.14	0.11	0.11	25.50	25.50	36.98	36.98	86.60	86.60	27.75	27.75	1.01	1.01	332
Чай с сахаром	200/15	200/15	0.20	0.20	0.00	0.00	15.00	15.00	58.00	58.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.29	1.29	1.60	1.60	0.88	0.88	0.21	0.21	685
Кондитерское изделие про-го про-ва	30	30	9.50	9.50	7.75	7.75	30.45	30.45	264.00	264.00	0.03	0.03	0.98	0.98	0.03	0.03	0.00	0.00	90.80	90.80	0.37	0.37	0.00	0.00	0.00	0.00	
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	32.5	2.50	2.50	0.46	0.46	12.25	12.25	13.22	13.22	0.00	0.00	0.03	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	11.62	11.62	22.86	22.86	20.42	20.42	1.58	1.58	б/н
Итого:	713.5	793.5	41.36	42.06	33.89	34.61	112.99	116.95	938.91	1021.21	44.86	51.52	11.36	11.40	0.27	0.29	49.50	49.50	219.82	227.43	267.95	285.39	88.69	95.75	5.43	5.83	
Итого за день:	1101.5	1181.5	47.40	48.10	41.54	42.26	163.88	167.84	1230.31	1312.61	44.88	51.54	11.54	11.58	0.38	0.40	69.50	69.50	238.85	246.46	362.69	380.13	130.51	137.57	7.45	7.85	0

День 2

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№сб/рец				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р			Mg		Fe	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Макаронь запечённые с сыром	155	155	5.30	5.30	13.30	13.30	36.10	36.10	307.00	307.00	10.40	10.40	0.20	0.20	0.03	0.03	35.60	35.60	38.00	38.00	87.70	87.70	29.80	29.80	1.20	1.20	334
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1.35	1.35	0.52	0.52	9.25	9.25	47.40	47.40	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	5.94	5.94	5.94	5.94	10.44	10.44	0.80	0.80	б/н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0.20	0.20	0.00	0.00	15.00	15.00	58.00	58.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.29	1.29	1.60	1.60	0.88	0.88	0.21	0.21	685
Итого:	388	388	6.85	6.85	13.82	13.82	60.35	60.35	412.40	412.40	10.42	10.42	0.22	0.22	0.03	0.03	35.60	35.60	45.23	45.23	95.24	95.24	41.12	41.12	2.21	2.21	

Обед

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№сб/рец				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р			Mg		Fe	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Помидор свежий	25	25	0.23	0.23	0.05	0.05	0.68	0.68	4.50	4.50	0.01	0.01	8.10	8.10	0.02	0.02	0.12	0.12	3.00	3.00	0.13	0.13	6.60	6.60	0.36	0.36	81
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1	250/5/1	4.48	5.60	5.36	6.70	11.84	14.80	110.40	138.00	6.60	6.60	0.02	0.02	0.05	0.05	0.02	0.02	9.60	9.60	22.80	22.80	15.97	15.97	0.64	0.64	140
Котлета мясная с соусом	60/30	60/30	10.31	10.31	10.72	10.72	10.43	10.43	180.24	180.24	0.00	0.00	0.04	0.04	4.81	4.81	7.00	7.00	8.40	8.40	84.70	84.70	16.90	16.90	1.00	1.00	498
Картофельное пюре	150	180	3.15	3.15	8.25	8.25	21.75	21.75	189.00	226.80	0.00	0.00	0.25	0.25	0.12	0.12	15.00	15.00	15.68	15.68	209.78	209.78	140.03	140.03	4.80	4.80	508
Компот из сухофруктов	200	200	0.60	0.60	0.00	0.00	31.40	31.40	124.00	124.00	20.00	20.00	0.08	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	16.00	16.00	56.00	56.00	84.00	84.00	1.20	1.20	639
Кондитерское изделие про-го про-ва	30	30	9.50	9.50	7.75	7.75	30.45	30.45	264.00	264.00	0.03	0.03	0.98	0.98	0.03	0.03	0.00	0.00	90.80	90.80	0.37	0.37	0.00	0.00	0.00	0.00	
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	32.5	2.50	2.50	0.46	0.46	12.25	12.25	13.22	13.22	0.00	0.00	0.03	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	11.62	11.62	22.86	22.86	20.42	20.42	1.58	1.58	б/н
Итого:	733.5	813.5	30.77	31.89	32.59	33.93	118.80	121.76	885.36	950.76	26.64	26.64	9.50	9.50	5.03	5.03	22.14	22.14	155.10	155.10	396.64	396.64	283.92	283.92	9.58	9.58	
Итого за день:	1121.5	1201.5	37.623	38.74	46.405	47.745	179.153	182.113	1297.76	1363.16	37.06	37.06	9.72	9.72	5.06	5.06	57.74	57.74	200.33	200.33	491.88	491.88	325.04	325.04	11.79	11.79	

День 3

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№сб/рец				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р			Mg		Fe	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	150/5	150/5	4.50	4.50	8.40	8.40	19.80	19.80	178.50	178.50	0.00	0.00	0.03	0.03	0.02	0.02	20.00	20.00	8.40	8.40	29.40	29.40	5.90	5.90	0.34	0.34	302
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1.35	1.35	0.52	0.52	9.25	9.25	47.40	47.40	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	5.94	5.94	5.94	5.94	10.44	10.44	0.80	0.80	б/н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0.20	0.20	0.00	0.00	15.00	15.00	58.00	58.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.29	1.29	1.60	1.60	0.88	0.88	0.21	0.21	685
Итого:	388	388	6.05	6.05	8.92	8.92	44.05	44.05	283.90	283.90	0.02	0.02	0.05	0.05	0.02	0.02	20.00	20.00	15.63	15.63	36.94	36.94	17.22	17.22	1.35	1.35	

Обед

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№сб/рец				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р			Mg		Fe	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Свекла с маслом растительным	25	25	0.70	0.70	2.05	2.05	1.65	1.65	31.95	31.95	0.00	0.00	10.00	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	18.00	18.00	12.00	12.00	0.00	0.00	0.10	0.10	33
Суп Крестьянский	200/1	250/1	2.32	2.90	2.00	5.30	16.80	21.00	96.00	121.00	8.23	8.23	0.04	0.04	0.03	0.03	0.00	0.00	35.50	35.50	42.58	42.58	21.00	21.00	0.95	0.95	110
Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8.40	8.40	10.80	10.80	41.25	41.25	303.00	363.60	0.00	0.00	0.98	0.98	0.06	0.06	21.00	21.00	4.86	4.86	37.17	37.17	21.15	21.15	1.11	1.11	516
Цыплята отварные, соус красный основной	60/30	60/30	10.55	10.55	7.00	7.00	1.61	1.61	295.84	295.84	0.05	0.05	0.37	0.37	11.83	98.95	21.11	2.21	0.00	0.00	0.06	0.06	0.88	0.37	0.37	11.83	508
Чай с сахаром	200/15	200/15	0.20	0.20	0.00	0.00	15.00	15.00	58.00	58.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.29	1.29	1.60	1.60	0.88	0.88	0.21	0.21	685
Фрукт	100	100	0.40	0.40	7.30	7.30	9.80	9.80	47.00	47.00	0.03	0.03	0.98	0.98	0.03	0.03	0.00	0.00	90.80	90.80	0.37	0.37	0.00	0.00	0.00	0.00	43
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	32.5	2.50	2.50	0.46	0.46	12.25	12.25	13.22	13.22	0.00	0.00	0.03	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	11.62	11.62	22.86	22.86	20.42	20.42	1.58	1.58	б/н
Итого:	813.5	893.5	25.07	25.65	29.61	32.91	98.36	102.56	845.01	930.61	8.33	8.33	12.40	12.40	11.95	99.07	42.11	23.21	162.07	162.07	116.64	116.64	64.33	63.82	4.32	15.78	
Итого за день:	1201.5	1281.5	31.123	31.7	38.525	41.825	142.413	146.613	1128.91	1214.51	8.35	8.35	12.45	12.45	11.97	99.09	62.11	43.21	177.7	177.7	153.578	153.58	81.545	81.04	5.67	17.13	

День 4

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№сб/реп				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р			Mg		Fe	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Каша манная молочная с маслом	150/5	150/5	3.72	3.72	6.36	6.36	23.56	23.56	172.05	172.05	0.00	0.00	0.03	0.03	0.02	0.02	20.00	20.00	8.40	8.40	29.40	29.40	5.90	5.90	0.34	0.34	302
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1.35	1.35	0.52	0.52	9.25	9.25	47.40	47.40	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	5.94	5.94	5.94	5.94	10.44	10.44	0.80	0.80	б/н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0.20	0.20	0.00	0.00	15.00	15.00	58.00	58.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.29	1.29	1.60	1.60	0.88	0.88	0.21	0.21	685
Итого:	388	388	5.27	5.27	6.88	6.88	47.81	47.81	277.45	277.45	0.02	0.02	0.05	0.05	0.02	0.02	20.00	20.00	15.63	15.63	36.94	36.94	17.22	17.22	1.35	1.35	

Обед

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№сб/реп				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р			Mg		Fe	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Огурец свежий	25	25	0.20	0.20	0.03	0.03	0.70	0.70	3.75	3.75	0.01	0.01	8.10	8.10	0.02	0.02	0.12	0.12	3.00	3.00	0.13	0.13	6.60	6.60	0.36	0.36	81
Суп вермишелевый с зеленью	200/1	250/1	2.72	3.40	5.36	6.70	16.08	20.10	106.60	137.00	14.72	18.40	0.05	0.06	0.04	0.05	0.00	0.00	34.66	43.33	38.10	47.63	17.80	22.25	0.64	0.80	124
Жаркое по- домашнему	200	200	13.35	13.35	7.35	7.35	16.20	16.20	337.50	337.50	8.54	8.54	0.20	0.20	0.30	0.30	18.83	18.83	28.23	28.23	304.47	304.47	59.06	59.06	3.60	3.60	436
Чай с сахаром	200/15	200/15	0.20	0.20	0.00	0.00	15.00	15.00	58.00	58.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.29	1.29	1.60	1.60	0.88	0.88	0.21	0.21	685
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	32.5	2.50	2.50	0.46	0.46	12.25	12.25	13.22	13.22	0.00	0.00	0.03	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	11.62	11.62	22.86	22.86	20.42	20.42	1.58	1.58	б/н
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1.35	1.35	0.52	0.52	9.25	9.25	47.40	47.40	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	5.94	5.94	5.94	5.94	10.44	10.44	0.80	0.80	б/н
Итого:	691.5	741.5	20.32	21.00	13.72	15.06	69.48	73.50	566.47	596.87	23.29	26.97	8.40	8.41	0.36	0.37	18.95	18.95	84.74	93.41	373.10	382.63	115.20	119.65	7.19	7.35	
Итого за день:	1079.5	1129.5	25.593	26.27	20.595	21.935	117.292	121.313	843.92	874.32	23.31	26.99	8.45	8.4625	0.38	0.39	38.95	38.95	100.37	109.035	410.04	419.565	132.42	136.87	8.54	8.7	

День 5

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№сб/реп				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р			Mg		Fe	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	150/5	150/5	4.49	4.49	7.13	7.13	26.64	26.64	186.00	186.00	0.00	0.00	0.16	0.16	0.11	0.11	20.00	20.00	11.80	11.80	87.20	87.20	30.50	30.50	1.01	1.01	302
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1.35	1.35	0.52	0.52	9.25	9.25	47.40	47.40	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	5.94	5.94	5.94	5.94	10.44	10.44	0.80	0.80	б/н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0.20	0.20	0.00	0.00	15.00	15.00	58.00	58.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.29	1.29	1.60	1.60	0.88	0.88	0.21	0.21	685
Итого:	388	388	6.04	6.04	7.65	7.65	50.89	50.89	291.40	291.40	0.02	0.02	0.18	0.18	0.11	0.11	20.00	20.00	19.03	19.03	94.74	94.74	41.82	41.82	2.02	2.02	

Обед

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№сб/реп				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р			Mg		Fe	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Салат морковь с сахаром	25	25	0.70	0.70	5.05	5.05	3.40	3.40	31.00	31.00	0.01	0.01	8.10	8.10	0.00	0.00	0.12	0.10	3.00	2.50	0.13	0.11	6.60	5.50	0.36	0.30	49
Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1	250/5/1	6.32	7.90	4.48	5.60	17.84	22.30	173.60	217.00	26.65	33.31	0.18	0.23	0.06	0.08	0.00	0.00	30.46	38.08	69.74	87.18	28.24	35.30	1.62	2.03	139
Тедтели в томатном соусе	60/30	60/30	11.07	11.07	13.17	13.17	11.22	11.22	209.40	209.40	0.00	0.00	0.26	0.26	0.06	0.06	15.00	15.00	10.20	10.20	66.48	66.48	14.40	14.40	0.98	0.98	462
Макаронны отварные	150	180	5.10	5.10	9.15	9.15	34.20	34.20	244.50	293.40	18.15	18.15	0.14	0.14	0.11	0.11	25.50	25.50	36.98	36.98	86.60	86.60	27.75	27.75	1.01	1.01	520
Компот из яблок	200	200	0.20	0.20	0.00	0.00	35.80	35.80	142.00	142.00	3.20	3.20	0.06	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	14.22	14.22	2.14	2.14	4.14	4.14	0.48	0.48	631
Кондитерское изделие про-го про-ва	30	30	9.50	9.50	7.75	7.75	30.45	30.45	264.00	264.00	0.03	0.03	0.98	0.98	0.03	0.03	0.00	0.00	90.80	90.80	0.37	0.37	0.00	0.00	0.00	0.00	
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	32.5	2.50	2.50	0.46	0.46	12.25	12.25	13.22	13.22	0.00	0.00	0.03	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	11.62	11.62	22.86	22.86	20.42	20.42	1.58	1.58	б/н
Итого:	733.5	813.5	35.39	36.97	40.06	41.18	145.16	149.62	1077.72	1170.02	48.04	54.70	9.75	9.80	0.26	0.28	40.62	40.62	197.28	204.40	248.32	265.74	101.55	107.51	6.03	6.38	
Итого за день:	1121.5	1201.5	41.43	43.01	47.71	48.83	196.05	200.51	1369.12	1461.42	48.06	54.72	9.93	9.98	0.37	0.39	60.62	60.60	216.31	223.43	343.06	360.48	143.37	149.33	8.05	8.40	

СОГЛАСОВАНО:

(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

" ____ " _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ:

(наименование учреждения)

" ____ " _____ 20__ г.

Меню

двухнедельное завтраков для питания

учащихся по образовательным программам среднего и общего образования в муниципальных общеобразовательных организациях (за исключением учащихся с ограниченными возможностями здоровья, учащихся из числа детей-инвалидов) с родительской платой

1 неделя

День 1

Завтрак

Наименование продукта	Выходг	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,кк ал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№сб/рец	
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe		K
Салат из свежей капусты	50	0.70	2.05	1.65	44.77	0.48	10.00	76.25	0.31	9.25	8.94	2.81	0.08	28.25	43
Мясо тушеное с овощами	50/40	10.00	18.40	2.78	217.50	1.13	0.03	97.00	25.60	11.00	133.00	19.00	2.00	257.00	433
Макароны отварные	180	5.10	9.15	34.20	293.40	0.00	0.05	119.20	21.30	8.80	32.00	5.60	0.56	42.40	332
Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00	1.16	0.00	1.30	0.38	6.90	8.50	4.60	0.80	30.20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	13.22	0.13	0.13	195.80	0.00	23.70	40.63	13.00	0.91	53.90	б/н
Кондитерское изделие	20	1.28	3.36	13.70	90.20	0.00	0.02	19.60	26.40	4.60	13.00	2.00	0.16	17.00	б/н
Итого:	587.5	19.78	33.42	79.58	717.09	2.90	10.23	509.15	73.99	64.25	236.07	47.01	4.51	428.75	

День 2

Завтрак

Наименование продукта	Выходг	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,кк ал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№сб/рец	
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe		K
Помидор свежий	25	0.23	0.05	0.68	4.50	0.01	8.01	0.02	50.60	11.20	8.00	4.50	0.15	68.00	81
Котлета мясная с соусом	60/30	10.31	10.72	10.43	180.24	0.58	0.07	109.30	11.35	17.90	75.60	24.92	0.76	123.50	498
Картофельное пюре	180	3.15	8.25	21.75	226.80	8.16	0.01	135.33	25.68	31.20	67.20	22.40	0.80	499.20	520
Компот из сухофруктов	200	0.60	0.00	31.40	124.00	0.00	0.00	0.00	15.00	50.00	4.00	2.00	0.10	0.00	639
Кондитерское изделие	20	1.28	3.36	13.70	90.20	0.00	0.02	19.60	26.40	4.60	13.00	2.00	0.16	17.00	б/н
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	13.22	0.13	0.13	195.80	0.00	23.70	40.63	13.00	0.91	53.90	б/н
Итого:	547.5	18.07	22.84	90.21	638.96	8.88	8.24	460.05	129.03	138.60	208.43	68.82	2.88	761.60	

День 3

Завтрак

Наименование продукта	Выходг	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,кк ал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№сб/рец	
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe		K
Винегрет	50	0.70	5.05	3.40	57.30	4.75	0.01	61.00	0.25	7.40	7.15	2.25	0.07	22.60	71
Плов	200	16.20	15.80	36.20	358.00	0.84	0.05	121.60	40.00	37.58	166.08	49.48	1.83	36.80	492
Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00	1.16	0.00	1.30	0.38	6.90	8.50	4.60	0.80	30.20	685
Фрукт	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	0.03	26.00	5.00	16.00	11.00	9.00	2.20	278.00	б/н
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	13.22	0.13	0.13	195.80	0.00	23.70	40.63	13.00	0.91	53.90	б/н
Итого:	597.5	20.00	21.71	76.65	533.52	16.88	0.22	405.70	45.63	91.58	233.36	78.33	5.81	421.50	

День 4

Завтрак

Наименование продукта	Выходг	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,кк ал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№сб/рец	
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe		K
Салат морковь с сахаром	50	0.70	5.05	3.40	62.00	0.01	8.10	61.00	0.25	7.40	7.15	2.25	0.07	22.60	49
Биточки с соусом	60/30	11.09	4.18	7.13	103.00	4.00	4.14	4.14	207.68	207.68	0.12	0.12	0.39	0.39	452
Макароны отварные	180	5.10	9.15	34.20	293.40	0.00	0.05	119.20	21.30	8.80	32.00	5.60	0.56	42.40	332
Компот из свежих яблок	200	0.20	0.00	35.80	142.00	0.00	0.02	0.00	0.00	12.00	2.40	0.00	0.80	0.00	631
Батон нарезной витаминизированный	18	1.35	0.52	9.25	47.40	0.00	0.02	76.86	0.00	3.42	11.70	2.34	0.22	16.60	б/н
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	13.22	0.13	0.13	195.80	0.00	23.70	40.63	13.00	0.91	53.90	б/н
Итого:	570.5	20.94	19.36	102.03	661.02	4.14	12.46	457.00	229.23	263.00	94.00	23.31	2.95	135.89	

День 5

Завтрак

Наименование продукта	Выходг	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,кк ал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№сб/рец	
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe		K
Огурец свежий	25	0.20	0.03	0.70	3.75	1.93	0.00	32.75	0.29	8.00	9.00	4.55	0.30	56.60	81
Рыба тушеная в томате с овощами	60/30	9.54	4.59	5.04	100.80	2.46	0.08	104.10	284.40	39.90	187.70	50.14	0.90	384.40	374
Картофельное пюре	180	3.15	8.25	21.75	226.80	8.16	0.01	135.33	25.68	31.20	67.20	22.40	0.80	499.20	520
Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00	1.16	0.00	1.30	0.38	6.90	8.50	4.60	0.80	30.20	685
Кондитерское изделие	20	1.28	3.36	13.70	90.20	0.00	0.02	19.60	26.40	4.60	13.00	2.00	0.16	17.00	б/н
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	13.22	0.13	0.13	195.80	0.00	23.70	40.63	13.00	0.91	53.90	б/н
Итого:	562.5	16.87	16.69	68.44	492.77	13.84	0.24	488.88	337.15	114.30	326.03	96.69	3.87	1041.30	

2 неделя

День 1

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/пец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Салат из свежей капусты	50	0.70	2.05	1.65	44.77	0.48	10.00	76.25	0.31	9.25	8.94	2.81	0.08	28.25	43
Печень тушенная в соусе	50/40	20.56	11.60	3.60	203.20	9.90	0.17	449.00	37.91	31.00	221.00	14.00	4.60	198.00	431
Макароны отварные	180	5.10	9.15	34.20	293.40	0.00	0.05	119.20	21.30	8.80	32.00	5.60	0.56	42.40	332
Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00	1.16	0.00	1.30	0.38	6.90	8.50	4.60	0.80	30.20	685
Кондитерское изделие	20	1.28	3.36	13.70	90.20	0.00	0.02	19.60	26.40	4.60	13.00	2.00	0.16	17.00	б/н
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	13.22	0.13	0.13	195.80	0.00	23.70	40.63	13.00	0.91	53.90	б/н
Итого:	587.50	30.34	26.62	80.40	702.79	11.67	10.37	861.15	86.30	84.25	324.07	42.01	7.11	369.75	

День 2

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/пец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Помидор свежий	25	0.23	0.05	0.68	4.50	0.01	8.01	0.02	50.60	11.20	8.00	4.50	0.15	68.00	81
Котлета мясная с соусом	60/30	10.31	10.72	10.43	180.24	0.58	0.07	109.30	11.35	17.90	75.60	24.92	0.76	123.50	498
Картофельное пюре	180	3.15	8.25	21.75	226.80	8.16	0.01	135.33	25.68	31.20	67.20	22.40	0.80	499.20	520
Кондитерское изделие	20	1.28	3.36	13.70	90.20	0.00	0.02	19.60	26.40	4.60	13.00	2.00	0.16	17.00	б/н
Компот из сухофруктов	200	0.60	0.00	31.40	124.00	0.00	0.00	0.00	15.00	50.00	4.00	2.00	0.10	0.00	639
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.63	1.07	13.72	72.15	0.13	0.13	195.80	0.00	23.70	40.63	13.00	0.91	53.90	б/н
Итого:	547.5	18.20	23.45	91.68	697.89	8.88	8.24	460.05	129.03	138.60	208.43	68.82	2.88	761.60	

День 3

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/пец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Свекла с маслом растительным	50	0.70	2.05	1.65	63.90	4.05	10.00	83.75	30.38	5.05	8.93	4.03	0.18	53.25	33
Каша гречневая рассыпчатая	180	8.40	10.80	41.25	363.60	0.00	0.22	159.20	29.28	142.60	192.00	281.60	229.60	232.80	508
Шпиклята отварные, соус красный основной	60/30	10.55	7.00	1.61	295.84	0.01	29.70	0.00	0.00	16.98	4.93	1.40	0.96	257.00	437
Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.00	58.00	1.16	0.00	1.30	0.38	6.90	8.50	4.60	0.80	30.20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	13.22	0.13	0.13	195.80	0.00	23.70	40.63	13.00	0.91	53.90	б/н
Фрукт	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	0.03	26.00	5.00	16.00	11.00	9.00	2.20	278.00	б/н
Итого:	652.5	22.75	20.71	81.56	841.56	15.35	40.08	466.05	65.04	211.23	265.99	313.63	234.65	905.15	

День 4

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/пец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Огурец свежий	25	0.20	0.03	0.70	3.75	1.93	0.00	32.75	0.29	8.00	9.00	4.55	0.30	56.60	50
Жаркое по-домашнему	200	13.35	7.35	16.20	337.50	8.30	0.11	253.80	30.80	21.90	201.30	39.40	2.98	717.50	436
Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00	1.16	0.00	1.30	0.38	6.90	8.50	4.60	0.80	30.20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	13.22	0.13	0.13	195.80	0.00	23.70	40.63	13.00	0.91	53.90	б/н
Батон нарезной витаминизированный	18	1.35	0.52	9.25	47.40	0.00	0.02	76.86	0.00	3.42	11.70	2.34	0.22	16.60	б/н
Итого:		17.60	8.36	53.40	459.87	11.52	0.26	560.51	31.47	63.92	271.13	63.89	5.21	874.80	

День 5

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/пец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Салат морковь с сахаром	50	0.70	5.05	3.40	62.00	0.01	8.10	61.00	0.25	7.40	7.15	2.25	0.07	22.60	49
Тефтели в томатном соусе	60/30	11.07	13.17	11.22	209.40	0.40	0.04	190.00	1.70	23.00	138.00	20.00	1.80	221.00	462
Макароны отварные	180	5.10	9.15	34.20	293.40	0.00	0.05	119.20	21.30	8.80	32.00	5.60	0.56	42.40	332
Кондитерское изделие	20	1.28	3.36	13.70	90.20	0.00	0.02	19.60	26.40	4.60	13.00	2.00	0.16	17.00	б/н
Компот из яблок	200	0.20	0.00	35.80	142.00	0.00	0.02	0.00	0.00	12.00	2.40	0.00	0.80	0.00	631
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	13.22	0.13	0.13	195.80	0.00	23.70	40.63	13.00	0.91	53.90	б/н
Итого:	572.5	20.85	31.19	110.57	810.22	0.54	8.36	585.60	49.65	79.50	233.18	42.85	4.30	356.90	

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

(наименование общеобразовательного учреждения)

(наименование учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

" ____ " _____ 20__ г

" ____ " _____ 20__ г

Меню
двухнедельное обдод для питания
учащихся по образовательным программам среднего и общего образования в муниципальных общеобразовательных организациях (за исключением учащихся с ограниченными возможностями здоровья, учащихся из числа детей-пенсионеров)
(рекомендуемая форма) с родительской платой

1 неделя

День 1

Обед

Наименование продукта	Выходг	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Салат из свежей капусты	25	0.70	2.05	1.65	22.39	0.48	0.01	76.25	0.31	9.25	8.94	2.81	0.08	28.25	43
Суп вермишелевый с зеленью	250/1	2.72	5.36	16.08	137.00	27.52	0.09	372.00	97.60	13.80	54.60	20.80	0.86	410.40	140
Мясо тушеное с овощами	50/40	10.00	18.40	2.78	217.50	1.13	0.03	97.00	25.60	11.00	133.00	19.00	2.00	257.00	433
Макароны отварные	180	5.10	9.15	34.20	293.40	0.00	0.05	119.20	21.30	8.80	32.00	5.60	0.56	42.40	332
Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00	1.16	0.00	1.30	0.38	6.90	8.50	4.60	0.80	30.20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.63	1.07	13.72	13.22	0.13	0.13	195.80	0.00	23.70	40.63	13.00	0.91	53.90	б/н
Итого:	793.5	21.35	36.03	83.43	741.51	30.42	0.31	861.55	145.19	73.45	277.67	65.81	5.21	822.15	

День 2

Обед

Наименование продукта	Выходг	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Помидор свежий	25	0.23	0.05	0.68	4.50	0.01	8.01	0.02	50.60	11.20	8.00	4.50	0.15	68.00	81
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	4.48	5.36	11.84	138.00	6.76	0.03	0.00	137.80	33.60	42.60	19.20	0.87	264.00	110
Котлета мясная с соусом	60/30	10.31	10.72	10.43	180.24	0.58	0.07	109.30	11.35	17.90	75.60	24.92	0.76	123.50	498
Картофельное пюре	180	3.15	8.25	21.75	226.80	8.16	0.01	135.33	25.68	31.20	67.20	22.40	0.80	499.20	520
Компот из сухофруктов	200	0.60	0.00	31.40	124.00	0.00	0.00	0.00	15.00	50.00	4.00	2.00	0.10	0.00	639
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.63	1.07	13.72	13.22	0.13	0.13	195.80	0.00	23.70	40.63	13.00	0.91	53.90	б/н
Итого:	783.5	21.40	25.45	89.82	686.76	15.64	8.25	440.45	240.43	167.60	238.03	86.02	3.59	1008.60	

День 3

Обед

Наименование продукта	Выходг	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Винегрет	25	0.70	5.05	3.40	57.30	4.75	0.01	61.00	0.25	7.40	7.15	2.25	0.07	22.60	71
Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/5/1	2.72	5.36	16.08	137.00	5.54	0.06	0.00	107.20	21.00	51.40	19.60	0.71	334.40	132
Плов	200	16.20	15.80	36.20	358.00	0.84	0.05	121.60	40.00	37.58	166.08	49.48	1.83	36.80	492
Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00	1.16	0.00	1.30	0.38	6.90	8.50	4.60	0.80	30.20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.63	1.07	13.72	13.22	0.13	0.13	195.80	0.00	23.70	40.63	13.00	0.91	53.90	б/н
Итого:	728.5	22.45	27.28	84.40	623.52	12.42	0.25	379.70	147.83	96.58	273.76	88.93	4.32	477.90	

День 4

Обед

Наименование продукта	Выходг	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Салат морковь с сахаром	25	0.70	5.05	3.40	31.00	0.01	8.10	83.75	30.38	5.05	8.93	4.03	0.18	53.25	49
Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	2.80	2.88	15.84	147.00	4.65	0.18	95.80	0.00	30.46	69.74	28.24	1.62	382.40	139
Биточки с соусом	60/30	11.09	4.18	7.13	103.00	4.00	4.14	4.14	207.68	207.68	0.12	0.12	0.39	0.39	452
Макароны отварные	180	5.10	9.15	34.20	293.40	0.00	0.05	119.20	21.30	8.80	32.00	5.60	0.56	42.40	332
Компот из свежих яблок	200	0.20	0.00	35.80	142.00	0.00	0.02	0.00	0.00	12.00	2.40	0.00	0.80	0.00	631
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.63	1.07	13.72	13.22	0.13	0.13	195.80	0.00	23.70	40.63	13.00	0.91	53.90	б/н
Итого:	778.5	22.52	22.33	110.09	729.62	8.79	12.62	498.69	259.36	287.69	153.82	50.99	4.46	532.34	

День 5

Обед

Наименование продукта	Выходг	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Огурец свежий	25	0.20	0.03	0.70	3.75	1.93	0.00	32.75	0.29	8.00	9.00	4.55	0.30	56.60	81
Суп картофельный с пшеном и зеленью	250/1	2.32	2.00	16.80	121.00	14.77	0.05	94.80	0.00	34.66	38.10	17.80	0.64	242.40	124
Рыба тушеная в томате с овощами	60/30	9.54	4.59	5.04	100.80	2.46	0.08	104.10	284.40	39.90	187.70	50.14	0.90	384.40	374
Картофельное пюре	180	3.15	8.25	21.75	226.80	8.16	0.01	135.33	25.68	31.20	67.20	22.40	0.80	499.20	520
Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00	1.16	0.00	1.30	0.38	6.90	8.50	4.60	0.80	30.20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.63	1.07	13.72	13.22	0.13	0.13	195.80	0.00	23.70	40.63	13.00	0.91	53.90	б/н
Итого:	793.5	18.04	15.94	73.01	523.57	28.61	0.27	564.08	310.75	144.36	351.13	112.49	4.35	1266.70	

2 неделя

День 1

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,кк.ал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Салат из свежей капусты	25	0.70	2.05	1.65	22.39	0.48	0.01	76.25	0.31	9.25	8.94	2.81	0.08	28.25	43
Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	2.80	2.88	15.84	147.00	4.65	0.18	95.80	0.00	30.46	69.74	28.24	1.62	382.40	139
Печень тушенная в соусе	50/40	20.56	11.60	3.60	203.20	9.90	0.17	449.00	379.10	31.00	221.00	14.00	4.60	198.00	431
Макароны отварные	180	5.10	9.15	34.20	293.40	0.00	0.05	119.20	21.30	8.80	32.00	5.60	0.56	42.40	332
Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00	1.16	0.00	1.30	0.38	6.90	8.50	4.60	0.80	30.20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.63	1.07	13.72	13.22	0.13	0.13	195.80	0.00	23.70	40.63	13.00	0.91	53.90	б/н
Итого:	793.50	31.99	26.75	84.01	737.21	16.32	0.54	937.35	401.09	110.11	380.81	68.25	8.57	735.15	

День 2

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,кк.ал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Помидор свежий	25	0.23	0.05	0.68	4.50	0.01	8.01	0.02	50.60	11.20	8.00	4.50	0.15	68.00	81
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	4.48	5.36	11.84	138.00	6.60	0.09	96.40	0.00	20.88	66.12	22.80	1.04	194.80	138
Котлета мясная с соусом	60/30	10.31	10.72	10.43	180.24	0.58	0.07	109.30	11.35	17.90	75.60	24.92	0.76	123.50	498
Картофельное пюре	180	3.15	8.25	21.75	226.80	8.16	0.01	135.33	25.68	31.20	67.20	22.40	0.80	499.20	520
Компот из сухофруктов	200	0.60	0.00	31.40	124.00	0.00	0.00	0.00	15.00	50.00	4.00	2.00	0.10	0.00	639
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.63	1.07	13.72	13.22	0.13	0.13	195.80	0.00	23.70	40.63	13.00	0.91	53.90	б/н
Итого:	783.5	21.40	25.45	89.82	686.76	15.48	8.31	536.85	102.63	154.88	261.55	89.62	3.76	939.40	

День 3

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,кк.ал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Свекла с маслом растительным	25	0.70	2.05	1.65	31.95	4.05	10.00	83.75	30.38	5.05	8.93	4.03	0.18	53.25	33
Суп Крестьянский	250/1	2.32	2.00	16.80	121.00	6.76	0.03	0.00	137.80	33.60	42.60	19.20	0.87	264.00	110
Каша гречневая рассыпчатая	180	8.40	10.80	41.25	363.60	0.00	0.22	159.20	29.28	142.60	192.00	281.60	229.60	232.80	508
Цыплята отварные, соус красный основной	60/30	10.55	7.00	1.61	295.84	0.01	29.70	0.00	0.00	16.98	4.93	1.40	0.96	257.00	437
Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.00	58.00	1.16	0.00	1.30	0.38	6.90	8.50	4.60	0.80	30.20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.63	1.07	13.72	13.22	0.13	0.13	195.80	0.00	23.70	40.63	13.00	0.91	53.90	б/н
Итого:	778.5	24.80	22.92	90.03	883.61	12.11	40.08	440.05	197.84	228.83	297.59	323.83	233.32	891.15	

День 4

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,кк.ал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Огурец свежий	25	0.20	0.03	0.70	3.75	1.93	0.00	32.75	0.29	8.00	9.00	4.55	0.30	56.60	81
Суп вермишелевый с зеленью	250/1	2.72	5.36	16.08	137.00	14.77	0.05	94.80	0.00	34.66	38.10	17.80	0.64	242.40	124
Жаркое по- домашнему	200	13.35	7.35	16.20	337.50	8.30	0.11	253.80	30.80	21.90	201.30	39.40	2.98	717.50	436
Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00	1.16	0.00	1.30	0.38	6.90	8.50	4.60	0.80	30.20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.63	1.07	13.72	13.22	0.13	0.13	195.80	0.00	23.70	40.63	13.00	0.91	53.90	б/н
Итого:	723.5	19.10	13.81	61.70	549.47	26.29	0.29	578.45	31.47	95.16	297.53	79.35	5.63	1100.60	

День 5

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,кк.ал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Салат морковь с сахаром	25	0.70	5.05	3.40	31.00	0.01	8.10	83.75	30.38	5.05	8.93	4.03	0.18	53.25	49
Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	6.32	4.48	17.84	217.00	4.65	0.18	95.80	0.00	30.46	69.74	28.24	1.62	382.40	139
Тфтели в томатном соусе	60/30	11.07	13.17	11.22	209.40	0.40	0.04	190.00	1.70	23.00	138.00	20.00	1.80	221.00	462
Макароны отварные	180	5.10	9.15	34.20	293.40	0.00	0.05	119.20	21.30	8.80	32.00	5.60	0.56	42.40	332
Компот из яблок	200	0.20	0.00	35.80	142.00	0.00	0.02	0.00	0.00	12.00	2.40	0.00	0.80	0.00	631
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.63	1.07	13.72	13.22	0.13	0.13	195.80	0.00	23.70	40.63	13.00	0.91	53.90	б/н
Итого:	783.5	26.02	32.92	116.18	906.02	5.19	8.52	684.55	53.38	103.01	291.70	70.87	5.87	752.95	

№ _____ от " ____ " _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)
" ____ " _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ:

(наименование учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)
" ____ " _____ 20__ г.

Меню
двухдневное завтраков и обедов для питания
детей участника специальной военной операции, обучающихся по образовательным программам начального общего, основного и среднего образования
(рекомендуемая форма)

1 неделя

День 1

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Энерг.ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Несб/рец								
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р			Mg		Fe		К			
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Каша молочная рисовая с маслом	150/5	150/5	2.32	2.32	6.20	6.20	24.49	24.49	168.95	168.95	0.00	0.00	0.02	0.02	0.02	0.02	0.00	0.00	20.00	20.00	16.40	16.40	50.60	50.60	16.40	16.40	0.34	0.34	4.50	4.50	302.00
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1.35	1.35	0.52	0.52	9.25	9.25	47.40	47.40	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.94	5.94	5.94	5.94	10.44	10.44	0.80	0.80	0.00	0.00	б/и
Чай с сахаром	200/15	200/15	0.20	0.20	0.00	0.00	15.00	15.00	58.00	58.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.29	1.29	1.60	1.60	0.88	0.88	0.21	0.21	8.71	8.71	685.00
Итого:	388	388	3.87	3.87	6.72	6.72	48.74	48.74	274.35	274.35	0.02	0.02	0.04	0.04	0.02	0.02	0.00	0.00	20.00	20.00	23.63	23.63	58.14	58.14	27.72	27.72	1.35	1.35	13.21	13.21	

Обед

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Энерг.ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Несб/рец								
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р			Mg		Fe		К			
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Салат из свежей капусты	25	25	0.70	0.70	2.05	2.05	1.65	1.65	22.39	22.39	0.00	0.00	10.00	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	18.00	18.00	12.00	12.00	0.00	0.00	0.10	0.10	2.85	2.85	43.00
Суп вермишевый с зеленью	200/1	250/1	2.72	3.40	5.36	6.70	16.08	20.10	106.60	137.00	6.03	7.54	0.08	0.10	0.05	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	52.90	66.13	57.56	71.95	20.72	25.90	0.78	0.98	387.60	484.50	132.00
Мясо тушеное с овощами	50/40	50/40	10.00	10.00	18.40	18.40	2.78	2.78	216.79	216.79	0.40	0.40	0.03	0.03	0.07	0.07	10.67	10.67	19.47	19.47	121.00	121.00	196.67	196.67	0.77	0.77	1.69	1.69	433.00		
Макароны отварные	150	180	5.10	5.10	9.15	9.15	34.20	34.20	244.50	293.40	18.15	18.15	0.14	0.14	0.11	0.11	25.50	25.50	36.98	36.98	86.60	86.60	27.75	27.75	1.01	1.01	648.45	648.45	520.00		
Чай с сахаром	200/15	200/15	0.20	0.20	0.00	0.00	15.00	15.00	58.00	58.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.29	1.29	1.60	1.60	0.88	0.88	0.21	0.21	8.71	8.71	685.00
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	32.5	2.50	2.50	0.46	0.46	12.25	12.25	13.22	13.22	0.00	0.00	0.03	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.62	11.62	22.86	22.86	20.42	20.42	1.58	1.58	0.00	0.00	б/и
Итого:	714	793.5	21.22	21.90	35.42	36.76	81.96	85.98	661.50	740.80	24.60	26.11	10.28	10.30	0.23	0.24	36.17	36.17	140.26	153.49	301.62	316.01	266.44	271.62	4.45	4.65	1049.30	1146.20			
Итого за день:	1101.50	1181.50	25.09	25.77	42.14	43.48	130.70	134.72	935.85	1015.15	24.62	26.13	10.32	10.34	0.25	0.26	56.17	56.17	163.89	177.12	359.76	374.15	294.16	299.34	5.80	6.00	1062.51	1159.41			

День 2

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Энерг.ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Несб/рец								
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р			Mg		Fe		К			
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		
Каша манная молочная с маслом	150/5	150/5	3.72	3.72	6.36	6.36	23.56	23.56	172.05	172.05	0.00	0.00	0.11	0.11	0.03	0.03	20.00	20.00	18.90	18.90	108.70	108.70	42.10	42.10	1.16	1.16	76.50	76.50	302.00		
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1.35	1.35	0.52	0.52	9.25	9.25	47.40	47.40	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.94	5.94	5.94	5.94	10.44	10.44	0.80	0.80	0.00	0.00	б/и
Чай с сахаром	200/15	200/15	0.20	0.20	0.00	0.00	15.00	15.00	58.00	58.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.29	1.29	1.60	1.60	0.88	0.88	0.21	0.21	8.71	8.71	685.00
Итого:	388	388	5.27	5.27	6.88	6.88	47.81	47.81	277.45	277.45	0.02	0.02	0.13	0.13	0.03	0.03	20.00	20.00	26.13	26.13	116.24	116.24	53.42	53.42	2.17	2.17	85.21	85.21			

Обед

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Энерг.ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Несб/рец								
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р			Mg		Fe		К			
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		
Помидор свежий	25	25	0.23	0.23	0.05	0.05	0.68	0.68	4.50	4.50	0.01	0.01	8.10	8.10	0.02	0.02	0.12	0.12	3.00	3.00	0.13	0.13	6.60	6.60	0.36	0.36	4.96	4.96	81.00		
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1	250/5/1	4.48	5.60	5.36	6.70	11.84	14.80	110.40	138.00	6.60	6.60	0.02	0.02	0.05	0.05	0.02	0.02	9.60	9.60	22.80	22.80	15.97	15.97	0.64	0.64	385.00	385.00	140.00		
Котлета мясная с соусом	60/30	60/30	10.31	10.31	10.72	10.72	10.43	10.43	180.24	180.24	0.00	0.00	0.04	0.04	4.81	4.81	7.00	7.00	8.40	8.40	84.70	84.70	16.90	16.90	1.00	1.00	3.56	3.46	498.00		
Картофельное пюре	150	180	3.15	3.15	8.25	8.25	21.75	21.75	189.00	226.80	0.00	0.00	0.03	0.03	0.02	0.02	20.25	20.25	1.37	1.37	60.95	60.95	16.34	16.34	0.53	0.53	40.58	40.58	520.00		
Компот из сухофруктов	200	200	0.60	0.60	0.00	0.00	31.40	31.40	124.00	124.00	20.00	20.00	0.08	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	16.00	16.00	56.00	56.00	84.00	84.00	1.20	1.20	0.00	0.00	639.00		
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	32.5	2.50	2.50	0.46	0.46	12.25	12.25	13.22	13.22	0.00	0.00	0.03	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.62	11.62	22.86	22.86	20.42	20.42	1.58	1.58	0.00	0.00	б/и
Итого:	703.5	783.5	21.27	22.39	24.84	26.18	88.35	91.31	621.36	686.76	26.61	26.61	8.30	8.30	4.90	4.90	27.39	27.39	49.99	49.99	247.44	247.44	160.23	160.23	5.31	5.31	434.10	434.00			
Итого за день:	1091.50	1171.50	26.54	27.66	31.72	33.06	136.16	139.12	898.81	964.21	26.63	26.63	8.43	8.43	4.93	4.93	47.39	47.39	76.12	76.12	363.68	363.68	213.65	213.65	7.48	7.48	519.31	519.21			

День 3

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№сб/реп						
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р			Mg		Fe		К	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	150/5	150/5	4.20	4.20	7.80	7.80	20.36	20.36	172.50	172.50	0.00	0.00	0.03	0.03	0.02	0.02	20.00	20.00	8.40	8.40	29.40	29.40	5.90	5.90	0.34	0.34	43.90	43.90	302.00
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1.35	1.35	0.52	0.52	9.25	9.25	47.40	47.40	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	5.94	5.94	5.94	5.94	10.44	10.44	0.80	0.80	0.00	0.00	б/н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0.20	0.20	0.00	0.00	15.00	15.00	58.00	58.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.29	1.29	1.60	1.60	0.88	0.88	0.21	0.21	8.71	8.71	685.00
Итого:	388	388	5.75	5.75	8.32	8.32	44.61	44.61	277.90	277.90	0.02	0.02	0.05	0.05	0.02	0.02	20.00	20.00	15.63	15.63	36.94	36.94	17.22	17.22	1.35	1.35	52.61	52.61	

Обед

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№сб/реп						
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р			Mg		Fe		К	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Винегрет	25	25	0.70	0.70	5.05	5.05	3.40	3.40	28.65	28.65	4.75	4.75	0.01	0.01	0.02	0.02	0.00	0.00	17.58	17.58	20.49	20.49	10.45	10.45	0.67	0.67	105.35	105.35	71.00
Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	200/5/1	250/5/1	2.72	3.40	5.36	6.70	16.08	20.10	109.60	137.00	8.23	8.23	0.04	0.04	0.03	0.03	0.00	0.00	35.50	35.50	42.58	42.58	21.00	21.00	0.95	0.95	305.32	305.32	110.00
Плов	200	200	16.20	16.20	15.80	15.80	36.20	36.20	358.00	358.00	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	7.11	7.11	100.13	100.13	11.86	11.86	1.47	1.47	0.00	0.00	431.00
Чай с сахаром	200/15	200/15	0.20	0.20	0.00	0.00	15.00	15.00	58.00	58.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.29	1.29	1.60	1.60	0.88	0.88	0.21	0.21	8.71	8.71	685.00
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	32.5	2.50	2.50	0.46	0.46	12.25	12.25	13.22	13.22	0.00	0.00	0.03	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	11.62	11.62	22.86	22.86	20.42	20.42	1.58	1.58	0.00	0.00	б/н
Итого:	678.5	728.5	22.32	23.00	26.67	28.01	82.93	86.95	567.47	594.87	13.00	13.00	0.13	0.13	0.05	0.05	0.00	0.00	73.10	73.10	187.66	187.66	64.61	64.61	4.88	4.88	419.38	419.38	
Итого за день:	1066.50	1116.50	28.07	28.75	34.99	36.33	127.54	131.56	845.37	872.77	13.02	13.02	0.18	0.18	0.07	0.07	20.00	20.00	88.73	88.73	224.60	224.60	81.83	81.83	6.23	6.23	471.99	471.99	

День 4

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№сб/реп						
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р			Mg		Fe		К	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Каша молочная пшеница с маслом сливочным	150/5	150/5	4.49	4.49	7.13	7.13	26.64	26.64	186.00	186.00	0.00	0.00	0.16	0.16	0.11	0.11	20.00	20.00	11.80	11.80	87.20	87.20	30.50	30.50	1.01	1.01	78.70	78.70	302.00
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1.35	1.35	0.52	0.52	9.25	9.25	47.40	47.40	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	5.94	5.94	5.94	5.94	10.44	10.44	0.80	0.80	0.00	0.00	б/н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0.20	0.20	0.00	0.00	15.00	15.00	58.00	58.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.29	1.29	1.60	1.60	0.88	0.88	0.21	0.21	8.71	8.71	685.00
Итого:	388	388	6.04	6.04	7.65	7.65	50.89	50.89	291.40	291.40	0.02	0.02	0.18	0.18	0.11	0.11	20.00	20.00	19.03	19.03	94.74	94.74	41.82	41.82	2.02	2.02	87.41	87.41	

Обед

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№сб/реп						
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р			Mg		Fe		К	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Салат морковь с сахаром	25	25	0.70	0.70	5.05	5.05	3.40	3.40	31.00	31.00	0.01	0.01	8.10	8.10	0.00	0.00	0.12	0.10	3.00	2.50	0.13	0.11	6.60	5.50	0.36	0.30	44.10	44.10	49.00
Суп гороховый с зеленью	200/1	250/1	2.80	3.50	2.88	3.60	15.84	19.80	133.60	167.00	26.65	33.31	0.18	0.23	0.06	0.08	0.00	0.00	30.46	38.08	69.74	87.18	28.24	35.30	1.62	2.03	378.18	472.73	139.00
Биточки с соусом	60/30	60/30	9.54	9.54	4.59	4.59	5.04	5.04	103.00	103.00	1.88	1.88	0.06	0.06	0.05	0.05	4.54	4.54	25.20	25.20	133.05	13.05	25.95	25.95	0.51	0.51	374.00	374.00	452.00
Макаронные отварные	150	180	5.10	5.10	9.15	9.15	34.20	34.20	244.50	293.40	18.15	18.15	0.14	0.14	0.11	0.11	25.50	25.50	36.98	36.98	86.60	86.60	27.75	27.75	1.01	1.01	648.45	648.45	520.00
Напиток из яблок	200	200	0.20	0.20	0.00	0.00	35.80	35.80	142.00	142.00	3.20	3.20	0.06	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	14.22	14.22	2.14	2.14	4.14	4.14	0.48	0.48	0.00	0.00	631.00
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	32.5	2.50	2.50	0.46	0.46	12.25	12.25	13.22	13.22	0.00	0.00	0.03	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	11.62	11.62	22.86	22.86	20.42	20.42	1.58	1.58	0.00	0.00	б/н
Итого:	698.5	778.5	20.84	21.54	22.13	22.85	106.53	110.49	667.32	749.62	49.89	56.55	8.57	8.62	0.22	0.24	30.16	30.14	121.48	128.60	314.52	198.89	113.10	119.06	5.56	5.91	1444.73	1539.28	
Итого за день:	1086.50	1166.50	26.88	27.58	29.78	30.50	157.42	161.38	958.72	1041.02	49.91	56.57	8.75	8.80	0.33	0.35	50.16	50.14	140.51	147.63	409.26	293.63	154.92	160.88	7.58	7.93	1532.14	1626.69	

День 5

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Энерг.ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Несб/рец						
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р			Mg		Fe		К	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Каша манная молочная с маслом	150/5	150/5	3.72	3.72	6.36	6.36	23.56	23.56	172.05	172.05	0.00	0.00	0.03	0.03	0.02	0.02	20.00	20.00	8.40	8.40	29.40	29.40	5.90	5.90	0.34	0.34	43.90	43.90	302.00
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1.35	1.35	0.52	0.52	9.25	9.25	47.40	47.40	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	5.94	5.94	5.94	5.94	10.44	10.44	0.80	0.80	0.00	0.00	б/н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0.20	0.20	0.00	0.00	15.00	15.00	58.00	58.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.29	1.29	1.60	1.60	0.88	0.88	0.21	0.21	8.71	8.71	685.00
Итого:	388	388	5.27	5.27	6.88	6.88	47.81	47.81	277.45	277.45	0.02	0.02	0.05	0.05	0.02	0.02	20.00	20.00	15.63	15.63	36.94	36.94	17.22	17.22	1.35	1.35	52.61	52.61	

Обед

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Энерг.ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Несб/рец						
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р			Mg		Fe		К	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Огурец свежий	25	25	0.20	0.20	0.03	0.03	0.70	0.70	3.75	3.75	0.01	0.01	8.10	8.10	0.02	0.02	0.12	0.12	3.00	3.00	0.13	0.13	6.60	6.60	0.36	0.36	2.86	2.96	81.00
Суп картофельный с пшеном с зеленью	200/1	250/1	2.32	2.90	2.00	5.30	16.80	21.00	96.00	121.00	14.72	18.40	0.05	0.06	0.04	0.05	0.00	0.00	34.66	43.33	38.10	47.63	17.80	22.25	0.64	0.80	303.74	379.68	124.00
Рыба тушеная в томате с овощами	60/30	60/30	9.54	9.54	4.59	4.59	5.04	5.04	100.80	100.80	1.88	1.88	0.06	0.06	0.05	0.05	4.54	4.54	25.20	25.20	133.05	13.05	25.95	25.95	0.51	0.51	229.65	229.65	374.00
Картофельное пюре	150	180	3.15	3.15	8.25	8.25	21.75	21.75	189.00	226.80	18.15	18.15	0.14	0.14	0.11	0.11	25.50	25.50	36.98	36.98	86.60	86.60	27.75	27.75	1.01	1.01	648.45	648.45	520.00
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	32.5	2.50	2.50	0.46	0.46	12.25	12.25	13.22	13.22	0.00	0.00	0.03	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	11.62	11.62	22.86	22.86	20.42	20.42	1.58	1.58	0.00	0.00	б/н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0.20	0.20	0.00	0.00	15.00	15.00	58.00	58.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.29	1.29	1.60	1.60	0.88	0.88	0.21	0.21	8.71	8.71	685.00
Итого:	713.5	793.5	17.91	18.49	15.33	18.63	71.54	75.74	460.77	523.57	34.78	38.46	8.38	8.39	0.22	0.23	30.16	30.16	112.75	121.42	282.34	158.82	99.40	103.85	4.31	4.47	1193.41	1269.45	
Итого за день:	1101.5	1181.5	23.1825	23.7625	22.205	25.505	119.352	123.553	738.22	801.02	34.8	38.48	8.43	8.4425	0.24	0.25	50.16	50.16	128.38	137.045	319.28	195.755	116.62	121.07	5.66	5.82	1246.02	1322.06	

2 недели

День 1

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Энерг.ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Несб/рец						
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р			Mg		Fe		К	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Каша молочная пшеница с маслом сливочным	150/5	150/5	4.49	4.49	7.13	7.13	26.64	26.64	186.00	186.00	0.00	0.00	0.16	0.16	0.11	0.11	20.00	20.00	11.80	11.80	87.20	87.20	30.50	30.50	1.01	1.01	78.70	78.70	302.00
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1.35	1.35	0.52	0.52	9.25	9.25	47.40	47.40	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	5.94	5.94	5.94	5.94	10.44	10.44	0.80	0.80	0.00	0.00	б/н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0.20	0.20	0.00	0.00	15.00	15.00	58.00	58.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.29	1.29	1.60	1.60	0.88	0.88	0.21	0.21	8.71	8.71	685.00
Итого:	388	388	6.04	6.04	7.65	7.65	50.89	50.89	291.40	291.40	0.02	0.02	0.18	0.18	0.11	0.11	20.00	20.00	19.03	19.03	94.74	94.74	41.82	41.82	2.02	2.02	87.41	87.41	

Обед

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Энерг.ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Несб/рец						
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р			Mg		Fe		К	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Салат из свежей капусты	25	25	0.70	0.70	2.05	2.05	1.65	1.65	22.39	22.39	0.00	0.00	10.00	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	18.00	18.00	12.00	12.00	0.00	0.00	0.10	0.10	2.85	2.85	43.00
Суп гороховый с зеленью	200/1	250/1	2.80	3.50	2.88	3.60	15.84	19.80	133.60	167.00	26.65	33.31	0.18	0.23	0.06	0.08	0.00	0.00	30.46	38.08	69.74	87.18	28.24	35.30	1.62	2.03	378.18	472.73	139.00
Печень тушеная в соусе	50/40	50/40	20.56	20.56	11.60	11.60	3.60	3.60	203.20	203.20	0.01	0.01	0.03	0.03	0.07	0.07	24.00	24.00	30.67	30.67	74.78	74.78	11.40	11.40	0.91	0.91	256.3	256.30	493.00
Макароны отварные	150	180	5.10	5.10	9.15	9.15	34.20	34.20	244.50	293.40	18.15	18.15	0.14	0.14	0.11	0.11	25.50	25.50	36.98	36.98	86.60	86.60	27.75	27.75	1.01	1.01	648.45	648.45	520.00
Чай с сахаром	200/15	200/15	0.20	0.20	0.00	0.00	15.00	15.00	58.00	58.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.29	1.29	1.60	1.60	0.88	0.88	0.21	0.21	8.71	8.71	685.00
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	32.5	2.50	2.50	0.46	0.46	12.25	12.25	13.22	13.22	0.00	0.00	0.03	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	11.62	11.62	22.86	22.86	20.42	20.42	1.58	1.58	0.00	0.00	б/н
Итого:	713.5	793.5	31.86	32.56	26.14	26.86	82.54	86.50	674.91	757.21	44.83	51.49	10.38	10.42	0.24	0.26	49.50	49.50	129.02	136.63	267.58	285.02	88.69	95.75	5.43	5.83	1294.49	1389.04	
Итого за день:	1101.5	1181.5	37.9025	38.6025	33.785	34.505	133.433	137.392	966.305	1048.605	44.85	51.5114	10.5567	10.6017	0.35111	0.36611	69.5	69.5	148.047	155.662	362.322	379.7572	130.514	137.574	7.44667	7.85167	1381.9	1476.45	

День 2

Наименование продукта	Выходг		Белкиг		Жирыг		Углеводыг		Эн.цен.ккал.		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг								№сб/реп		
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe			К	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше
Макаронь запечённые с сыром	155	155	5.30	5.30	13.30	13.30	36.10	36.10	307.00	307.00	10.40	10.40	0.20	0.20	0.03	0.03	35.60	35.60	38.00	38.00	87.70	87.70	29.80	29.80	1.20	1.20	76.50	76.50	334.00
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1.35	1.35	0.52	0.52	9.25	9.25	47.40	47.40	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	5.94	5.94	5.94	5.94	10.44	10.44	0.80	0.80	0.00	0.00	б/и
Чай с сахаром	200/15	200/15	0.20	0.20	0.00	0.00	15.00	15.00	58.00	58.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.29	1.29	1.60	1.60	0.88	0.88	0.21	0.21	8.71	8.71	685.00
Итого:	388	388	6.85	6.85	13.82	13.82	60.35	60.35	412.40	412.40	10.42	10.42	0.22	0.22	0.03	0.03	35.60	35.60	45.23	45.23	95.24	95.24	41.12	41.12	2.21	2.21	85.21	85.21	

Обед

Наименование продукта	Выходг		Белкиг		Жирыг		Углеводыг		Эн.цен.ккал.		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг								№сб/реп				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe			К			
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Помидор свежий	25	25	0.23	0.23	0.05	0.05	0.68	0.68	4.50	4.50	0.01	0.01	8.10	8.10	0.02	0.02	0.05	0.05	0.02	0.02	3.00	3.00	0.13	0.13	6.60	6.60	0.36	0.36	2.86	2.86	81.00
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1	250/5/1	4.48	5.60	5.36	6.70	11.84	14.80	110.40	138.00	6.60	6.60	0.02	0.02	0.05	0.05	0.02	0.02	9.60	9.60	22.80	22.80	15.97	15.97	0.64	0.64	38.50	38.50	140.00		
Котлета мясная с соусом	60/30	60/30	10.31	10.31	10.72	10.72	10.43	10.43	180.24	180.24	0.00	0.00	0.04	0.04	4.81	4.81	7.00	7.00	8.40	8.40	84.70	84.70	16.90	16.90	1.00	1.00	3.56	3.46	498.00		
Картофельное пюре	150	180	3.15	3.15	8.25	8.25	21.75	21.75	189.00	226.80	0.00	0.00	0.25	0.25	0.12	0.12	15.00	15.00	15.68	15.68	209.78	209.78	140.03	140.03	4.80	4.80	267.00	267.00	508.00		
Компот из сухофруктов	200	200	0.60	0.60	0.00	0.00	31.40	31.40	124.00	124.00	20.00	20.00	0.08	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	16.00	16.00	56.00	56.00	84.00	84.00	1.20	1.20	0.00	0.00	639.00		
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	32.5	2.50	2.50	0.46	0.46	12.25	12.25	13.22	13.22	0.00	0.00	0.03	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	11.62	11.62	22.86	22.86	20.42	20.42	1.58	1.58	0.00	0.00	б/и		
Итого:	703.5	783.5	21.27	22.39	24.84	26.18	88.35	91.31	621.36	686.76	26.61	26.61	8.52	8.52	5.00	5.00	22.14	22.14	64.30	64.30	396.27	396.27	283.92	283.92	9.58	9.58	311.92	311.82			
Итого за день:	1091.5	1171.5	28.1225	29.2425	38.655	39.995	148.703	151.663	1033.76	1099.16	37.03	37.03	8.74	8.74	5.03	5.03	57.74	57.74	109.53	109.53	491.51	491.51	325.04	325.04	11.79	11.79	397.13	397.03			

День 3

Наименование продукта	Выходг		Белкиг		Жирыг		Углеводыг		Эн.цен.ккал.		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг								№сб/реп		
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe			К	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	150/5	150/5	4.50	4.50	8.40	8.40	19.80	19.80	178.50	178.50	0.00	0.00	0.03	0.03	0.02	0.02	20.00	20.00	8.40	8.40	29.40	29.40	5.90	5.90	0.34	0.34	43.90	43.90	302.00
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1.35	1.35	0.52	0.52	9.25	9.25	47.40	47.40	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	5.94	5.94	5.94	5.94	10.44	10.44	0.80	0.80	0.00	0.00	б/и
Чай с сахаром	200/15	200/15	0.20	0.20	0.00	0.00	15.00	15.00	58.00	58.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.29	1.29	1.60	1.60	0.88	0.88	0.21	0.21	8.71	8.71	685.00
Итого:	388	388	6.05	6.05	8.92	8.92	44.05	44.05	283.90	283.90	0.02	0.02	0.05	0.05	0.02	0.02	20.00	20.00	15.63	15.63	36.94	36.94	17.22	17.22	1.35	1.35	52.61	52.61	

Обед

Наименование продукта	Выходг		Белкиг		Жирыг		Углеводыг		Эн.цен.ккал.		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг								№сб/реп		
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe			К	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше
Свекла с маслом растительным	25	25	0.70	0.70	2.05	2.05	1.65	1.65	31.95	31.95	0.00	0.00	10.00	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	18.00	18.00	12.00	12.00	0.00	0.00	0.10	0.10	44.10	44.10	33.00
Суп Крестьянский	200/1	250/1	2.32	2.90	2.00	5.30	16.80	21.00	96.00	121.00	8.23	8.23	0.04	0.04	0.03	0.03	0.00	0.00	35.50	35.50	42.58	42.58	21.00	21.00	0.95	0.95	110	110.00	110.00
Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8.40	8.40	10.80	10.80	41.25	41.25	303.00	363.60	0.00	0.00	0.98	0.98	0.06	0.06	21.00	21.00	4.86	4.86	37.17	37.17	21.15	21.15	1.11	1.11	516	516.00	516.00
Цыпленок отварной, соус красный основной	60/30	60/30	10.55	10.55	7.00	7.00	1.61	1.61	295.84	295.84	0.05	0.05	0.37	0.37	11.83	98.95	21.11	2.21	0.00	0.00	0.06	0.06	0.88	0.37	0.37	11.83	267.00	267.00	508.00
Чай с сахаром	200/15	200/15	0.20	0.20	0.00	0.00	15.00	15.00	58.00	58.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.29	1.29	1.60	1.60	0.88	0.88	0.21	0.21	8.71	8.71	685.00
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	32.5	2.50	2.50	0.46	0.46	12.25	12.25	13.22	13.22	0.00	0.00	0.03	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	11.62	11.62	22.86	22.86	20.42	20.42	1.58	1.58	0.00	0.00	б/и
Итого:	713.5	793.5	24.67	25.25	22.31	25.61	88.56	92.76	798.01	883.61	8.30	8.30	11.42	11.42	11.92	99.04	42.11	23.21	71.27	71.27	116.27	116.27	64.33	63.82	4.32	15.78	945.81	945.81	
Итого за день:	1101.5	1181.5	30.7225	31.3025	31.225	34.525	132.613	136.813	1081.91	1167.51	8.32	8.32	11.47	11.47	11.94	99.06	62.11	43.21	86.9	86.9	153.208	153.21	81.545	81.04	5.67	17.13	998.42	998.42	

День 4

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен.ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№сб/реп						
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р			Mg		Fe		К	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Каша манная молочная с маслом	150/5	150/5	3.72	3.72	6.36	6.36	23.56	23.56	172.05	172.05	0.00	0.00	0.03	0.03	0.02	0.02	20.00	20.00	8.40	8.40	29.40	29.40	5.90	5.90	0.34	0.34	43.90	43.90	302.00
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1.35	1.35	0.52	0.52	9.25	9.25	47.40	47.40	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	5.94	5.94	5.94	5.94	10.44	10.44	0.80	0.80	0.00	0.00	б/н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0.20	0.20	0.00	0.00	15.00	15.00	58.00	58.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.29	1.29	1.60	1.60	0.88	0.88	0.21	0.21	8.71	8.71	685.00
Итого:	388	388	5.27	5.27	6.88	6.88	47.81	47.81	277.45	277.45	0.02	0.02	0.05	0.05	0.02	0.02	20.00	20.00	15.63	15.63	36.94	36.94	17.22	17.22	1.35	1.35	52.61	52.61	

Обед

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен.ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№сб/реп						
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р			Mg		Fe		К	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Огурец свежий	25	25	0.20	0.20	0.03	0.03	0.70	0.70	3.75	3.75	0.01	0.01	8.10	8.10	0.02	0.02	0.12	0.12	3.00	3.00	0.13	0.13	6.60	6.60	0.36	0.36	2.86	2.86	81.00
Суп вермишелевый с зеленью	200/1	250/1	2.72	3.40	5.36	6.70	16.08	20.10	106.60	137.00	14.72	18.40	0.05	0.06	0.04	0.05	0.00	0.00	34.66	43.33	38.10	47.63	17.80	22.25	0.64	0.80	303.74	379.68	124.00
Жаркое по-домашнему	200	200	13.35	13.35	7.35	7.35	16.20	16.20	337.50	337.50	8.54	8.54	0.20	0.20	0.30	0.30	18.83	18.83	28.23	304.47	304.47	59.06	59.06	3.60	3.60	1088.36	1088.36	436.00	
Чай с сахаром	200/15	200/15	0.20	0.20	0.00	0.00	15.00	15.00	58.00	58.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.29	1.29	1.60	1.60	0.88	0.88	0.21	0.21	8.71	8.71	685.00
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	32.5	2.50	2.50	0.46	0.46	12.25	12.25	13.22	13.22	0.00	0.00	0.03	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	11.62	11.62	22.86	22.86	20.42	20.42	1.58	1.58	0.00	0.00	б/н
Итого:	673.5	723.5	18.97	19.65	13.20	14.54	60.23	64.25	519.07	549.47	23.29	26.97	8.38	8.39	0.36	0.37	18.95	18.95	78.80	87.47	367.16	376.69	104.76	109.21	6.39	6.55	1403.67	1479.61	
Итого за день:	1061.5	1111.5	24.24	24.9225	20.075	21.415	108.042	112.063	796.52	826.92	23.31	26.99	8.43	8.4425	0.38	0.39	38.95	38.95	94.43	103.095	404.1	413.625	121.98	126.43	7.74	7.9	1456.28	1532.22	

День 5

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен.ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№сб/реп						
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р			Mg		Fe		К	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Каша молочная пшеница с маслом сливочным	150/5	150/5	4.49	4.49	7.13	7.13	26.64	26.64	186.00	186.00	0.00	0.00	0.16	0.16	0.11	0.11	20.00	20.00	11.80	11.80	87.20	87.20	30.50	30.50	1.01	1.01	78.70	78.70	302.00
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1.35	1.35	0.52	0.52	9.25	9.25	47.40	47.40	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	5.94	5.94	5.94	5.94	10.44	10.44	0.80	0.80	0.00	0.00	б/н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0.20	0.20	0.00	0.00	15.00	15.00	58.00	58.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.29	1.29	1.60	1.60	0.88	0.88	0.21	0.21	8.71	8.71	685.00
Итого:	388	388	6.04	6.04	7.65	7.65	50.89	50.89	291.40	291.40	0.02	0.02	0.18	0.18	0.11	0.11	20.00	20.00	19.03	19.03	94.74	94.74	41.82	41.82	2.02	2.02	87.41	87.41	

Обед

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен.ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№сб/реп						
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р			Mg		Fe		К	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Салат морковь с сахаром	25	25	0.70	0.70	5.05	5.05	3.40	3.40	31.00	31.00	0.01	0.01	8.10	8.10	0.00	0.00	0.12	0.10	3.00	2.50	0.13	0.11	6.60	5.50	0.36	0.30	44.10	44.10	49.00
Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1	250/5/1	6.32	7.90	4.48	5.60	17.84	22.30	173.60	217.00	26.65	33.31	0.18	0.23	0.06	0.08	0.00	0.00	30.46	38.08	69.74	87.18	28.24	35.30	1.62	2.03	378.18	472.73	139.00
Тфтели в томатном соусе	60/30	60/30	11.07	11.07	13.17	13.17	11.22	11.22	209.40	209.40	0.00	0.00	0.26	0.26	0.06	0.06	15.00	15.00	10.20	10.20	66.48	66.48	14.40	14.40	0.98	0.98	97.00	97.00	462.00
Макароны отварные	150	180	5.10	5.10	9.15	9.15	34.20	34.20	244.50	293.40	18.15	18.15	0.14	0.14	0.11	0.11	25.50	25.50	36.98	36.98	86.60	86.60	27.75	27.75	1.01	1.01	648.45	648.45	520.00
Компот из яблок	200	200	0.20	0.20	0.00	0.00	35.80	35.80	142.00	142.00	3.20	3.20	0.06	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	14.22	14.22	2.14	2.14	4.14	4.14	0.48	0.48	0.00	0.00	631.00
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	32.5	2.50	2.50	0.46	0.46	12.25	12.25	13.22	13.22	0.00	0.00	0.03	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	11.62	11.62	22.86	22.86	20.42	20.42	1.58	1.58	0.00	0.00	б/н
Итого:	703.5	783.5	25.89	27.47	32.31	33.43	114.71	119.17	813.72	906.02	48.01	54.67	8.77	8.82	0.23	0.25	40.62	40.60	106.48	113.60	247.95	265.37	101.55	107.51	6.03	6.38	1167.73	1262.28	
Итого за день:	1091.5	1171.5	31.93	33.5125	39.955	41.075	165.603	170.063	1105.12	1197.42	48.03	54.69	8.95	8.995	0.34	0.355	60.62	60.6	125.51	132.625	342.69	360.1075	143.37	149.33	8.05	8.395	1255.14	1349.69	

№ _____ от " ____ " _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

(наименование общеобразовательного учреждения)_____
(Ф.И.О. руководителя учреждения)
" ____ " _____ 20__ г

УТВЕРЖДАЮ:

(наименование учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)
" ____ " _____ 20__ г**Меню****двухнедельное завтраков для питания**

учащихся в муниципальных общеобразовательных организациях (за исключением учащихся по образовательным программам начального общего образования, обучающихся, оба родителя или один из родителей которых являлись военнослужащими, лицами, проходящими службу в войсках национальной гвардии Российской Федерации и имеющими специальное звание полиции, и погибли при выполнении задач в ходе специальной военной операции на территориях Украины, Донецкой Народной Республики и Луганской Народной Республики)

1 неделя**День 1 экспресс-завтрак**

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углевод ы,г	Эн.цен, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/ре ц
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Бутерброд с колбасой	18/15	4.62	6.77	6.77	110.28	0.06	0.04	11.11	0.39	50.22	39.17	4.11	0.26	45.80	3/6
Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00	0.00	2.20	0.00	0.00	18.10	9.60	7.30	0.90	8.71	685
Итого:		4.82	6.77	21.77	168.28	0.06	2.24	11.11	0.39	68.32	48.77	11.41	1.16	54.51	

День 2 экспресс-завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углевод ы,г	Эн.цен, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/ре ц
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Кондитерское изделие про-го про-ва	30	9.50	7.75	30.45	264.00	0.03	0.98	0.03	0.00	90.80	39.17	4.11	0.26	45.80	3/6
Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00	0.00	2.20	0.00	0.00	18.10	9.60	7.30	0.90	0.00	б/н
Итого:		9.70	7.75	45.45	322.00	0.03	3.18	0.03	0.00	108.90	48.77	11.41	1.16	45.80	

День 3 экспресс-завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углевод ы,г	Эн.цен, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/ре ц
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	150/5	4.20	7.80	20.36	172.50	0.00	0.03	0.02	20.00	8.40	29.40	5.90	0.34	43.90	302
Батон нарезной витаминизированный	18	1.35	0.52	9.25	47.40	0.00	0.02	0.00	0.00	5.94	5.94	10.44	0.80	0.00	б/н
Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00	0.00	2.20	0.00	0.00	18.10	9.60	7.30	0.90	8.71	685
Итого:		5.75	8.32	44.61	277.90	0.00	2.25	0.02	20.00	32.44	44.94	23.64	2.04	52.61	

День 4 экспресс-завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углевод ы,г	Эн.цен, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/ре ц
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Бутерброд с колбасой	18/15	3.48	5.84	6.12	103.60	0.03	0.00	29.50	0.70	12.30	22.50	17.45	1.37	43.00	3
Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00	0.00	2.20	0.00	0.00	18.10	9.60	7.30	0.90	0.00	б/н
Итого:		3.68	5.84	21.12	161.60	0.03	2.20	29.50	0.70	30.40	32.10	24.75	2.27	43.00	

День 5 экспресс-завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углевод ы,г	Эн.цен, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/ре ц
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Каша манная молочная с маслом	150/5	3.72	6.36	23.56	172.05	0.00	0.03	0.02	20.00	8.40	29.40	5.90	0.34	43.90	302
Батон нарезной витаминизированный	18	1.35	0.52	9.25	47.40	0.00	0.02	0.00	0.00	5.94	5.94	10.44	0.80	0.00	б/н
Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00	0.00	2.20	0.00	0.00	18.10	9.60	7.30	0.90	8.71	685
Итого:		5.27	6.88	47.81	277.45	0.00	2.25	0.02	20.00	32.44	44.94	23.64	2.04	52.61	

2 неделя

День 1 экспресс-завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углевод ы,г	Эн.цен, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/ре ц
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Бутерброд с сыром	18/15	4.43	7.45	6.88	115.97	0.03	0.00	29.50	0.70	12.30	22.50	17.45	1.37	78.70	302
Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00	0.00	2.20	0.00	0.00	18.10	9.60	7.30	0.90	0.00	б/н
Итого:		4.63	7.45	21.88	173.97	0.03	2.20	29.50	0.70	30.40	32.10	24.75	2.27	78.70	

День 2 экспресс-завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углевод ы,г	Эн.цен, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/ре ц
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Бутерброд с колбасой	18/15	3.48	5.84	6.12	103.60	0.03	0.00	29.50	0.70	12.30	22.50	17.45	1.37	43.00	3
Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00	0.00	2.20	0.00	0.00	18.10	9.60	7.30	0.90	8.71	685
Итого:		3.68	5.84	21.12	161.60	0.03	2.20	29.50	0.70	30.40	32.10	24.75	2.27	51.71	

День 3 экспресс-завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углевод ы,г	Эн.цен, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/ре ц
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	150/5	4.20	7.80	20.36	172.50	0.00	0.03	0.02	20.00	8.40	29.40	5.90	0.34	43.90	302
Батон нарезной витаминизированный	18	1.35	0.52	9.25	47.40	0.00	0.02	0.00	0.00	5.94	5.94	10.44	0.80	0.00	б/н
Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00	0.00	2.20	0.00	0.00	18.10	9.60	7.30	0.90	8.71	685
Итого:		5.75	8.32	44.61	277.90	0.00	2.25	0.02	20.00	32.44	44.94	23.64	2.04	52.61	

День 4 экспресс-завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углевод ы,г	Эн.цен, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/ре ц
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Бутерброд с колбасой	18/15	4.62	6.77	6.77	110.28	0.06	0.04	11.11	0.39	50.22	39.17	4.11	0.26	45.80	3/6
Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00	0.00	2.20	0.00	0.00	18.10	9.60	7.30	0.90	8.71	685
Итого:		4.82	6.77	21.77	168.28	0.06	2.24	11.11	0.39	68.32	48.77	11.41	1.16	54.51	

День 5 экспресс-завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углевод ы,г	Эн.цен, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/ре ц
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Каша молочная пшениная с маслом сливочным	150/5	4.49	7.13	26.64	186.00	0.00	0.03	0.02	20.00	8.40	29.40	5.90	0.34	43.90	302
Батон нарезной витаминизированный	18	1.35	0.52	9.25	47.40	0.00	0.02	0.00	0.00	5.94	5.94	10.44	0.80	0.00	б/н
Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00	0.00	2.20	0.00	0.00	18.10	9.60	7.30	0.90	8.71	685
Итого:		6.04	7.65	50.89	291.40	0.00	2.25	0.02	20.00	32.44	44.94	23.64	2.04	52.61	