

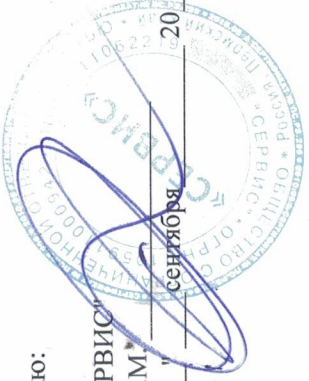
Согласовано
Директор МБОУ Гимназия

М.А. Зими́на

" 08 " сентября 2024 г.

Утверждаю:
Директор
ООО "СЕРВИС"
Ваняев А.М.

" 2 " сентября 2024 г.



**Примерное 10-ти дневное меню при организации
бесплатного горячего питания учащихся, получающихся
начальное образование в общеобразовательных
учреждениях Александровского муниципального округа
2024-2025 учебного года**

День: понедельник														
Неделя: первая														
Сезон: Осенне-зимний														
Возрастная категория: с 7 до 11 лет														
День № р-	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллори й-ность	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день	Понедельник													
	Завтрак													
579	Коржик молочный	100	4,1	7,3	39,3	239	0,05	0	0,005	0,6	15,00	37,00	6,00	0,5
256	Каша пшеничная вязкая	200	8,66	11,9	38,04	293,8	0,14	1,38	0,08	0,24	#####	218,60	50,00	2,38
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11,00	3,00	1,00	0,3
	ИТОГО	500	12,86	19,2	92,34	592,8	0,19	1,38	0,085	0,84	169,6	258,6	69,50	3,18
	Обед													
142	Щи из свежей капусты с карто	200	1,4	3,99	6,22	66,4	0,046	14,78	0	1,9	27,2	38	17,8	0,64
412	Котлета из мяса птицы	90	13,5	9,64	8,36	169,7	0,09	0,78	0,034	0,38	33,42	84,85	16,72	1,02
291	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,66	29,04	144,9	0,057	0,015	0	0,8	5,7	35,7	8,1	0,78
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
106	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54
108	Хлеб пшеничный в/с	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	0,33	6	18,5	4,2	0,33
109	Хлеб ржаной в/с	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	ИТОГО	760	25,97	15,01	97,68	628,1	0,326	31,075	0,034	4,25	119,22	259,05	79,92	5,98
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1270	38,83	34,21	190,02	1220,9	0,516	32,455	0,119	5,09	288,82	517,65	149,42	9,16

День: вторник														
Неделя: первая														
Сезон: Осенне-зимний														
Возрастная категория: с 7 до 11 лет														
День № р-	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калори й-ность	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день	Понедельник													
	Завтрак													
540	Ватрушка с повидлом	75	8,6	8,4	37,7	242,5	0,05	0,12	0,01	0,6	13,75	38,75	8,70	0,87
253	Каша рисовая вязкая	200	6,28	11,82	37	279,4	0,06	1,42	0,02	0,28	131	169,4	37,20	0,56
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1,00	0,3
108	Хлеб пшеничный в/с	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	0,33	6	18,5	4,2	0,33
	ИТОГО	505	17,26	20,46	104,46	652,4	0,143	1,54	0,03	1,21	161,75	229,65	57	2,06
	Обед													
144	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	86,40	0,15	6,94	0,03	0,18	15,2	52,6	20,4	0,74
	Тфтели из кури с соусом томатным	120	11,36	10,49	12,05	184,50	0,05	0,94	0,05	0,2	13,88	64,5	13	0,88
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0	0,04	0,61	14,25	202,65	135,3	4,55
112	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
507	Компот из плодов или ягод сул	200	0,5	0,2	23,1	96,00	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1
108	Хлеб пшеничный в/с	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,033	0	0	0,33	6	18,5	4,2	0,33
109	Хлеб ржаной в/с	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	ИТОГО	830	26,91	22,94	118,91	789,65	0,547	22,18	0,12	2,14	97,83	412,65	210	10,97
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1335	44,17	43,4	223,37	1442,05	0,69	23,72	0,15	3,35	259,58	642,3	267	13,03

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День \ № Р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллори й-ность	Витамины				Минеральные вещества								
							В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe					
4 день	Четверг																		
	Завтрак																		
553	Шанежка с картофелем	100	10,5	10,33	55,33	356,67	0,17	6,66	0,08	1,16	75	138,3	30	1,5					
253	Каша гречневая вязкая	200	9,16	12,88	32,6	283,04	0,188	1,36	0,078	0,5	135,8	237,2	112,2	3,44					
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3					
	ИТОГО	500	19,76	23,21	102,93	699,71	0,358	8,02	0,158	1,66	221,8	378,5	143,2	5,24					
	Обед																		
134	Рассольник Ленинградский	200	1,64	4,2	13	97	0,072	6,14	0	1,88	12,4	50,4	21	0,74					
412	Шницель куриный	90	13,5	9,64	8,36	169,7	0,09	0,78	0,034	0,38	33,42	84,85	16,72	1,02					
414	Рис отварной	150	3,7	6,1	33,8	204,6	0,027	0	0,03	0,19	3,4	47,2	15,2	0,35					
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3					
108	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44					
109	Хлеб ржаной в/с	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17					
	ИТОГО	710	23,96	20,62	99,86	677,5	0,287	6,92	0,064	3,31	78,72	258,85	73,62	4,02					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1210	43,72	43,83	202,79	1377,21	0,645	14,94	0,222	4,97	300,52	637,35	216,82	9,26					

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День \ № р-на	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллори й-ность	Витамины				Минеральные вещества								
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
5 день	Пятница																		
	Завтрак																		
258	Каша пшениная вязкая	200	8,72	12,86	37,12	299	0,08	1,32	0,08	0,2	126,6	140,4	30,6	0,56					
555	Крендель сахарный	75	5,2	9,8	44,1	285	0,06	0	0,07	0,9	12	44	7	0,6					
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,7					
108	Хлеб пшеничный в/с	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	0,33	6	18,5	4,2	0,33					
	ИТОГО	505	16,3	22,9	110,98	714,5	0,173	1,32	0,15	1,43	155,6	205,9	42,8	2,19					
	Обед																		
153	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133	0,082	6,32	0,024	0,6	51,00	132,60	38,60	1,00					
396	Жаркое по-домашнему	200	17	17,6	14,3	284	0,09	7,9	0,07	0,6	25,00	196,00	38,00	3,00					
50	Салат из свеклы отварной	60	0,75	2,75	4,2	44,5	0,012	3,42	0	1,38	19,80	22,80	11,40	0,78					
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28,00	19,00	7,00	1,50					
108	Хлеб пшеничный в/с	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33					
109	Хлеб ржаной в/с	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17					
	ИТОГО	720	29,89	26,73	83,12	694,2	0,281	18,14	0,094	3,33	140,3	437,3	113,3	7,78					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1225	46,19	49,63	194,1	1408,7	0,454	19,46	0,244	4,76	295,9	643,2	156,1	9,97					

День: понедельник														
Неделя: вторая														
Сезон: Осенне-зимний														
Возрастная категория: с 7 до 11 лет														
День \ №	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Глюкод	Каллор	Витамины			Минеральные вещества				
1 день	Понедельник					ий-	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
	Плюшка с маком	100	8,5	4,67	58,83	311,67	0,1	0	0,09	1,17	15,00	58,34	10,00	0,84
256	Каша пшеничная вязкая	200	8,66	11,9	38,04	293,8	0,14	1,38	0,08	0,24	#####	218,60	50,00	2,38
494	Чай с лимоном	210	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
	ИТОГО	510	17,26	16,57	112,1	666,47	0,24	4,18	0,17	1,41	172,8	280,94	62,00	3,62
	Обед													
144	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	86,40	0,15	6,94	0,03	0,18	15,2	52,6	20,4	0,74
412	Биточки из кури	90	13,5	9,64	8,36	169,7	0,09	0,78	0,034	0,38	33,42	84,85	16,72	1,02
291	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,66	29,04	144,9	0,057	0,015	0	0,8	5,7	35,7	8,1	0,78
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
	Плюшка с маком	100	8,5	4,67	58,83	311,67	0,1	0	0,09	1,17	15,00	58,34	10,00	0,84
108	Хлеб пшеничный в/с	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	0,33	6	18,5	4,2	0,33
109	Хлеб ржаной в/с	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	ИТОГО	800	34,25	18,97	160,1	945,37	0,494	8,235	0,154	3,28	113,82	316,39	80,52	6,38
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1310	51,51	35,54	272,2	1611,84	0,734	12,415	0,324	4,69	286,62	597,33	142,52	10

День: вторник															
Неделя: вторая															
Сезон: Осенне-зимний															
Возрастная категория: с 7 до 11 лет															
День р-ры	№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	глюков	Каллори й-ность	Витамины			Минеральные вещества				
								В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	день	Понедельник													
		Завтрак													
		Шаньга пресная с картофелем	100	7,5	4,88	61,75	321,25	0,05	0,12	0,01	0,6	13,75	38,75	8,70	0,87
260		Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,2	0,08	1,32	0,08	0,2	126,6	140,4	30,60	0,56
493		Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1,00	0,3
		ИТОГО	500	12,86	16,54	101,8	607,45	0,13	1,44	0,09	0,8	151,35	182,15	40,3	1,73
		Обед													
159		Суп пюре из картофеля	200	3,88	5,16	19,8	141,00	0,11	7,7	0,04	0,2	94,2	115,8	30,4	0,88
411		Кнели из кур с рисом	90	15,55	15,81	6,68	230,14	0,078	0,9	0,06	0,26	20,57	97,7	18	1,28
453		Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	0	0,47	0	0,06	1,35	4,6	2,25	0,11
237		Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0	0,04	0,61	14,25	202,65	135,3	4,55
112		Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
507		Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,5	0,2	23,1	96,00	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1
108		Хлеб пшеничный в/с	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,033	0	0	0,33	6	18,5	4,2	0,33
109		Хлеб ржаной в/с	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
		ИТОГО	830	33,46	31,14	123,3	909,57	0,535	23,37	0,14	2,28	184,87	513,65	227,25	11,62
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1330	46,32	47,68	225,1	1517,02	0,665	24,81	0,23	3,08	336,22	695,8	267,55	13,35

День: пятница														
Неделя: вторая														
Сезон: Осенне-зимний														
Возрастная категория: с 7 до 11 лет														
День \ № р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Глюковид	Каллори й-ность	Витамины			Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
5 день	Пятница													
	Завтрак													
258	Каша пшениная вязкая	200	8,72	12,86	37,12	299,00	0,08	1,32	0,08	0,2	126,6	140,4	30,60	0,56
565	Булочка дорожная	100	7,00	13,8	55,8	376,60	0,1	0	0,08	1,16	13,3	53,3	10,00	0,83
493	Кисель из концентра плодово-ягод	200	1,40	0	29	122,00	0	0	0	0	11	3	1,00	0,7
	ИТОГО	500	17,12	26,66	121,9	797,6	0,18	1,32	0,16	1,36	150,9	196,7	41,6	2,09
	Обед													
142	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,99	6,22	66,4	0,046	14,78	0	1,9	27,2	38,00	17,8	0,64
406	Плов из отварной птицы	210	16,00	15,9	37,9	359	0,03	1,30	0,01	5,4	33,00	133,00	31,00	1,30
17	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,1	2	102	0,03	5,00	0	4,5	18,00	33,00	13,00	0,50
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0	27	110	0,01	0,50	0	0	28,00	19,00	7,00	1,50
108	Хлеб пшеничный в/с	50	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	-	0	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной в/с	50	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	-	0	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	ИТОГО	810	22,86	30,59	97,9	760,1	0,203	21,58	0,01	12,6	122,7	289,9	87,1	5,44
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1310	39,96	57,25	219,8	1557,7	0,383	22,9	0,17	14	273,6	486,6	128,7	7,53

День: понедельник															
Неделя: первая															
Сезон: Осенне-зимний															
Возрастная категория: с 12 и старше															
День № р-	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калори й-ность	Витамины				Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1 день	Понедельник														
	Завтрак														
579	Коржик молочный	100	4,1	7,3	39,30	239,00	0,05	0	0,005	0,6	15,00	37,00	6,00	0,5	
256	Каша пшеничная вязкая	250	10,83	14,88	47,75	367,25	0,18	1,73	0,1	0,3	179,50	273,25	62,50	2,98	
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,00	60,00	0	0	0	0	11,00	3,00	1,00	0,3	
	ИТОГО	550	15,03	22,18	102,05	666,25	0,23	1,73	0,105	0,9	205,5	313,25	69,5	3,78	
	Обед														
142	Щи из свежей капусты с картошкой	250	1,75	4,99	7,77	83,00	0,057	18,47	0	2,38	34	47,5	22,25	0,8	
412	Котлета из мяса птицы	100	15	10,71	9,29	188,55	0,1	0,87	0,038	0,42	37,13	94,28	18,58	1,13	
291	Макаронные изделия отварные	180	6,78	0,81	34,84	173,88	0,068	0,18	0	0,95	6,84	42,84	9,72	0,94	
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110,00	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5	
106	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,036	15	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54	
108	Хлеб пшеничный в/с	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,033	0	0	0,33	6	18,5	4,2	0,33	
109	Хлеб ржаной в/с	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	
	ИТОГО	850	28,95	17,23	105,96	692,53	0,358	35,02	0,038	4,92	130,87	285,12	87,85	6,41	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1400	43,98	39,41	208,01	1358,78	0,588	36,75	0,143	5,82	336,37	598,37	157,35	10,2	

День: вторник Неделя: первая Сезон: Осенне-зимний														
Возрастная категория: с 12 и старше														
№ п- I день	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллори й-ность	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Понедельник													
	Завтрак													
540	Вагрушка с повидлом	75	8,6	8,4	37,7	242,5	0,05	0,12	0,01	0,6	13,75	38,75	8,70	0,87
253	Каша рисовая вязкая	250	7,85	14,78	46,25	349,25	0,075	1,78	0,025	0,35	163,75	211,75	46,50	0,7
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1,00	0,3
108	Хлеб пшеничный в/с	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	0,33	6	18,5	4,2	0,33
	ИТОГО	555	18,83	23,42	113,71	722,25	0,158	1,9	0,035	1,28	194,5	272	60,4	2,2
	Обед													
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,13	108,00	0,188	8,68	0,038	0,23	19	65,75	25,5	0,93
	Тефтели из кури с соусом томатным	120	11,36	10,49	12,05	184,50	0,05	0,94	0,05	0,2	13,88	64,5	13	0,88
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,4	44,5	303,60	0,25	0	0,048	0,73	17,1	243,18	162,36	5,46
112	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
507	Компот из плодов или ягод сушенн	200	0,5	0,2	23,1	96,00	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1
108	Хлеб пшеничный в/с	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,033	0	0	0,33	6	18,5	4,2	0,33
109	Хлеб ржаной в/с	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	ИТОГО	910	29,08	25,34	129,36	861,8	0,625	23,92	0,136	2,31	104,48	466,33	242,16	12,1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1465	47,91	48,76	243,07	1584,05	0,783	25,82	0,171	3,59	298,98	738,33	302,56	14,3

День: среда														
Неделя: первая														
Сезон: Осенне-зимний														
Возрастная категория: с 12 и старше														
День № р-	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллори й-ность	Витамины			Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день	Понедельник													
	Завтрак													
541	Ватрушка с творогом	75	4,5	2,12	27,75	147,5	0,06	0	0,01	0,62	8,75	35	6,23	0,5
247	Каша из хлопьев овсяных с маслом	250	10,7	17,65	39,4	359,25	0,22	1,78	0,1	1	193,25	302	88,75	2,13
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
108	Хлеб пшеничный в\с	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	0,33	6	18,5	4,2	0,33
	ИТОГО	555	17,58	20,01	96,91	637,25	0,313	1,78	0,11	1,95	219	358,5	100,18	3,26
	Обед													
479	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1	0	0,04	0,01	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02
142	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5	10,65	95	0,048	10,3	0	34,5	53	26,25	26,25	1,2
	Гуляш из филе куриного	125	10,82	8,62	8,58	151,7	0,07	1,3	0,04	0,7	17	215	30	3,2
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	0,17	6,12	0,054	0,18	46,8	102,6	34,2	1,26
494	Чай с лимоном	210	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
108	Хлеб пшеничный в\с	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
109	Хлеб ржаной в\с	60	3,96	0,72	19,92	104,4	0,1	0	0	0,84	21	27,96	94,8	2,34
	ИТОГО	880	24,42	23,41	98,75	703,3	0,443	20,56	0,104	36,8	170,8	414,41	195,15	8,97
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1435	42,00	43,42	195,66	1340,55	0,756	22,34	0,214	38,75	389,8	772,91	295,33	12,2

День: четверг														
Неделя: первая														
Сезон: Осенне-зимний														
Возрастная категория: с 12 и старше														
День № р-	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллори й-ность	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день	Понедельник													
	Завтрак													
553	Шанежка с картофелем	100	10,5	10,33	55,33	356,67	0,17	6,66	0,08	1,16	75	138,3	30	1,5
253	Каша гречневая вязкая	250	11,45	16,1	40,75	353,8	0,235	1,7	0,098	0,63	169,75	296,5	140,25	4,3
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	ИТОГО	550	22,05	26,43	111,08	770,47	0,405	8,36	0,178	1,79	255,75	437,8	171,25	6,1
	Обед													
134	Рассольник Ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	0,09	7,67	0	2,35	15,5	63	26,25	0,93
412	Шницель куриный	100	15	10,71	9,29	188,55	0,1	0,87	0,038	0,42	37,13	94,28	18,58	1,13
414	Рис отварной	180	4,44	7,32	40,56	245,52	0,032	0	0,036	0,23	4,08	56,64	18,24	0,42
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
108	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
109	Хлеб ржаной в/с	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	ИТОГО	800	26,61	23,96	110,8	761,52	0,32	8,54	0,074	3,86	86,21	290,32	83,77	4,39
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1350	48,66	50,39	221,88	1531,99	0,725	16,9	0,252	5,65	341,96	728,12	255,02	10,5

День: понедельник														
Неделя: вторая														
Сезон: Осенне-зимний														
Возрастная категория: с 12 и старше														
День № р-	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий- ность	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день	Понедельник													
	Завтрак													
	Плюшка с маком	100	8,5	4,67	58,83	311,67	0,1	0	0,09	1,17	15,00	58,34	10,00	0,84
256	Каша пшеничная вязкая	250	10,83	14,88	47,75	367,25	0,18	1,73	0,1	0,3	179,50	273,25	62,50	2,98
494	Чай с лимоном	210	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
	ИТОГО	560	19,43	19,55	121,78	739,92	0,28	4,53	0,19	1,47	208,7	335,59	74,50	4,22
	Обед													
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,13	108,00	0,188	8,68	0,038	0,23	19	65,75	25,5	0,93
412	Биточки из кури	100	15	10,71	9,29	188,55	0,1	0,87	0,038	0,42	37,13	94,28	18,58	1,13
291	Макаронные изделия отварные	180	6,78	0,81	34,84	173,88	0,068	0,18	0	0,95	6,84	42,84	9,72	0,936
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
	Плюшка с маком	100	8,5	4,67	58,83	311,67	0,1	0	0,09	1,17	15,00	58,34	10,00	0,84
108	Хлеб пшеничный в/с	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	0,33	6	18,5	4,2	0,33
109	Хлеб ржаной в/с	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	ИТОГО	890	37,34	21,04	169,87	1014,8	0,553	10,23	0,166	3,52	122,47	346,11	89,1	6,836
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1450	56,77	40,59	291,65	1754,72	0,833	14,76	0,356	4,99	331,17	681,7	163,6	11,056

День: вторник														
Неделя: вторая														
Сезон: Осенне-зимний														
Возрастная категория: с 12 и старше														
День № р-	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1 день	Понедельник													
	Завтрак													
	Шанга пресная с картофелем	100	7,5	4,88	61,75	321,25	0,05	0,12	0,01	0,6	13,75	38,75	8,70	0,87
260	Каша "Дружба"	250	6,57	14,57	31,32	282,75	0,1	1,65	0,1	0,25	158,25	175,5	38,25	0,7
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1,00	0,3
	ИТОГО	550	14,17	19,45	108,07	664	0,15	1,77	0,11	0,85	183	217,25	47,95	1,87
	Обед													
159	Суп пюре из картофеля	250	4,85	6,45	24,75	176,25	0,14	9,6	0,05	0,25	117,75	144,75	38	1,1
411	Кнели из кур с рисом	100	17,28	17,57	7,42	255,70	0,087	1	0,07	0,29	22,86	108,56	20	1,42
453	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	0	0,47	0	0,06	1,35	4,6	2,25	0,11
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,4	44,5	303,60	0,25	0	0,048	0,73	17,1	243,18	162,36	5,46
112	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
507	Компот из плодов или ягод сушен	200	0,5	0,2	23,1	96,00	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1
108	Хлеб пшеничный в/с	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,033	0	0	0,33	6	18,5	4,2	0,33
109	Хлеб ржаной в/с	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	ИТОГО	920	37,87	35,74	136,43	1 020,93	0,614	25,37	0,168	2,48	213,56	593,99	263,91	12,89
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1470	52,04	55,19	244,5	1684,93	0,764	27,14	0,278	3,3	396,56	811,24	311,86	14,76

День: среда														
Неделя: вторая														
Сезон: Осенне-зимний														
Возрастная категория: с 12 и старше														
День / № п-ры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
3 день	Среда													
	Завтрак													
573	Гребешок с повидлом	75	7,5	4,88	61,75	321,25	0,088	0,12	0,04	1,13	18,75	65	12,5	1,13
253	Каша рисовая вязкая	250	7,85	14,78	46,25	349,25	0,075	1,78	0,025	0,35	163,75	211,75	46,50	0,7
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
108	Хлеб пшеничный в\с	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	0,33	6	18,5	4,2	0,33
	ИТОГО	555	17,73	19,9	137,76	801	0,196	1,9	0,065	1,81	199,5	298,25	64,2	2,46
	Обед													
147	Суп картофельный с макарон издел	250	2,7	2,85	18,8	111,25	0,1	8,25	0	1,38	15,25	63,5	24,00	0,95
	Бифштекс	100	15	10,71	9,29	188,55	0,1	0,87	0,038	0,42	37,13	94,28	18,58	1,13
414	Рис отварной	180	4,44	7,32	40,56	245,52	0,032	0	0,036	0,23	4,08	56,64	18,24	0,42
436	Соус молочный	40	1,05	2,56	3,12	39,68	0,01	0,2	0,01	0,05	36,08	28,36	4,48	0,05
494	Чай с лимоном	210	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2,00	0,4
108	Хлеб пшеничный в\с	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7,00	0,55
109	Хлеб ржаной в\с	60	3,96	0,72	19,92	104,4	0,1	0	0	0,84	21	27,96	94,80	2,34
	ИТОГО	890	31,05	24,56	131,49	867,9	0,397	12,12	0,084	3,47	137,74	307,24	169,1	5,84
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1445	48,78	44,46	269,25	1668,9	0,593	14,02	0,149	5,28	337,24	605,49	233,3	8,3

День: четверг														
Неделя: вторая														
Сезон: Осенне-зимний														
Возрастная категория: с12 и старше														
День \ № п-а	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
4 день	Четверг													
	Завтрак													
557	Слойка Свердловская	100	7,8	14,6	55,4	384	0,08	0	0,12	1,4	26	72	12	1
253	Каша гречневая вязкая	250	11,45	16,1	40,75	353,8	0,235	1,7	0,098	0,63	169,75	296,5	140,25	4,3
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	ИТОГО	550	19,35	30,7	111,15	797,8	0,315	1,7	0,218	2,03	206,75	371,5	153,25	5,6
	Обед													
134	Рассольник Ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	0,09	7,67	0	2,35	15,50	63	26,25	0,93
345	Биточки рыбные	100	13,9	2,1	9,6	113,00	0,07	0,4	0	1	35,00	160	23,00	0,6
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	0,17	6,12	0,054	0,18	46,80	102,6	34,20	1,26
423	Капуста тушеная	90	3,33	3,24	3,51	56,70	0,036	15,3	0,03	0,63	54,90	49,5	21,60	0,9
108	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8,00	26	5,60	0,44
109	Хлеб ржаной в/с	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	0,42	10,50	47,4	14,10	1,17
511	Компот из черной смородины	200	0,3	0,1	17,2	71,00	0,01	24	0	0	11,00	10	9,00	0,4
	ИТОГО	890	28,38	19,29	95,88	673,75	0,474	53,49	0,084	5,02	181,7	458,5	133,75	5,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1440	47,73	49,99	207,03	1471,55	0,789	55,19	0,302	7,05	388,45	830	287	11,3

День: Пятница														
Неделя: вторая														
Сезон: Осенне-зимний														
Возрастная категория: с 12 и старше														
День \ № р-	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
5 день	Пятница													
	Завтрак													
258	Каша пшеничная вязкая	250	10,9	16,08	46,4	373,75	0,1	1,65	0,1	0,25	158,25	175,5	38,25	0,7
565	Булочка дорожная	100	7,00	13,8	55,8	376,60	0,1	0	0,08	1,16	13,3	53,3	10,00	0,83
493	Кисель из концентрата плодово-ягод	200	1,40	0	29	122,00	0	0	0	0	11	3	1,00	0,7
	ИТОГО	550	19,3	29,88	131,2	872,35	0,2	1,65	0,18	1,41	182,55	231,8	49,25	2,23
	Обед													
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,99	7,77	83,00	0,057	18,47	0	2,38	34	47,5	22,25	0,8
406	Плов из отварной птицы	210	16,00	15,9	37,9	359,00	0,03	1,30	0,01	5,4	33,00	133,00	31,00	1,30
17	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,1	2	102,00	0,03	5,00	0	4,5	18,00	33,00	13,00	0,50
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0	27	110,00	0,01	0,50	0	0	28,00	19,00	7,00	1,50
108	Хлеб пшеничный в/с	50	2,28	0,24	14,76	70,50	0,033	-	0	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной в/с	50	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	-	0	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	ИТОГО	860	23,21	31,59	99,45	776,7	0,214	25,27	0,01	13,03	129,5	299,4	91,55	5,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1410	42,51	61,47	230,65	1649,05	0,414	24,55	0,19	14,44	312,05	531,2	140,8	7,83