

Утверждаю:

Директор школы:

(Абрамова Н.А.)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (двухнедельное) зимне-весенний (12-18 лет)

Меню на первую неделю понедельник

| № рец.              | Приём пищи,<br>наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |              |             |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |
|---------------------|---------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                     |                                             |                 | Б                    | Ж            | У             |                                      | В1            | С            | А           | Е           | Са                        | Р             | Mg            | Fe           |
| 1                   | 2                                           | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                    | 8             | 9            | 10          | 11          | 12                        | 13            | 14            | 15           |
|                     | Обед                                        |                 |                      |              |               |                                      |               |              |             |             |                           |               |               |              |
| 002                 | хлеб ржаной                                 | 60              | 3,96                 | 0,72         | 20,46         | 104,00                               | 0,11          |              |             |             | 21                        | 94,8          | 28,2          | 2,34         |
| 001                 | хлеб пшеничный                              | 80              | 8,84                 | 1,66         | 38,48         | 204,00                               | 0,28          |              |             |             | 44,72                     | 274,56        | 80,08         | 5,2          |
| 406                 | Суп картофельный с мясными<br>фрикадельками | 250             | 9,40                 | 4,60         | 17,20         | 151                                  | 0,14          | 19,00        | 0,25        | 0,3         | 19,30                     | 144,73        | 35,46         | 2,13         |
| П00331              | Макаронные изделия                          | 200             | 7,33                 | 6,40         | 41,73         | 255                                  | 0,08          |              | 0,04        | 1,07        | 14,67                     | 48,0          | 9,33          | 1,07         |
| 442                 | Тефтели с рисом                             | 100             | 8,90                 | 10,40        | 6,60          | 156,00                               |               | 1,00         |             |             | 8,00                      |               | 10,00         | 1,00         |
| 397                 | Подлив                                      | 30              | 0,37                 | 1,2          | 2,39          | 2,28                                 | 0,01          | 1,01         | 0,02        | 0,08        | 1,48                      | 4,56          | 2,44          | 0,12         |
| ф00620              | Чай с молоком                               | 200             | 2,97                 | 2,60         | 15,90         | 99,00                                | 0,04          | 1,33         | 0,02        |             | 126,56                    | 92,78         | 15,44         | 0,41         |
| 13                  | Салат из свежих огурцов                     | 100             | 0,76                 | 6,09         | 2,38          | 67,30                                | 0,03          | 9,50         |             |             | 21,85                     | 40,02         | 13,30         | 0,57         |
| <b>Всего в Обед</b> |                                             |                 | <b>42,53</b>         | <b>33,70</b> | <b>145,14</b> | <b>1038,68</b>                       | <b>0,66</b>   | <b>31,84</b> | <b>0,33</b> | <b>1,46</b> | <b>257,58</b>             | <b>699,45</b> | <b>194,25</b> | <b>12,84</b> |

Меню на первую неделю вторник

| № рец.              | Приём пищи,<br>наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |              |             |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |
|---------------------|---------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                     |                                             |                 | Б                    | Ж            | У             |                                      | В1            | С            | А           | Е           | Са                        | Р             | Mg            | Fe           |
| 1                   | 2                                           | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                    | 8             | 9            | 10          | 11          | 12                        | 13            | 14            | 15           |
|                     | Обед                                        |                 |                      |              |               |                                      |               |              |             |             |                           |               |               |              |
| 001                 | хлеб пшеничный                              | 80              | 8,84                 | 1,66         | 38,48         | 204,00                               | 0,28          |              |             |             | 44,72                     | 274,56        | 80,08         | 5,2          |
| 002                 | хлеб ржаной                                 | 60              | 3,96                 | 0,72         | 20,46         | 104,00                               | 0,11          |              |             |             | 21                        | 94,8          | 28,2          | 2,34         |
| ф00019              | Салат из кукурузы<br>консервированной       | 100             | 2,9                  | 6,2          | 8,0           | 99,30                                | 0,03          | 9            | 0,04        | 2,4         | 19                        | 27            | 20            | 0,7          |
| П00101              | Суп картофельный с макаронными<br>изделиями | 250             | 3,03                 | 4,69         | 19,54         | 132                                  | 0,13          | 12,31        | 0,03        |             | 25,41                     | 70,28         | 19,59         | 0,89         |
| 403                 | Котлета "Загадка"                           | 100             | 14,16                | 12,21        | 10,81         | 205,44                               | 0,09          | 5,00         | 0,05        | 3,21        | 17,80                     | 158,93        | 21,82         | 2,59         |
| 397                 | Подлив                                      | 30              | 0,37                 | 1,2          | 2,39          | 2,28                                 | 0,01          | 1,01         | 0,02        | 0,08        | 1,48                      | 4,56          | 2,44          | 0,12         |
| П00335              | Пюре картофельное                           | 200             | 4,05                 | 10,90        | 25,55         | 217                                  | 0,19          | 6,72         | 0,23        | 0,28        | 49,93                     | 115,49        | 55,40         | 1,28         |
| П00402              | Компот из сухофруктов                       | 200             | 0,6                  | 0,1          | 31,7          | 131,00                               | 0,02          |              | 0,01        | 0,5         | 21                        | 23            | 16            | 0,7          |
| <b>Всего в Обед</b> |                                             |                 | <b>37,91</b>         | <b>37,71</b> | <b>156,97</b> | <b>1094,74</b>                       | <b>0,9</b>    | <b>34,04</b> | <b>0,38</b> | <b>6,47</b> | <b>200,34</b>             | <b>768,62</b> | <b>243,53</b> | <b>13,82</b> |

|        | Меню на первую неделю среда          |                 |                      |       |        |                                      |               |       |      |      |                           |        |        |       |
|--------|--------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|--------|--------|-------|
| № рец. | Приём пищи,<br>наименование блюда    | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|        |                                      |                 | Б                    | Ж     | У      |                                      | В1            | С     | А    | Е    | Ca                        | Р      | Mg     | Fe    |
| 1      | 2                                    | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                    | 8             | 9     | 10   | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15    |
|        | Обед                                 |                 |                      |       |        |                                      |               |       |      |      |                           |        |        |       |
| 001    | хлеб пшеничный                       | 80              | 8,84                 | 1,66  | 38,48  | 204,00                               | 0,28          |       |      |      | 44,72                     | 274,56 | 80,08  | 5,20  |
| 002    | хлеб ржаной                          | 60              | 3,96                 | 0,72  | 20,46  | 104,00                               | 0,11          |       |      |      | 21,00                     | 94,80  | 28,20  | 2,34  |
| ф00017 | Салат из зеленого горошка<br>огурцов | 100             | 2,98                 | 5,19  | 6,25   | 84                                   | 0,11          | 11,00 |      |      | 21,45                     | 59,95  | 20,80  | 0,68  |
| 35     | Щи из свежей капусты                 | 250             | 2,79                 | 7,05  | 9,9    | 118,18                               | 0,07          | 26,10 | 0,27 | 2,45 | 48,75                     | 59,60  | 25,70  | 0,95  |
| П00311 | Плов из птицы                        | 200             | 23,90                | 18,30 | 36,90  | 408                                  |               | 14,67 | 0,37 |      | 49,30                     |        | 49,33  | 16,00 |
| 322    | Какао с молоком                      | 200             | 4,5                  | 3,7   | 21,7   | 135,45                               | 0,05          | 1,30  | 0,02 | 0,02 | 128,96                    | 165,85 | 119,75 | 1,64  |
|        | Всего в                              | Обед            | 46,98                | 36,64 | 133,61 | 1053,63                              | 0,62          | 53,07 | 0,64 | 2,47 | 314,18                    | 654,76 | 323,86 | 26,81 |

| Меню на первую неделю четверг |                                   |      |                 |                      |       |        |                                      |               |        |       |      |                           |        |        |       |
|-------------------------------|-----------------------------------|------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|--------|-------|------|---------------------------|--------|--------|-------|
| № рец.                        | Приём пищи,<br>наименование блюда |      | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|                               |                                   |      |                 | Б                    | Ж     | У      |                                      | В1            | С      | А     | Е    | Ca                        | Р      | Mg     | Fe    |
| 1                             | 2                                 |      | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                    | 8             | 9      | 10    | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15    |
|                               | Обед                              |      |                 |                      |       |        |                                      |               |        |       |      |                           |        |        |       |
| 001                           | хлеб пшеничный                    |      | 80              | 8,84                 | 1,66  | 38,48  | 204                                  | 0,28          |        |       |      | 44,72                     | 274,56 | 80,08  | 5,20  |
| 002                           | хлеб ржаной                       |      | 60              | 3,96                 | 0,72  | 20,46  | 104                                  | 0,11          |        |       |      | 21,00                     | 94,80  | 28,20  | 2,34  |
| П00324                        | Каша вязкая пшенная               |      | 200             | 2,93                 | 5,87  | 34,00  | 200                                  | 0,03          |        | 0,04  | 0,93 | 13,33                     | 65,33  | 21,33  | 0,53  |
| П00094                        | Суп крестьянский с<br>крупой      |      | 250             | 2,52                 | 7,25  | 14,09  | 132                                  |               | 20,03  |       |      | 37,50                     |        | 20,55  | 0,76  |
| 14                            | Салат из свежих<br>помидоров      |      | 100             | 1,1                  | 6,2   | 4,7    | 79                                   | 0,06          | 20     |       |      | 18                        | 33     | 18     | 0,8   |
| ф00442                        | Гуляш из отварного<br>мяса        |      | 120             | 15,42                | 12,41 | 3,96   | 189                                  |               | 5,62   |       |      | 29,20                     |        | 27,20  | 1,15  |
| 54-<br>13хн                   | Напиток из шиповника              |      | 200             | 0,60                 | 0,20  | 15,20  | 65                                   | 0,01          | 80,00  | 98,00 |      | 11,00                     | 3,00   | 3,00   | 0,54  |
|                               | Всего в                           | Обед |                 | 35,40                | 34,30 | 130,91 | 973                                  | 0,49          | 126,07 | 0,06  | 0,93 | 174,35                    | 470,59 | 198,16 | 11,36 |

**Меню на первую неделю пятница**

| №<br>рец.      | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |              |               |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |
|----------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                |                                   |                 | Б                    | Ж            | У             |                                      | В1            | С            | А             | Е           | Са                        | Р             | Мg            | Fe           |
| 1              | 2                                 | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                    | 8             | 9            | 10            | 11          | 12                        | 13            | 14            | 15           |
|                | Обед                              |                 |                      |              |               |                                      |               |              |               |             |                           |               |               |              |
| 001            | хлеб пшеничный                    | 80              | 8,84                 | 1,66         | 38,48         | 204,00                               | 0,28          |              |               |             | 44,72                     | 274,56        | 80,08         | 5,20         |
| 002            | хлеб ржаной                       | 60              | 3,96                 | 0,72         | 20,46         | 104,00                               | 0,11          |              |               |             | 21,00                     | 94,80         | 28,20         | 2,34         |
| 49             | Суп гороховый                     | 250             | 5,74                 | 5,53         | 21,60         | 160,00                               | 0,24          | 12,60        | 0,26          | 2,44        | 29,85                     | 92,75         | 37,18         | 2,11         |
| 446            | Рис припущенный                   | 200             | 4,80                 | 7,95         | 48,35         | 289,00                               | 0,04          |              | 0,04          | 0,40        | 7,52                      | 104,08        | 33,81         | 0,69         |
| П00401         | Напиток апельсиновый              | 200             | 0,09                 | 0,02         | 24,75         | 95,00                                | 6,00          |              |               |             | 3,00                      | 2,00          | 1,00          |              |
| 13             | Салат из свежих огурцов           |                 | 0,76                 | 6,09         | 2,38          | 67,30                                | 0,03          | 9,50         |               |             | 21,85                     | 40,02         | 13,30         | 0,57         |
| 54-14р         | Котлета рыбная любительская       | 130             | 13,27                | 5,23         | 8,49          | 114,48                               | 0,09          | 1,95         | 295,08        |             | 52,48                     | 193,56        | 46,44         | 1,17         |
| <b>Всего в</b> |                                   | <b>Обед</b>     | <b>37,46</b>         | <b>27,18</b> | <b>164,51</b> | <b>1034</b>                          | <b>6,79</b>   | <b>24,05</b> | <b>295,38</b> | <b>2,84</b> | <b>180,42</b>             | <b>801,77</b> | <b>240,01</b> | <b>12,08</b> |

**Меню на первую неделю суббота**

| №<br>рец.      | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |               |              |            | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |
|----------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|---------------|--------------|------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                |                                   |                 | Б                    | Ж            | У             |                                      | В1            | С             | А            | Е          | Са                        | Р             | Мg            | Fe           |
| 1              | 2                                 | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                    | 8             | 9             | 10           | 11         | 12                        | 13            | 14            | 15           |
|                | Обед                              |                 |                      |              |               |                                      |               |               |              |            |                           |               |               |              |
| 001            | хлеб пшеничный                    | 80              | 8,84                 | 1,66         | 38,48         | 204                                  | 0,28          |               |              |            | 44,72                     | 274,56        | 80,08         | 5,20         |
| 002            | хлеб ржаной                       | 60              | 3,96                 | 0,72         | 20,46         | 104                                  | 0,11          |               |              |            | 21,00                     | 94,80         | 28,20         | 2,34         |
| П00050         | Салат свеколка                    | 100             | 8,00                 | 10,10        | 15,20         | 184                                  |               | 7,00          |              |            | 48,00                     |               | 28,00         | 1,90         |
| П00094         | Суп крестьянский с крупой         | 250             | 2,52                 | 7,25         | 14,09         | 132                                  |               | 20,03         |              |            | 37,50                     |               | 20,55         | 0,76         |
| 54-13хн        | Напиток из шиповника              | 200             | 0,60                 | 0,20         | 15,20         | 65                                   | 0,01          | 80,00         | 98,00        |            | 11,00                     | 3,00          | 3,00          | 0,54         |
| 444            | Запеканка рисовая с творогом      | 200             | 12,12                | 10,40        | 66,22         | 406                                  | 0,09          | 0,24          | 0,07         | 1,00       | 151,02                    | 224,52        | 41,12         | 1,25         |
| <b>Всего в</b> |                                   | <b>Обед</b>     | <b>36,0</b>          | <b>30,33</b> | <b>169,65</b> | <b>1095</b>                          | <b>0,49</b>   | <b>107,27</b> | <b>98,07</b> | <b>1,0</b> | <b>313,24</b>             | <b>596,88</b> | <b>200,95</b> | <b>11,99</b> |

Меню на понедельник 2 неделя

| №<br>реп. | Приём пищи,<br>наименование<br>блюда | Масса<br>порции<br>11-18 | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |              |             |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |
|-----------|--------------------------------------|--------------------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
|           |                                      |                          | Б                    | Ж            | У            |                                      | В1            | С            | А           | Е           | Са                        | Р             | Мg            | Fe           |
|           | Обед                                 |                          |                      |              |              |                                      |               |              |             |             |                           |               |               |              |
| 001       | хлеб пшеничный                       | 80                       | 8,84                 | 1,66         | 38,50        | 204                                  | 0,21          |              |             |             | 33,54                     | 205,92        | 60,06         | 3,90         |
| 002       | хлеб ржаной                          | 60                       | 3,96                 | 0,72         | 20,46        | 104                                  | 0,11          |              |             |             | 21,00                     | 94,80         | 28,20         | 2,34         |
| 13        | Салат из свежих<br>огурцов           | 100                      | 0,76                 | 6,09         | 2,38         | 67                                   | 0,03          | 9,50         |             |             | 21,85                     | 40,02         | 13,30         | 0,57         |
| 49        | Суп картофельный с<br>бобовыми       | 250                      | 5,74                 | 5,53         | 21,26        | 160                                  | 0,24          | 12,60        | 0,26        | 2,44        | 29,85                     | 92,75         | 37,18         | 2,11         |
| 407       | Фрикадельки<br>Петушок               | 100                      | 11,7                 | 13,2         | 8,41         | 213                                  | 0,02          |              | 0,04        | 0,13        | 4,79                      | 8,36          | 2,11          | 0,19         |
| 397       | Подлив                               | 30                       | 0,37                 | 1,2          | 2,39         | 2,28                                 | 0,01          | 1,01         | 0,02        | 0,08        | 1,48                      | 4,56          | 2,44          | 0,12         |
| П00331    | Макаронные изделия<br>отварные       | 200                      | 7,33                 | 6,40         | 41,73        | 255                                  | 0,08          |              | 0,04        | 1,07        | 14,67                     | 48,0          | 9,33          | 1,07         |
| П00432    | Кофейный напиток                     | 200                      | 1,50                 | 1,30         | 22,40        | 107                                  | 0,02          | 1,00         |             |             | 61,00                     |               | 7,00          | 1,00         |
|           | <b>Всего в</b>                       | <b>Обед</b>              | <b>40,23</b>         | <b>36,13</b> | <b>157,5</b> | <b>1112</b>                          | <b>0,72</b>   | <b>24,11</b> | <b>0,36</b> | <b>1,28</b> | <b>188,18</b>             | <b>494,41</b> | <b>159,62</b> | <b>11,30</b> |

Меню на вторую неделю вторник

| № реп. | Приём пищи,<br>наименование блюда              | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |              |             |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |
|--------|------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
|        |                                                |                 | Б                    | Ж            | У             |                                      | В1            | С            | А           | Е           | Са                        | Р             | Мg            | Fe           |
| 1      | 2                                              | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                    | 8             | 9            | 10          | 11          | 12                        | 13            | 14            | 15           |
|        | Обед                                           |                 |                      |              |               |                                      |               |              |             |             |                           |               |               |              |
| 001    | хлеб пшеничный                                 | 80              | 8,84                 | 1,66         | 38,48         | 204,00                               | 0,28          |              |             |             | 44,72                     | 274,56        | 80,08         | 5,20         |
| 002    | хлеб ржаной                                    | 60              | 3,96                 | 0,72         | 20,46         | 104,00                               | 0,11          |              |             |             | 21,00                     | 94,80         | 28,20         | 2,34         |
| П00050 | Свеколка                                       | 100             | 8,00                 | 10,10        | 15,20         | 184,00                               |               | 7,00         |             |             | 48,00                     |               | 28,00         | 1,90         |
| П00329 | Бобовые отварные                               | 200             | 9,80                 | 6,27         | 19,10         | 170,70                               | 0,21          |              |             |             | 54,67                     |               |               | 3,20         |
| П00430 | Чай с сахаром                                  | 200             | 0,20                 | 0,10         | 15,00         | 60,00                                |               |              |             |             | 5,00                      |               | 4,00          | 1,00         |
| П00101 | Суп картофельный<br>с макаронными<br>изделиями | 250             | 3,03                 | 4,69         | 19,54         | 132,00                               | 0,13          | 12,31        | 0,03        |             | 25,41                     | 70,28         | 19,59         | 0,89         |
| 397    | Продлив                                        | 30              | 0,37                 | 1,2          | 2,39          | 2,28                                 | 0,01          | 1,01         | 0,02        | 0,08        | 1,48                      | 4,56          | 2,44          | 0,12         |
| П00273 | Котлета (особая)                               | 100             | 13,60                | 24,40        | 10,70         | 316,00                               |               |              |             |             | 12,70                     |               | 21,80         | 1,81         |
|        | <b>Всего в</b>                                 | <b>Обед</b>     | <b>47,80</b>         | <b>49,17</b> | <b>140,87</b> | <b>1173</b>                          | <b>0,74</b>   | <b>20,32</b> | <b>0,05</b> | <b>0,08</b> | <b>212,98</b>             | <b>444,20</b> | <b>184,11</b> | <b>16,46</b> |

**Меню на вторую неделю среда**

| № рец. | Приём пищи,<br>наименование блюда            | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества<br>(г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины<br>(мг) |              |             |             | Минеральные<br>вещества<br>(мг) |               |               |              |
|--------|----------------------------------------------|-----------------|----------------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|------------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------------|---------------|---------------|--------------|
|        |                                              |                 | Б                          | Ж            | У             |                                      | В1               | С            | А           | Е           | Са                              | Р             | Mg            | Fe           |
| 1      | 2                                            | 3               | 4                          | 5            | 6             | 7                                    | 8                | 9            | 10          | 11          | 12                              | 13            | 14            | 15           |
|        | Обед                                         |                 |                            |              |               |                                      |                  |              |             |             |                                 |               |               |              |
| 001    | хлеб пшеничный                               | 80              | 8,84                       | 1,66         | 38,48         | 204                                  | 0,28             |              |             |             | 44,72                           | 274,56        | 80,08         | 5,20         |
| 002    | хлеб ржаной                                  | 60              | 3,96                       | 0,72         | 20,46         | 104                                  | 0,11             |              |             |             | 21,00                           | 94,80         | 28,20         | 2,34         |
| П00235 | Рыба, запеченная с картофелем по-русски      | 220             | 21,98                      | 18,94        | 27,46         | 372                                  | 0,24             | 16,19        | 0,13        |             | 83,60                           | 373,08        | 68,67         | 2,16         |
| П00402 | Компот из сухофруктов                        | 200             | 0,6                        | 0,1          | 31,7          | 131,00                               | 0,02             |              | 0,01        | 0,5         | 21                              | 23            | 16            | 0,7          |
| Ф00114 | Суп картофельный с мучными клецками клецками | 250             | 2,36                       | 4,24         | 15,28         | 109                                  |                  | 9,21         |             |             | 16,10                           |               | 14,78         | 0,54         |
| 13     | Салат из свежих огурцов                      | 100             | 0,76                       | 6,09         | 2,38          | 67,30                                | 0,03             | 9,50         |             |             | 21,85                           | 40,02         | 13,30         | 0,57         |
|        | <b>Всего в обед</b>                          |                 | <b>38,50</b>               | <b>31,75</b> | <b>135,76</b> | <b>988</b>                           | <b>0,66</b>      | <b>34,90</b> | <b>0,14</b> | <b>0,50</b> | <b>208,27</b>                   | <b>805,46</b> | <b>221,03</b> | <b>11,51</b> |

**Меню вторую неделю четверг**

| № рец.  | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |              |              |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |             |
|---------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
|         |                                   |                 | Б                    | Ж            | У             |                                      | В1            | С            | А            | Е           | Са                        | Р             | Mg            | Fe          |
| 1       | 2                                 | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                    | 8             | 9            | 10           | 11          | 12                        | 13            | 14            | 15          |
|         | Обед                              |                 |                      |              |               |                                      |               |              |              |             |                           |               |               |             |
| 001     | хлеб пшеничный                    | 80              | 8,84                 | 1,66         | 38,48         | 204,00                               | 0,28          |              |              |             | 44,72                     | 274,56        | 80,08         | 5,20        |
| 002     | хлеб ржаной                       | 60              | 3,96                 | 0,72         | 20,46         | 104,00                               | 0,11          |              |              |             | 21,00                     | 94,80         | 28,20         | 2,34        |
| ф00017  | Салат из зеленого горошка         | 100             | 3,00                 | 5,19         | 6,25          | 84                                   | 0,11          | 11           |              |             | 21,45                     | 59,95         | 20,8          | 0,68        |
| 403     | Котлета "Загадка"                 | 100             | 14,16                | 12,21        | 10,81         | 205,44                               | 0,09          | 5,00         | 0,05         | 3,21        | 17,80                     | 158,93        | 21,82         | 2,59        |
| 397,00  | Подлив                            | 30              | 0,37                 | 1,2          | 2,39          | 2,28                                 | 0,01          | 1,01         | 0,02         | 0,08        | 1,48                      | 4,56          | 2,44          | 0,12        |
| 54-13хн | Напиток из шиповника              | 200             | 0,60                 | 0,20         | 15,20         | 65                                   | 0,01          | 80,00        | 98,00        |             | 11,00                     | 3,00          | 3,00          | 0,54        |
| 187     | Гречневая каша                    | 200             | 11,85                | 3,11         | 58,42         | 315,00                               | 0,29          |              |              | 0,77        | 18,81                     | 280,40        | 188,16        | 6,31        |
| ф00081  | Борщ с мясом                      | 250             | 9,89                 | 7,27         | 13,73         | 160,00                               |               | 12,49        |              |             | 49,00                     |               | 36,60         | 1,76        |
|         | <b>Всего в Обед</b>               |                 | <b>52,67</b>         | <b>31,59</b> | <b>165,74</b> | <b>1140</b>                          | <b>0,90</b>   | <b>109,5</b> | <b>98,07</b> | <b>4,06</b> | <b>185,26</b>             | <b>876,20</b> | <b>381,10</b> | <b>19,5</b> |

**Меню на вторую неделю пятница**

| № рец.              | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |             |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |              |             |            | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |
|---------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|-------------|---------------|--------------------------------------|---------------|--------------|-------------|------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                     |                                   |                 | Б                    | Ж           | У             |                                      | В1            | С            | А           | Е          | Ca                        | Р             | Mg            | Fe           |
| 1                   | 2                                 | 3               | 4                    | 5           | 6             | 7                                    | 8             | 9            | 10          | 11         | 12                        | 13            | 14            | 15           |
|                     | Обед                              |                 |                      |             |               |                                      |               |              |             |            |                           |               |               |              |
| 001                 | хлеб пшеничный                    | 80              | 8,84                 | 1,66        | 38,48         | 204                                  | 0,28          |              |             |            | 44,72                     | 274,56        | 80,08         | 5,20         |
| 002                 | хлеб ржаной                       | 60              | 3,96                 | 0,72        | 20,46         | 104                                  | 0,11          |              |             |            | 21,00                     | 94,80         | 28,20         | 2,34         |
| 14                  | Салат из свежих помидор           | 100             | 1,13                 | 6,19        | 4,72          | 79                                   | 0,06          | 20,42        |             |            | 17,60                     | 32,90         | 17,80         | 0,84         |
| П00299              | Запеканка картофельная с мясом    | 220             | 19,01                | 25,70       | 35,90         | 451                                  |               | 21,12        |             |            | 31,68                     |               | 61,60         | 3,52         |
| Ф00115              | Суп-лапша домашняя                | 250             | 2,49                 | 6,21        | 14,40         | 123                                  | 0,05          | 1,53         |             |            | 23,70                     |               |               | 0,48         |
| П00438              | Напиток из яблок                  | 200             | 0,10                 | 0,10        | 26,40         | 108                                  |               | 3,00         |             |            | 5,00                      |               | 2,00          | 1,00         |
| <b>Всего в Обед</b> |                                   |                 | <b>35,53</b>         | <b>40,6</b> | <b>140,36</b> | <b>1069</b>                          | <b>0,50</b>   | <b>46,07</b> | <b>0,00</b> | <b>0,0</b> | <b>143,70</b>             | <b>369,36</b> | <b>189,68</b> | <b>13,38</b> |

**Меню на вторую неделю суббота**

| № рец.              | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |              |             |             | Минеральные вещества (мг) |              |               |              |
|---------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|--------------|---------------|--------------|
|                     |                                   |                 | Б                    | Ж            | У            |                                      | В1            | С            | А           | Е           | Ca                        | Р            | Mg            | Fe           |
| 1                   | 2                                 | 3               | 4                    | 5            | 6            | 7                                    | 8             | 9            | 10          | 11          | 12                        | 13           | 14            | 15           |
|                     | Обед                              |                 |                      |              |              |                                      |               |              |             |             |                           |              |               |              |
| 001                 | хлеб пшеничный                    | 80              | 8,84                 | 1,66         | 38,48        | 204                                  | 0,28          |              |             |             | 44,72                     | 274,56       | 80,08         | 5,20         |
| 002                 | хлеб ржаной                       | 60              | 3,96                 | 0,72         | 20,46        | 104                                  | 0,11          |              |             |             | 21,00                     | 94,80        | 28,20         | 2,34         |
| 13                  | Салат из свежих огурцов           | 100             | 0,76                 | 6,09         | 2,38         | 67                                   | 0,06          | 20,42        |             |             | 17,58                     | 32,88        | 17,79         | 0,84         |
| ф00441              | Жаркое по-домашнему               | 220             | 27,53                | 7,47         | 21,95        | 265                                  |               | 8,97         |             |             | 31,10                     |              | 65,70         | 4,03         |
| 204                 | Суп картофельный с крупой         | 250             | 2,50                 | 2,79         | 17,00        | 103                                  | 0,10          | 8,33         |             |             | 25,90                     | 87,35        | 26,50         | 1,01         |
| 318                 | Чай с лимоном                     | 200             | 0,46                 | 0,11         | 22,75        | 88                                   |               | 2,80         |             | 0,01        | 2,80                      | 1,40         | 0,84          | 0,04         |
| <b>Всего в Обед</b> |                                   |                 | <b>44,05</b>         | <b>18,84</b> | <b>123,0</b> | <b>831</b>                           | <b>0,6</b>    | <b>40,52</b> | <b>0,00</b> | <b>0,01</b> | <b>143,10</b>             | <b>491,0</b> | <b>219,11</b> | <b>13,46</b> |