

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "Комбинат Питания"

Л. М. Зиновьева

2025 г.

СОБЛАСОВАНО

Директор

2025 г.

Примерное /циклическое/ меню для организации питания учащихся общеобразовательных организаций

Понедельник - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак													
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
2	Бутерброд с повидлом	20/30	2,45	0,30	27,58	122,82	0,05	0,04	0,00	0,39	9,70	27,90	11,30	0,86	
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	200	10,53	9,60	38,13	281,07	0,07	0,05	51,07	0,00	168,00	133,33	14,67	1,07	
376	Чай с сахаром	200/10	0,20	0,00	9,27	37,88	0,00	0,00	0,00	0,00	11,85	8,00	6,00	0,78	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	
12.3	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,72	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40	
338	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30	
	Итого	650	16,48	10,92	109,28	601,35	0,24	15,09	51,07	0,65	225,15	234,73	61,47	7,19	

Понедельник - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
50	Икра овощная с зеленым горошком	60	1,28	4,30	4,47	61,70	0,02	4,56	0,00	0,00	22,08	25,20	9,72	0,42
63	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	81,94	0,04	8,23	0,00	0,00	35,50	42,58	21,00	0,95
106	Тефтели мясо-крупяные	100	12,64	10,25	6,47	168,73	0,05	3,17	0,01	0,00	9,03	136,75	18,22	1,99
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,80	0,21	0,00	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56
608	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	24,76	99,04	0,00	0,00	0,00	0,00	4,72	7,70	0,03	0,06
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,87	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
Итого		785	29,21	25,36	121,22	829,93	0,44	15,96	0,01	0,59	107,00	502,71	213,75	10,05
ИТОГО за день		1435	45,70	36,28	230,50	1431,28	0,68	31,05	51,08	1,24	332,15	737,44	275,22	17,24

Вторник - 1 (возраст 7 - 11 лет)				Завтрак											
№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	180	17,55	8,91	6,84	177,75	0,09	6,71	10,48	0,00	70,33	291,94	87,35	1,53	
312	Картофельное пюре	150	3,07	4,80	20,44	137,23	0,14	18,16	0,00	0,00	36,98	86,60	27,75	1,01	
416	Какао	200	5,17	4,48	19,39	138,56	0,07	2,08	32,00	0,00	197,56	158,56	26,62	0,52	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	
12.3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
	Итого	590	30,07	18,81	75,99	593,52	0,40	26,95	42,48	0,52	321,07	603,50	164,32	4,64	

Вторник - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
209	Закуска из яиц с огурцом	60	5,26	4,62	0,64	65,18	0,03	1,00	100,00	0,00	26,60	81,80	7,80	1,12
87	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	107,74	0,18	4,65	0,00	0,00	30,64	69,74	28,24	1,62
321	Птица с тушенной капустой	250	14,68	13,27	18,85	253,60	0,07	34,32	10,00	0,00	130,40	151,78	51,30	2,52
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,73	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
ПР	Кондитерские изделия	25	2,09	2,83	17,43	103,50	0,03	0,58	16,25	0,00	10,25	21,75	3,75	0,25
	Итого	820	33,45	25,82	116,92	833,84	0,48	48,55	126,25	2,32	261,04	456,32	143,34	8,18
	ИТОГО за день	1410	63,52	44,63	192,91	1427,36	0,89	75,50	168,73	2,84	582,11	1059,84	307,66	12,82

Среда - 1 (возраст 7 - 11 лет)			Завтрак													
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
15	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,45	0,00	54,00	0,02	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15		
175	Каша молочная "Дружба"	150	5,66	9,05	19,40	181,70	0,12	1,61	54,75	0,00	154,99	162,58	34,40	0,63		
414	Кофейный напиток	200	5,33	4,52	19,35	139,37	0,07	2,21	34,00	0,00	212,50	153,00	23,80	0,20		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78		
12.3	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	17,01	82,25	0,06	0,00	0,00	0,46	8,05	30,45	11,55	0,70		
ПР	Йогурт 2,5% жирности	150	7,50	3,75	5,25	84,75	0,06	0,90	30,00	0,00	183,00	144,00	22,50	0,15		
	Итого	570	25,86	22,34	70,88	588,05	0,37	4,83	157,75	0,54	697,54	596,63	106,90	2,61		

	Среда - 1 (возраст 7 - 11 лет)	Обед														
52	Салат из свеклы отварной	70	0,99	4,21	5,78	64,96	0,01	4,66	0,00	0,00	24,82	28,44	14,49	0,92		
73	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,88	0,05	14,77	0,00	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64		
295	Котлеты рубленные из птицы	90	16,34	10,76	15,15	222,76	0,09	0,16	21,38	0,00	40,50	181,24	28,01	1,78		
334	Рис отварной с овощами	200	4,62	6,61	41,74	244,95	0,06	1,20	0,00	0,00	17,40	110,80	39,00	0,89		
377	Чай с лимоном	200/10/7	0,26	0,01	9,48	39,04	0,00	2,80	0,00	0,00	14,65	9,54	6,84	0,82		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17		
12.3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,30	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00		
	Итого	857	29,23	26,33	118,05	826,06	0,34	23,59	21,38	0,65	154,03	459,02	136,74	7,22		
	ИТОГО за День	1427	55,09	48,67	188,94	1414,11	0,71	28,42	179,13	1,19	851,57	1055,61	243,64	9,83		

Четверг - 1 (возраст 7 - 11 лет)						Завтрак										
№ реч.	Наименование Дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
317	Птица отварная с соусом	100/30	21,45	14,86	2,41	229,17	0,05	0,71	27,20	0,00	43,76	149,67	23,46	1,94		
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,80	0,21	0,00	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56		
13,39	Чай с сухофруктами	200	0,31	0,01	12,22	50,17	0,00	0,10	0,00	0,00	17,40	11,85	7,50	1,08		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78		
12.3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,58	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60		

Четверг - 1 (возраст 7 - 11 лет)			Обед													
ПР	Капуста квашеная	60	1,02	4,25	1,69	49,10	0,01	16,92	0,00	0,00	27,07	17,57	9,02	0,34		
			2,69	2,84	17,14	104,88	0,11	8,25	0,00	0,00	24,60	66,65	27,00	1,08		
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	250														
54-28М-2020	Жаркое по-домашнему из филе птицы	250	16,69	14,58	26,10	302,33	0,19	25,26	42,50	0,00	50,45	185,84	49,98	2,58		
13.37	Напиток витаминный	200	0,48	0,15	18,59	77,63	0,02	80,00	0,00	0,00	13,10	14,26	5,56	0,57		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17		
12.3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,30	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00		
ПР	Кондитерские изделия	25	2,09	2,83	17,43	103,50	0,03	0,58	16,25	0,00	10,25	21,75	3,75	0,25		
	Итого	865	28,60	25,47	120,07	823,91	0,49	131,01	58,75	0,65	147,47	396,97	125,91	6,99		
	ИТОГО за День	1395	62,44	46,96	197,79	1463,53	0,83	131,82	85,95	1,04	237,35	820,12	312,00	15,95		

Пятница - 1 (возраст 7 - 11 лет)				Завтрак											
№ реч.	Наименование Дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
313	Птица по-строгановски	100	12,08	15,58	3,59	202,90	0,03	1,71	44,95	0,00	24,67	109,82	13,09	0,83	
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,18	0,07	0,00	0,00	0,00	5,83	44,60	25,34	1,33	
13.40	Чай витаминный	200	0,37	0,07	11,69	48,85	0,00	50,00	0,00	0,00	14,85	8,85	6,85	0,93	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	
12.3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
	Итого	540	23,35	21,69	76,33	593,91	0,20	51,71	44,95	0,52	61,55	229,67	67,88	4,67	

Пятница - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Обед													
№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины					Минеральные вещества		
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1.60	Салат "Здоровье"	80	1,42	4,89	5,83	72,98		0,04	5,36	0,00	0,00	24,51	40,21	21,12	0,79
82	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,64		0,08	6,03	0,00	0,00	21,16	57,56	20,72	0,78
325	Фрикадельки из птицы, тушенные в соусе	120	15,93	9,73	10,77	194,37		0,07	0,46	19,35	0,00	47,28	149,52	23,56	1,28
312	Картофельное пюре	160	3,27	5,12	21,80	146,38		0,15	19,37	0,00	0,00	39,44	92,37	29,60	1,08
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,51		0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,30	117,50		0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого	840	28,59	24,75	122,81	828,35		0,49	31,95	19,35	0,65	186,87	454,00	143,06	6,80
	ИТОГО за День	1380	51,94	46,44	199,14	1422,26		0,69	83,66	64,30	1,17	248,42	683,67	210,94	11,47

Понедельник - 2 (возраст 7 - 11 лет)			Завтрак												
№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
209	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00	
182	Каша молочная пшенная вязкая	150	7,37	9,47	28,71	229,52	0,15	1,49	52,80	0,00	148,79	186,36	44,96	1,07	
416	Какао	200	5,17	4,48	19,39	138,56	0,07	2,08	32,00	0,00	197,56	158,56	26,62	0,52	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,17	7,41	34,49	0,03	0,00	0,00	0,00	5,25	23,70	7,05	0,59	
12.3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,58	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
338	Фрукты свежие	140	0,56	0,56	13,72	62,16	0,04	14,00	0,00	0,00	22,40	15,40	12,60	3,08	
	Итого	575	21,42	19,57	84,11	598,23	0,37	17,57	184,80	0,39	402,90	487,12	106,13	6,86	

Понедельник - 2 (возраст 7 - 11 лет)														
	Обед													
50	Икра овощная с зеленым горошком	60	1,28	4,30	4,47	61,70	0,02	4,56	0,00	0,00	22,08	25,20	9,72	0,42
63	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	4,91	12,74	102,43	0,05	10,29	0,00	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19
54-12м-2020	Плов из отварной птицы	250	19,20	19,46	46,06	436,21	0,06	1,48	42,63	0,10	35,59	179,16	33,10	1,84
377	Чай с лимоном	200/10/7	0,26	0,01	9,48	39,04	0,00	2,80	0,00	0,00	14,65	9,54	6,84	0,82
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,30	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого	857	28,19	29,51	111,88	825,85	0,26	19,13	42,63	0,75	138,70	358,03	106,51	6,44
	ИТОГО за День	1432	49,61	49,08	195,99	1424,08	0,63	36,70	227,43	1,14	541,60	845,15	212,64	13,30

Среда - 2 (возраст 7 - 11 лет)						Завтрак										
№ п/п	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
295	Котлеты рубленные из птицы	100	18,16	11,95	16,83	247,51	0,10	0,18	23,75	0,00	45,00	201,38	31,13	1,98		
334	Рис отварной с овощами	150	3,47	4,96	31,30	183,71	0,05	0,90	0,00	0,00	13,05	83,10	29,25	0,66		
13.40	Чай витаминный	200	0,37	0,07	11,69	48,85	0,00	50,00	0,00	0,00	14,85	8,85	6,85	0,93		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78		
12.3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,58	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60		
	Итого	500	25,49	17,50	84,28	596,55	0,24	51,08	23,75	0,39	86,80	351,03	86,53	4,95		

Среда - 2 (возраст 7 - 11 лет)			Обед											
42	Салат картофельный с соевыми огурами и зеленым горошком	100	1,75	6,18	9,25	99,60	0,08	13,04	0,00	0,00	15,91	47,32	18,72	0,75
73	Ци из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,88	0,05	14,77	0,00	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64
274	Азу	125	7,72	7,78	6,08	125,18	0,08	4,63	0,00	0,00	18,20	92,76	19,08	1,19
302	Каша рассыпчатая гречневая	160	9,17	6,50	41,22	260,05	0,22	0,00	0,00	0,00	15,81	217,52	144,88	4,86
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,51	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	17,01	82,25	0,06	0,00	0,00	0,46	8,05	30,45	11,55	0,70
	Итого	850	25,14	25,14	127,17	835,44	0,55	33,17	0,00	0,46	135,61	496,99	243,59	10,01
	ИТОГО за день	1350	50,63	42,64	211,45	1431,99	0,79	84,25	23,75	0,85	222,41	848,02	330,12	14,96

Четверг - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак													
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
260	Гуляш	100	10,83	11,97	4,17	167,71	0,06	0,99	0,04	0,00	16,75	99,36	14,56	0,88	
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,48	0,06	0,00	0,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11	
414	Кофейный напиток	200	5,33	4,52	19,35	139,37	0,07	2,21	34,00	0,00	212,50	153,00	23,80	0,20	
ГР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	
12.3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,58	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Итого	500	25,17	21,52	74,42	592,04	0,28	3,20	34,04	0,39	248,01	347,23	78,78	3,57	

Четверг - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Обед													
№	Салат из свежклы отварной	60	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
52	Салат из свежклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	0,00	21,28	24,38	12,42	0,79	
86	Суп картофельный с крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,18	0,09	6,60	0,00	0,00	19,20	53,36	21,32	0,77	
106	Тефтели мясо-крупяные	100	12,64	10,25	6,47	168,73	0,05	3,17	0,01	0,00	9,03	136,75	18,22	1,99	
312	Картофельное пюре	200	4,09	6,40	27,25	182,97	0,19	24,21	0,00	0,00	49,30	115,46	37,00	1,35	
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40	
ГР	Хлеб ржано-пшеничный, хлеб пшеничный	30/55	6,03	0,88	41,55	198,22	0,14	0,00	0,00	0,72	23,15	95,25	32,25	2,27	
ГР	Кондитерские изделия	10	0,84	1,13	6,97	41,40	0,01	0,23	6,50	0,00	4,10	8,70	1,50	0,10	
	Итого	855	27,18	24,55	124,03	825,78	0,53	46,20	6,51	2,32	166,06	469,90	142,71	7,67	
	ИТОГО за день	1355	52,35	46,07	198,46	1417,82	0,81	49,40	40,55	2,71	414,07	817,13	221,49	11,24	

Понедельник - 1 (возраст 12 лет и старше Завтрак															
№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
2	Бутерброд с повидлом	20/30	2,45	0,30	27,58	122,82	0,05	0,04	0,00	0,39	9,70	27,90	11,30	0,86	
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	250	13,17	12,00	47,67	351,33	0,08	0,07	63,83	0,00	210,00	166,67	18,33	1,33	
376	Чай с сахаром	200/10	0,20	0,00	9,27	37,88	0,00	0,00	0,00	0,00	11,85	8,00	6,00	0,78	
ГР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	
12.3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,58	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
338	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30	
	Итого	710	19,91	13,42	123,68	695,11	0,26	15,11	63,83	0,78	269,45	276,77	68,43	7,65	

	Понедельник - 1 (возраст 12 лет и старше	Обед												
50	Икра овощная с зеленым горошком	100	2,14	7,16	7,46	102,84	0,04	7,60	0,00	0,00	36,80	42,00	16,20	0,70
63	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	4,91	12,74	102,43	0,05	10,29	0,00	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19
106	Тефтели мясо-крупяные	100	12,64	10,25	6,47	168,73	0,05	3,17	0,01	0,00	9,03	136,75	18,22	1,99
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,31	46,37	292,55	0,25	0,00	0,00	0,00	17,78	244,71	162,99	5,47
608	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	24,76	99,04	0,00	0,00	0,00	0,00	4,72	7,70	0,03	0,06
ГР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,30	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого	910	32,55	30,47	136,92	952,06	0,52	21,06	0,01	0,65	134,71	575,29	254,29	11,58
	ИТОГО за день	1620	52,45	43,89	260,60	1647,17	0,78	36,17	63,84	1,43	404,16	852,06	322,72	19,23

Среда - 1 (возраст 12 лет и старше)										Завтрак									
№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
15	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,45	0,00	54,00	0,02	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15					
175	Каша молочная "Дружба"	200	7,54	12,07	25,87	242,27	0,16	2,15	73,00	0,00	206,65	216,77	45,87	0,84					
414	Кофейный напиток	200	5,33	4,52	19,35	139,37	0,07	2,21	34,00	0,00	212,50	153,00	23,80	0,20					
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17					
12.3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80					
ПР	Йогурт 2,5% жирности	150	7,50	3,75	5,25	84,75	0,06	0,90	30,00	0,00	183,00	144,00	22,50	0,15					
	Итого	635	28,69	25,52	84,72	683,36	0,42	5,37	176,00	0,60	753,85	670,97	124,72	3,31					

Среда - 1 (возраст 12 лет и старше)		Обед													
№	Салат из свежкл отварной	100	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
52	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,89	8,48	84,85	0,06	18,47	0,00	0,00	43,33	47,63	22,25	0,80	
295	Котлеты рубленые из птицы	100	18,16	11,95	16,83	247,51	0,10	0,18	23,75	0,00	45,00	201,38	31,13	1,98	
334	Рис отварной с овощами	200	4,62	6,61	41,74	244,95	0,06	1,20	0,00	0,00	17,40	110,80	39,00	0,89	
377	Чай с лимоном	200/10/7	0,26	0,01	9,48	39,04	0,00	2,80	0,00	0,00	14,65	9,54	6,84	0,82	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	
12.3	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	34,02	164,50	0,11	0,00	0,00	0,91	16,10	60,90	23,10	1,40	
	Итого	977	33,96	30,61	138,57	965,61	0,42	29,30	23,75	0,91	185,94	534,08	161,82	8,77	
	ИТОГО за день	1612	62,65	56,13	223,29	1648,97	0,84	34,67	199,75	1,51	939,79	1205,04	286,54	12,08	

Четверг - 1 (возраст 12 лет и старше)														
№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
317	Птица отварная с соусом	100/30	21,45	14,86	2,41	229,17	0,05	0,71	27,20	0,00	43,76	149,67	23,46	1,94
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,31	46,37	292,55	0,25	0,00	0,00	0,00	17,78	244,71	162,99	5,47
13.39	Чай с сухофруктами	200	0,31	0,01	12,22	50,17	0,00	0,10	0,00	0,00	17,40	11,85	7,50	1,08
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Итого	580	36,92	22,91	95,26	734,86	0,41	0,81	27,20	0,52	98,64	488,43	221,25	10,46

	Четверг - 1 (возраст 12 лет и старше)											Обед				
ПР	Капуста квашеная	100	1,69	7,09	2,82	81,83	0,02	28,20	0,00	0,00	45,12	29,28	15,04	0,56		
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,88	0,11	8,25	0,00	0,00	24,60	66,65	27,00	1,08		
54-28м-2020	Жаркое по-домашнему из филе птицы	250	16,69	14,58	26,10	302,33	0,19	25,26	42,50	0,00	50,45	185,84	49,98	2,58		
13.37	Напиток витаминный	200	0,48	0,15	18,59	77,63	0,02	80,00	0,00	0,00	13,10	14,26	5,56	0,57		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56		
12.3	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	34,02	164,50	0,11	0,00	0,00	0,91	16,10	60,90	23,10	1,40		
ПР	Кондитерские изделия	30	2,51	3,39	20,91	124,20	0,03	0,69	19,50	0,00	12,30	26,10	4,50	0,30		
	Итого	940	31,83	29,18	139,34	947,33	0,55	142,40	62,00	0,91	175,67	446,23	143,98	8,05		
	ИТОГО за день	1520	68,75	52,09	234,60	1682,19	0,97	143,21	89,20	1,43	274,31	934,66	365,23	18,51		

Пятница - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак														
№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
313	Птица по-строгановски	120	14,50	18,70	4,31	243,48	0,04	2,05	53,94	0,00	29,60	131,78	15,71	1,00
309	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,64	0,07	0,00	0,00	0,00	6,48	49,56	28,16	1,47
13.40	Чай витаминный	200	0,37	0,07	11,69	48,85	0,00	50,00	0,00	0,00	14,85	8,85	6,85	0,93
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Итого	590	27,06	25,52	85,52	679,94	0,22	52,05	53,94	0,52	70,63	272,39	78,02	5,37

	Пятница - 1 (возраст 12 лет и старше)	Обед													
1.60	Салат "Здоровье"	100	1,77	6,11	7,29	91,23	0,05	6,70	0,00	0,00	30,64	50,26	26,40	0,99	
82	Рассольник ленинградский	250	2,10	5,12	16,59	120,81	0,10	7,54	0,00	0,00	26,45	71,95	25,90	0,97	
325	Фрикадельки из птицы, тушенные в соусе	120	15,93	9,73	10,77	194,37	0,07	0,46	19,35	0,00	47,28	149,52	23,56	1,28	
312	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,67	0,17	21,79	0,00	0,00	44,37	103,91	33,30	1,21	
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,51	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	
12.3	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	34,02	164,50	0,11	0,00	0,00	0,91	16,10	60,90	23,10	1,40	
	Итого	960	31,91	27,95	144,97	959,05	0,59	37,22	19,35	0,91	211,32	523,18	168,52	8,11	
	ИТОГО за День	1550	58,97	53,47	230,49	1638,99	0,81	89,27	73,29	1,43	281,95	795,57	246,54	13,48	

Понедельник - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак															
№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
209	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00	
182	Каша молочная пшениная вязкая	200	9,83	12,62	38,28	306,02	0,20	1,98	70,40	0,00	198,39	248,48	59,95	1,43	
416	Какао	200	5,17	4,48	19,39	138,56	0,07	2,08	32,00	0,00	197,56	158,56	26,62	0,52	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	
12.3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,58	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
338	Фрукты свежие	140	0,56	0,56	13,72	62,16	0,04	14,00	0,00	0,00	22,40	15,40	12,60	3,08	
	Итого	630	24,15	22,78	96,15	686,22	0,43	18,06	202,40	0,39	454,25	557,14	123,47	7,41	

Понедельник - 2 (возраст 12 лет и старше)														
	Обед													
50	Икра овощная с зеленым горошком	100	2,14	7,16	7,46	102,84	0,04	7,60	0,00	0,00	36,80	42,00	16,20	0,70
63	Борщ с капустой и картофелем	300	2,18	5,89	15,30	122,93	0,06	12,35	0,00	0,00	53,25	63,87	31,50	1,43
54-12м-2020	Плов из отварной птицы	250	19,20	19,46	46,06	436,21	0,06	1,48	42,63	0,10	35,59	179,16	33,10	1,84
377	Чай с лимоном	200/10/7	0,26	0,01	9,48	39,04	0,00	2,80	0,00	0,00	14,65	9,54	6,84	0,82
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
12.3	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	34,02	164,50	0,11	0,00	0,00	0,91	16,10	60,90	23,10	1,40
	Итого	977	31,55	33,66	132,08	957,48	0,34	24,23	42,63	1,01	170,39	418,67	129,54	7,75
	ИТОГО за день	1607	55,71	56,44	228,23	1643,70	0,77	42,29	245,03	1,40	624,64	975,81	253,01	15,16

Вторник - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак															
№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,24	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02	
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	250	13,17	12,00	47,67	351,33	0,08	0,07	63,83	0,00	210,00	166,67	18,33	1,33	
376	Чай с сахаром	200/10	0,20	0,00	9,27	37,88	0,00	0,00	0,00	0,00	11,85	8,00	6,00	0,78	
12.3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,30	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00	
ПР	Йогурт 2,5% жирности	200	10,00	5,00	7,00	113,00	0,08	1,20	40,00	0,00	244,00	192,00	30,00	0,20	
	Итого	720	27,40	24,74	88,37	685,71	0,24	1,27	143,83	0,75	479,75	413,17	70,83	3,33	

Вторник - 2 (возраст 12 лет и старше)													
	Обед												
ПР	Капуста квашеная	100	1,69	7,09	2,82	81,83	0,02	28,20	0,00	0,00	45,12	29,28	15,04
87	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,32	134,68	0,23	5,81	0,00	0,00	38,30	87,18	35,30
54-22м-2020	Рагу из птицы	250	26,38	8,75	21,88	271,75	0,17	14,10	32,50	0,00	40,00	241,00	117,00
608	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	24,76	99,04	0,00	0,00	0,00	0,00	4,72	7,70	0,03
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80
12.3	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	34,02	164,50	0,11	0,00	0,00	0,91	16,10	60,90	23,10
ПР	Кондитерские изделия	30	2,51	3,39	20,91	124,20	0,03	0,69	19,50	0,00	12,30	26,10	4,50
	Итого	940	43,84	25,64	140,47	967,96	0,63	48,80	52,00	0,91	170,54	515,36	213,77
	ИТОГО за День	1660	71,24	50,38	228,83	1653,67	0,87	50,07	195,83	1,66	650,29	928,53	284,60
													11,94

Среда - 2 (возраст 12 лет и старше)										Завтрак				
№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
295	Котлеты рубленые из птицы	100	18,16	11,95	16,83	247,51	0,10	0,18	23,75	0,00	45,00	201,38	31,13	1,98
334	Рис отварной с овощами	180	4,16	5,95	37,56	220,46	0,06	1,08	0,00	0,00	15,66	99,72	35,10	0,80
13.40	Чай витаминный	200	0,37	0,07	11,69	48,85	0,00	50,00	0,00	0,00	14,85	8,85	6,85	0,93
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Итого	550	27,53	18,70	100,34	679,79	0,27	51,26	23,75	0,52	95,21	392,15	100,38	5,68

Среда - 2 (возраст 12 лет и старше)		Обед												
№	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	Химический состав (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
42	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,89	8,48	84,85	0,06	18,47	0,00	0,00	43,33	47,63	22,25	0,80
73	Азу	125	7,72	7,78	6,08	125,18	0,08	4,63	0,00	0,00	18,20	92,76	19,08	1,19
302	Каша распычатая гречневая	200	11,46	8,12	51,52	325,06	0,28	0,00	0,00	0,00	19,76	271,90	181,10	6,08
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,51	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
12.3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,30	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого	965	29,52	28,00	151,40	975,66	0,67	36,87	0,00	0,65	155,18	589,75	293,91	12,08
	ИТОГО за день	1515	57,05	46,70	251,75	1655,45	0,94	88,13	23,75	1,17	250,39	981,90	394,29	17,76

Четверг - 2 (возраст 12 лет и старше)										Завтрак									
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
260	Гуляш	100	10,83	11,97	4,17	167,71	0,06	0,99	0,04	0,00	16,75	99,36	14,56	0,88					
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,18	0,07	0,00	0,00	0,00	5,83	44,60	25,34	1,33					
414	Кофейный напиток	200	5,33	4,52	19,35	139,37	0,07	2,21	34,00	0,00	212,50	153,00	23,80	0,20					
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17					
12.3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,30	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00					
	Итого	560	28,41	22,73	94,37	695,73	0,33	3,20	34,04	0,65	257,08	387,86	94,30	4,58					

	Четверг - 2 (возраст 12 лет и старше)	Обед												
52	Салат из свежкы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	0,00	35,46	40,63	20,70	1,32
86	Суп картофельный с крупой	250	2,18	2,84	14,29	91,47	0,11	8,25	0,00	0,00	24,00	66,70	26,65	0,97
106	Тeфтели мяco-крупяные	100	12,64	10,25	6,47	168,73	0,05	3,17	0,01	0,00	9,03	136,75	18,22	1,99
312	Картофельное пюре	200	4,09	6,40	27,25	182,97	0,19	24,21	0,00	0,00	49,30	115,46	37,00	1,35
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, хлеб пшеничный	40/70	7,77	1,14	53,78	256,46	0,18	0,00	0,00	0,91	30,10	124,10	41,90	2,96
ПР	Кондитерские изделия	15	1,26	1,70	10,46	62,10	0,02	0,35	9,75	0,00	6,15	13,05	2,25	0,15
	Итого	975	30,34	28,35	145,91	960,13	0,60	50,63	9,76	2,51	194,04	532,69	166,72	9,14
	ИТОГО за день	1535	58,75	51,08	240,28	1655,86	0,93	53,83	43,80	3,16	451,12	920,55	261,02	13,72

