

Разработано
АНО «Институт отраслевого питания (г.Москва)
24 декабря 2020 года

Согласовано
Руководитель
Управление Роспотребнадзор
а по Забайкальскому краю
С.Э.Лапа
«_____» декабря 2020 года

Приложение 1
к Акту по Договору от 24.11.2020 № 262

Примерное меню для обучающихся по программам начального образования в
общеобразовательных организациях Забайкальского края

День/неделя	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
№ реч.			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 1														
Понедельник-1														
Завтрак														
71М	Омлет свежий	20	0.14	0.02	0.38	2.40	0.01	0.98		0.02	3.40	6.00	2.80	0.10
260М/сж	Угаш из говядины*	90	13.88	14.90	3.47	203.76	0.07	4.05		1.94	10.94	145.25	20.70	2.17
302М/сж	Рис отварной	150	3.81	3.08	40.01	202.95	0.04		14.00	0.25	5.71	82.16	27.03	0.55
377М/сж	Чай с лимоном	187	0.05	0.01	9.17	37.96	0.00	2.50		0.01	7.35	9.56	5.12	0.88
	Батон йодированный	40	3.04	1.12	20.56	104.48	0.06	0.80			68.00	54.93	4.80	0.48
	Итого за Завтрак		20.93	19.12	73.58	551.55	0.19	8.33	14.00	2.23	95.40	297.91	60.45	4.19
Обед														
45М/сж	Салат из белокочанной капусты	60	0.92	2.05	4.62	41.22	0.02	21.45		0.95	24.18	17.91	9.80	0.33
97М/сж	Суп картофельный	200	2.02	1.38	15.88	84.37	0.12	19.20		0.58	17.32	62.01	25.08	0.96
232М/30М/сж	Рыба запечённая в сметанном соусе (треска)	90	10.79	7.73	4.72	131.64	0.11	0.64	33.15	2.01	46.61	147.93	20.28	0.41
125М/сж	Картофель отварной	150	2.98	4.21	24.03	146.24	0.18	29.40	20.00	0.20	19.58	87.51	34.03	1.36
349М/сж	Компот из сухофруктов	180	0.70	0.05	23.10	96.72	0.02	0.72		0.99	28.80	26.28	18.90	0.62
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	0.06			0.52	9.20	34.80	13.20	0.80

День/неделя	№ рецепта	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
Итого за Обед		Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
				22,55	16,19	101,92	643,81	0,56	71,41	54,95	5,90	156,19	423,84	135,39	5,65
		Всего за Понедельник-1		43,48	35,31	175,50	1 195,36	0,75	79,74	68,95	8,13	251,59	721,74	195,84	9,84
	Вторник-1														
	Завтрак														
Итого за Завтрак	177Миссж	Каша пшеничная с изюмом	200	7,98	8,19	43,41	280,48	0,22	0,57	33,50	0,24	138,73	201,14	53,41	1,61
	362Миссж	Какао с молоком	180	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00
	15М	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
		Батон калорийный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
		Фрукты (мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
Итого за Обед				18,46	15,81	87,54	572,01	0,36	40,03	77,12	0,53	504,85	476,27	105,56	3,34
	Обед														
	73Миссж	Икра кабачковая	60	1,05	2,22	5,46	46,99	0,04	19,30		1,04	23,09	21,32	12,54	0,58
	81Миссж	Борщ	200	1,46	3,09	7,57	64,75	0,03	18,70		1,49	34,33	37,17	18,84	0,90
		Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,04	10,00	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02
Итого за Обед	297Миссж	Фрикадельки из кур	90	13,64	12,93	6,76	198,28	0,08	1,34	46,90	1,26	12,60	119,42	17,35	1,35
	308Миссж	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
	350Миссж	Кисель из плодов черной смородины	180	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	36,00		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
		Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за Обед				27,59	23,39	109,44	756,55	0,38	75,38	70,70	5,96	120,09	319,39	91,06	5,97
	Всего за Вторник-1			46,07	39,21	196,96	1 328,56	0,74	115,41	147,82	6,48	624,94	795,66	196,62	9,31
	Среда-1														
	Завтрак														
	71М	Помидоры св. порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
Итого за Обед	320Киссж	Куриное филе замоченное	90	26,16	9,45		166,94	0,11	2,38	47,60	1,90	20,34	191,22	22,83	1,58
	145М	Картофель, тушеный с луком	150	3,135	10,575	21,105	195	0,15	17,985	12	4,245	33,195	84,69	28,665	1,215

День/неделя	№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
317М/осж		Чай с лимонном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,36	9,56	5,12	0,88		
		Батон поджаренный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48		
Итого за Завтрак				32,629	21,188	51,59	508,181	0,334	28,665	59,6	6,294	131,685	345,603	65,415	4,33		
Обед																	
63К/осж		Салат из моркови, яблок и апельсин	60	0,54	5,68	4,90	74,03	0,03	7,45		2,63	13,23	21,20	14,48	0,48		
119М/осж		Суп с бобовыми	200	8,02	4,60	15,00	133,81	0,24	1,74	4,90	1,59	42,00	115,34	36,19	2,19		
267К/осж		Оладьи из печени с морковью	90	17,14	10,78	15,17	226,95	0,36	24,26	5 964,75	2,60	24,98	283,23	21,60	5,73		
171М/осж		Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51		
473К/осж		Напиток витаминный	180	0,40	0,13	17,97	79,45	0,02	70,00	57,19	0,30	9,80	10,22	4,13	0,45		
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80		
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17		
Итого за Обед				39,73	28,52	120,96	903,88	1,05	103,45	6 052,64	8,90	125,64	713,87	237,76	15,32		
Всего за Среда-1				72,359	49,712	172,546	1412,05	1,388	132,11	6112,2	15,19	257,326	1059,47	303,175	19,6		
Четверг-1																	
Завтрак																	
233М/326М/осж		Сырники с морковью с соусом молочным сладким	180	23,54	20,66	31,47	410,55	0,24	2,27	92,75	3,26	209,24	300,97	43,97	1,19		
15М		Сыр поджаренный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15		
		Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30		
419К/осж		Кофейный напиток из цикория с молоком	180	3,13	2,70	12,17	86,25	0,02	0,65	10,80		129,80	97,20	15,12	0,13		
		Батон поджаренный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48		
Итого за Завтрак				33,38	28,53	79,27	716,78	0,37	18,83	138,05	3,63	580,84	565,60	84,14	5,24		
Обед																	
94К/осж		Салат "Мозаика"	60	1,91	4,00	6,09	68,24	0,06	6,90	18,75	1,48	13,55	43,88	15,25	0,60		
87М/осж		Щи из свежей капусты	200	1,57	3,12	5,82	58,47	0,05	28,00		1,47	37,10	31,75	15,10	0,57		
291М/осж		Плов из птицы	200	22,03	22,11	37,61	438,54	0,15	6,54	67,90	3,25	28,18	242,60	51,09	2,36		
342М/осж		Компот из вишни	200	0,48	0,08	24,80	102,61	0,01	6,00		0,12	14,80	12,00	10,40	0,26		

День/неделя	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
№ реч.			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	0.06			0.52	9.20	34.80	13.20	0.80	
	Хлеб ржанопшеничный	30	1.98	0.36	10.26	49.62	0.06		1.80	0.66	10.50	47.40	14.10	1.17	
Итого за Обед			31.13	30.06	103.90	811.46	0.38	47.44	88.45	7.50	113.33	412.43	119.14	5.76	
Всего за Четверг-1			64.51	58.59	183.16	1 528.26	0.76	66.27	226.50	11.13	694.16	978.03	203.28	11.00	
Пятница-1															
Завтрак	Горошек зеленый	20	0.62	0.04	1.30	8.00	0.02	2.00		0.04	4.00	12.40	4.20	0.14	
212М/сж	Омлет с колбасой и картофелем	200	18.44	27.88	10.63	367.21	0.20	10.20	303.55	3.49	115.63	306.75	33.63	3.60	
423М/сж	Булочка с орехами	50	4.05	4.14	26.04	157.73	0.23	0.03	16.75	1.27	20.72	51.53	8.77	0.71	
14М	Масло порционными	10	0.08	7.25	0.13	66.09	0.00		40.00	0.10	2.40	3.00		0.02	
6М/сж	Чай из шиповника	180	0.17	0.07	13.39	58.09	0.00	50.00	40.85	0.19	3.00	0.85	0.85	0.18	
	Батон йодированный	20	1.52	0.56	10.28	52.24	0.03	0.40			34.00	27.47	2.40	0.24	
Итого за Завтрак			24.88	39.93	61.76	709.36	0.48	62.63	401.15	5.10	179.75	401.99	49.84	4.90	
Обед															
21К/сж	Винегрет с сельдью	60	3.33	5.65	4.14	81.02	0.03	5.05	4.50	1.64	21.39	55.95	20.04	0.61	
95М/сж	Рассолыник домашний	200	3.11	4.42	11.94	100.69	0.09	21.14	4.90	1.48	22.06	62.94	23.53	0.94	
277К/сж	Говядина* в кисло-сладком соусе	90	14.23	13.75	5.91	204.19	0.08	1.80		1.27	14.16	148.05	19.18	2.17	
312М/сж	Картофельное пюре	150	3.28	3.99	22.18	138.19	0.16	25.94	18.30	0.17	45.14	97.47	33.11	1.22	
	Соус фруктовый	180	0.90	0.18	18.18	82.80	0.02	36.00		0.18	12.60	12.60	7.20	2.52	
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	0.06			0.52	9.20	34.80	13.20	0.80	
	Хлеб ржанопшеничный	30	1.98	0.36	10.26	49.62	0.06		1.80	0.66	10.50	47.40	14.10	1.17	
Итого за Обед			29.99	28.75	91.94	750.51	0.51	89.93	29.50	5.92	135.05	459.21	130.36	9.44	
Всего за Пятница-1			54.88	68.68	153.70	1 459.87	0.99	152.56	430.65	11.01	314.80	861.20	180.20	14.33	
НЕДЕЛЯ 2															
Понедельник-2															
Завтрак															
71М	Огурец свежий	20	0.14	0.02	0.38	2.40	0.01	0.98		0.02	3.40	6.00	2.80	0.10	
299К/сж	Ежики мясные	90	11.98	12.56	9.20	197.91	0.05	2.20		1.64	14.59	139.08	21.16	1.88	
309М/сж	Макаронные изделия отварные	150	5.85	2.86	37.40	198.97	0.09		12.00	0.83	11.89	47.24	8.55	0.86	

День/неделя	№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
377М/осж		Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88		
		Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48		
Итого за Завтрак				21,07	16,59	76,71	541,72	0,22	6,48	12,00	2,50	105,23	256,81	42,43	4,21		
Обед																	
68М/осж		Салат из моркови с изюмом	60	0,77	0,07	10,16	45,72	0,04	3,70		0,23	17,90	33,32	21,04	0,50		
84М/осж		Борщ с фасолью и картофелем	200	3,13	3,30	13,08	95,74	0,09	11,20		1,53	33,48	77,94	27,34	1,38		
248К/осж		Рыба запеченная с томатами	90	9,64	4,91	1,53	89,65	0,06	8,28	18,60	1,96	81,95	148,58	13,12	0,59		
380К		Соус сметанный 30К	30	0,72	3,01	2,65	40,93	0,03	0,06	19,00	0,10	17,66	12,78	2,05	0,10		
321М/осж		Калуста тушеная	150	3,91	2,39	14,99	99,68	0,09	82,66	12,00	0,35	90,30	67,95	34,64	1,37		
349М/осж		Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,62		
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80		
		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80		
Итого за Обед				25,20	14,54	104,14	656,44	0,45	106,62	49,60	6,19	288,49	436,45	143,49	6,14		
Всего за Понедельник-2				46,27	31,13	180,86	1198,16	0,67	113,10	61,60	8,69	393,72	693,25	185,92	10,35		
Вторник-2																	
Завтрак																	
177М/осж		Каша пшеничная с изюмом	150	5,95	5,05	32,69	200,86	0,16	0,43	19,10	0,17	104,64	150,43	40,08	1,22		
15М		Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15		
419К/осж		Кофейный напиток злаковый на молоке	180	4,01	2,95	12,01	84,93	0,02	0,80	9,00		114,67	81,00	12,60	0,12		
		Фрукт, 200	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00		0,40	68,00	46,00	26,00	0,60		
		Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48		
Итого за Завтрак				17,87	12,97	81,82	521,27	0,33	122,14	62,60	0,64	505,31	428,36	90,23	2,56		
Обед																	
49М/осж		Салат витаминный	60	0,65	4,14	5,62	63,11	0,02	24,81	0,33	1,83	6,50	12,84	7,82	0,47		
97М		Суп картофельный на курином бульоне	200	3,33	2,51	15,88	99,77	0,12	19,34	4,90	0,60	18,30	73,21	26,41	1,07		
294М/осж		Котлеты рубленные из птицы с маслом	90	14,11	19,50	13,89	288,13	0,10	1,26	72,10	2,40	16,97	128,06	21,48	1,64		
302М/осж		Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55		

День/неделя	№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
350М/сж		Кисель из плодов черной смородины	180	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	36,00		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за Обед				27,22	30,02	127,27	885,32	0,42	81,41	93,13	6,39	76,86	384,41	115,42	5,98
Всего за Вторник-2				45,09	42,99	209,10	1406,59	0,75	203,55	155,73	7,03	582,17	812,78	205,65	8,54
Среда-2															
Завтрак															
71М		Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
288М		Куры отварные с маслом	90	26,95	9,74	0,51	173,16	0,11	3,44	68,80	0,42	26,60	201,17	24,41	1,68
171М/сж		Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
377М/сж		Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
Итого за Завтрак		Батон йодированный	30	2,28	0,84	15,42	78,36	0,05	0,60			51,00	41,20	3,60	0,36
				37,92	17,17	63,81	537,89	0,46	7,52	92,80	1,05	104,27	459,62	170,00	7,54
Обед															
60М/сж		Салат из моркови с яблоком и клюквой	60	0,58	3,11	4,32	49,01	0,03	4,30		1,56	13,50	23,27	16,69	0,63
102М/сж		Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	6,03	4,57	15,59	127,86	0,19	9,54	4,90	1,54	31,06	97,32	32,22	1,71
210М/сж		Омлет натуральный с картофелем	200	13,74	16,74	18,25	278,93	0,19	20,16	249,60	0,70	91,05	249,05	37,00	3,10
348М/сж		Колпач из яблок	180	0,06	0,06	15,34	62,44	0,00	1,40		0,03	2,24	1,54	1,26	0,35
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за Обед				25,55	25,23	83,08	661,86	0,54	35,40	256,30	5,01	157,56	453,38	114,46	7,76
Всего за Среда-2				63,46	42,40	146,89	1199,75	1,00	42,92	349,10	6,06	261,83	912,99	284,46	15,30
Четверг-2															
Завтрак															
224М/34М/сж		Запеканка творожная с морковью и соусом	180	18,60	13,96	41,41	369,93	0,09	4,19	67,95	2,23	192,98	255,45	42,56	1,19

День/неделя № реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетик чаяная ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe			
	(вишня)																
15М	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15			
14М	Масло подсолнечное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00		0,02			
	Фрукты (Киви)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00		0,40	19,00	16,00	12,00	2,35			
37М/осж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88			
	Батон модифицированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48			
Итого за Завтрак			25,25	26,08	81,93	670,47	0,18	12,61	142,45	2,81	439,73	434,95	71,23	5,02			
Обед																	
63К/осж	Салат из свежих с черносливом орехами	60	0,81	3,08	6,92	59,09	0,01	4,75		1,46	21,68	24,13	15,26	0,80			
87М/осж	Ши из свежей капусты	200	1,57	3,12	5,82	58,47	0,05	28,00		1,47	37,10	31,75	15,10	0,57			
260М/осж	Гуляш из говядины*	90	13,88	14,90	3,47	203,76	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,70	2,17			
143М/осж	Рагу из овощей	150	3,00	8,10	16,67	152,81	0,13	34,68	22,00	2,09	49,67	79,73	34,36	1,18			
342М/осж	Компот из вишни	180	0,43	0,07	22,22	91,95	0,01	5,40		0,11	13,32	10,80	9,36	0,23			
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17			
Итого за Обед			24,82	30,03	84,66	709,70	0,39	76,88	23,80	8,25	152,42	373,86	122,08	6,92			
Всего за Четверг-2			50,07	56,11	166,61	1380,17	0,58	89,49	166,25	11,06	592,14	808,80	193,31	11,94			
Пятница-2																	
Завтрак																	
71М	Омлет свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10			
239М/31М/осж	Тертые рыбные	90	10,40	8,28	10,85	159,92	0,16	2,61	21,20	2,64	39,30	116,17	21,00	0,67			
312М/осж	Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22			
61М/осж	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18			
	Батон модифицированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48			
Итого за Завтрак			17,03	13,48	67,36	463,08	0,40	80,33	80,35	3,02	158,84	275,42	62,56	2,66			
Обед																	
51М/осж	Салат из свежих с курагой и мякочом	60	0,92	3,07	8,12	64,07	0,02	4,62		1,55	24,65	28,95	14,73	0,85			
96М/осж	Рассольник печеночный	200	3,03	4,43	13,79	107,63	0,09	13,44	4,90	1,47	16,88	61,93	22,35	0,87			
289М/330М/осж	Куры тушеные в соусе	90	14,61	14,61	2,46	200,21	0,10	1,54	62,50	0,74	21,68	129,08	15,74	1,27			
171М/осж	Каша гречневая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,80	15,93	201,68	134,07	4,51			

Даты/неделя	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
№ рецеп.			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
	рассыпчатая													
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,00		0,18	12,60	12,60	7,20	2,5
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,1
	Фрукты (яблоки)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00		0,40	32,00	22,00	18,00	4,41
Итого за Обед			33,89	30,42	130,06	938,35	0,69	75,60	93,20	6,11	143,24	538,44	239,39	16,35
Всего за Пятница-2			50,92	43,90	197,43	1 401,43	1,09	155,93	173,55	9,13	302,08	813,86	301,95	19,04
НЕДЕЛЯ 3														
Понедельник-3														
Завтрак														
71М	Помидоры порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
281К/осж	Говядина* тушеная	90	9,76	11,18	1,31	144,90	0,04	2,25		1,57	11,66	103,95	14,20	1,55
302М/осж	Рис отварной	150	3,82	3,08	40,18	203,7	0,04	0	13,99	0,25	5,73	82,51	27,15	0,55
	Горошек зеленый	20	0,62	0,04	1,30	8,00	0,02	2,00		0,04	4,00	12,40	4,20	0,14
377М/осж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,86
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
Итого за Завтрак			17,51	15,461	73,273	503,845	0,179	12,55	13,99	2,014	99,54	268,553	59,47	3,78
Обед														
63М/осж	Салат из моркови с курагой	60	0,99	0,07	8,64	40,10	0,04	2,84		0,54	23,64	37,36	26,06	0,56
84М/осж	Борщ с фасолью и картофелем	200	3,13	3,30	13,08	95,74	0,09	11,20		1,53	33,48	77,94	27,34	1,38
338К/осж	Шницель рубленый куриный	90	16,24	4,89	13,25	149,93	0,13	1,37	27,00	0,94	41,11	139,18	21,66	1,26
125М/осж	Картофель отварной	150	2,98	4,21	24,03	146,24	0,18	29,40	20,00	0,20	19,58	87,51	34,03	1,36
350М/осж	Кисель из плодов чёрной смородины	180	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	36,00		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за Обед			28,67	13,27	110,88	663,36	0,56	80,81	48,80	4,51	147,19	430,13	141,97	6,80
Всего за Понедельник-3			46,18	28,73	184,15	1167,21	0,74	93,36	62,79	6,53	246,73	698,69	201,44	10,58
Вторник-3														

День/неделя № реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак															
175Мг/сж	Каша молочная "Дружба"	180	5.04	6.34	30.94	201.59	0.09	0.50	28.40	0.14	107.01	130.05	30.21	0.64	
15М	Сыр порционный	15	3.07	3.45	0.37	45.00	0.01	0.12	34.50	0.08	150.00	96.00	6.75	0.15	
	Фрукты (яблоки)	150	0.60	0.60	14.70	70.50	0.05	15.00		0.30	24.00	16.50	13.50	3.30	
382Мг/сж	Какао с молоком	180	3.59	2.85	15.71	104.05	0.02	0.54	9.12	0.01	113.12	107.20	29.60	1.00	
	Батон йодированный	40	3.04	1.12	20.56	104.48	0.06	0.80			68.00	54.93	4.80	0.48	
Итого за Завтрак			15.34	14.36	82.27	525.62	0.22	16.96	72.02	0.53	462.13	404.68	84.86	5.58	
Обед															
63Кг/сж	Салат из свеклы с черносливом орехами	60	0.81	3.08	6.92	59.09	0.01	4.75		1.46	21.68	24.13	15.26	0.80	
101Мг/сж	Суп картофельный с рисом	200	3.01	2.43	13.95	89.99	0.09	13.34	4.90	0.59	14.88	61.66	21.47	0.84	
326Кг/сж	Напиток куринные	90	21.48	11.24	12.32	220.19	0.12	1.66	87.70	0.73	25.06	175.00	25.37	1.92	
309Мг/сж	Макаронные изделия отварные	150	5.85	2.86	37.40	198.97	0.09		12.00	0.83	11.89	47.24	8.55	0.66	
349Мг/сж	Компот из сухофруктов	180	0.70	0.05	23.10	96.72	0.02	0.72		0.99	28.80	26.28	18.90	0.62	
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	0.06			0.52	9.20	34.80	13.20	0.80	
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1.98	0.36	10.26	49.62	0.06		1.80	0.66	10.50	47.40	14.10	1.17	
Итого за Обед			35.99	20.42	123.27	808.58	0.46	20.47	106.40	5.76	122.02	416.50	116.84	7.01	
Всего за Вторник-3			52.33	34.78	205.54	1334.20	0.68	37.43	178.42	6.29	584.15	821.19	201.70	12.58	
Среда-3															
Завтрак															
71М	Омлет свежий	20	0.14	0.02	0.38	2.40	0.01	0.98		0.02	3.40	6.00	2.80	0.10	
280Кг/сж	Говядина тушеная с черносливом	90	10.01	11.25	7.63	173.06	0.04	2.58		1.77	20.46	113.08	25.42	1.88	
321Мг/сж	Карпуста тушеная	150	3.91	2.39	14.99	99.68	0.09	82.66	12.00	0.35	90.30	67.95	34.64	1.37	
6Мг/сж	Чай из шиповника	180	0.17	0.07	13.39	58.09	0.00	50.00	40.85	0.19	3.00	0.85	0.85	0.18	
	Батон йодированный	40	3.04	1.12	20.56	104.48	0.06	0.80			68.00	54.93	4.80	0.48	
Итого за Завтрак			17.27	14.85	56.95	437.71	0.20	137.02	52.85	2.33	185.16	242.81	68.51	4.01	
Обед															
54Мг/сж	Салат из свеклы с яблоками	60	0.68	2.10	6.08	46.24	0.01	5.60		0.95	17.57	19.32	10.37	0.91	
147Кг/сж	Суп фасолевый с	200	9.49	2.86	23.66	162.96	0.24	10.45		1.40	75.47	219.12	56.44	2.97	

День/неделя № рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	овощами														
249К/лож	Рыба запеченная с картофелем по-русски	200	16,86	6,00	25,61	223,98	0,27	19,02	11,80	2,76	86,59	265,90	37,55	1,52	
473К/лож	Напиток витаминный	180	0,40	0,13	17,97	79,45	0,02	70,00	57,19	0,30	9,80	10,22	4,13	0,45	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17	
Итого за Обед			32,56	11,85	102,88	656,25	0,67	105,07	70,79	6,59	209,13	596,76	135,79	7,81	
Всего за Среду-3			49,83	26,70	159,84	1 093,97	0,87	242,09	123,64	8,92	394,29	839,57	204,30	11,62	
Четверг-3															
Завтрак															
218М/лож	Вареники ленивые отварные	150	23,06	15,61	10,44	279,15	0,07	0,60	106,64	0,15	205,24	286,37	29,16	0,82	
	Сметана	30	0,78	4,50	1,08	48,60	0,01	0,12	30,00	0,09	26,40	18,30	2,70	0,06	
15М	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15	
14М	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00		0,02	
	Фрукты (мандарины)	200	1,60	0,40	15,00	76,00	0,12	76,00		0,40	70,00	34,00	22,00	0,20	
419К/лож	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	4,01	2,95	12,01	84,93	0,02	0,80	9,00		114,67	81,00	12,60	0,12	
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48	
Итого за Завтрак			35,64	35,28	59,58	704,25	0,29	78,43	220,14	0,81	636,71	573,61	78,01	1,85	
Обед															
61М/лож	Винегрет овощной	60	0,76	4,09	4,01	56,47	0,03	7,50		1,83	19,89	22,24	11,91	0,50	
87М/лож	Щи из свежей капусты	200	1,57	3,12	5,82	58,47	0,05	28,00		1,47	37,10	31,75	15,10	0,57	
294М/лож	Котлеты рубленые из птицы с маслом	90	14,11	19,50	13,89	288,13	0,10	1,26	72,10	2,40	16,97	128,06	21,48	1,64	
171М/лож	Каша гречневая разсыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17	
348М/лож	Компот из яблок	180	0,06	0,06	15,34	62,44	0,00	1,40		0,03	2,24	1,54	1,26	0,35	
Итого за Обед			30,12	34,08	106,98	855,15	0,59	38,16	97,90	7,51	111,83	467,47	211,12	9,53	
Всего за Четверг-3			65,75	69,36	166,56	1 559,40	0,89	116,59	316,04	8,32	748,53	1 041,08	289,12	11,38	
Пятница-3															

День/неделя № реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак	Омлет свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,96		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10	
71М	Печенье по-строгановски	90	12,76	8,90	6,83	159,41	0,23	23,06	5508,15	2,47	23,79	226,57	15,10	4,79	
255М/332М/сж	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55	
302М/сж	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18	
6М/сж	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48	
Итого за Завтрак			19,92	13,19	81,17	527,33	0,35	74,84	5564,00	2,93	103,90	370,51	50,56	6,10	
Обед															
60М/сж	Салат из моркови с яблоком и клюквой	60	0,58	3,11	4,32	49,01	0,03	4,30		1,56	13,50	23,27	16,69	0,63	
95М/сж	Рассольник домашний	200	3,11	4,42	11,94	100,68	0,09	21,14	4,90	1,48	22,06	62,94	23,53	0,94	
230К/сж	Омлет с ветчиной и картофелем	200	20,56	22,14	11,26	326,93	0,19	10,23	310,05	1,67	125,93	298,78	31,62	4,10	
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,00		0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17	
Итого за Обед			30,30	30,60	75,28	703,05	0,46	71,67	316,75	6,06	193,79	479,79	106,34	10,17	
Всего за Пятница-3			50,21	43,79	156,45	1230,38	0,81	146,51	5880,75	9,00	297,69	850,30	156,92	16,27	
НЕДЕЛЯ 4															
Понедельник-4															
Завтрак															
71М	Помидоры порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18	
274М/331М/сж	Зразы рубленые	120	13,05	17,26	15,54	270,39	0,11	10,68	28,75	3,76	41,46	154,68	25,98	2,45	
309М/сж	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86	
377М/сж	Чай с лимонном	187	0,05	0,01	9,17	37,95	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88	
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48	
Итого за Завтрак			22,21	21,29	83,43	616,59	0,28	18,98	40,75	4,74	131,50	271,60	48,44	4,85	
Обед															
42М/сж	Салат картофельный с соевыми стручком и зеленым горошком	60	1,08	3,16	6,19	57,89	0,05	8,20		1,39	9,25	29,34	11,61	0,46	

День/неделя	№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
82М/срж		Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,61	3,13	10,17	76,08	0,05	17,95		1,49	31,12	42,24	20,82	0,99	
		Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,04	10,00	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02	
240М/срж		Фрикадельки рыбные с соусом	90	8,12	2,60	7,38	85,82	0,08	2,61	27,45	0,56	42,11	117,66	19,61	0,69	
125М/срж		Картофель отварной	150	2,98	4,21	24,03	146,24	0,18	29,40	20,00	0,20	19,58	87,51	34,03	1,36	
349М/срж		Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,62	
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17	
Итого за Обед				19,89	15,42	100,80	622,56	0,50	58,92	59,25	5,85	159,36	391,33	133,17	6,11	
Всего за Понедельник-4				42,10	36,70	184,22	1 239,15	0,78	77,90	100,00	10,58	290,85	662,93	181,61	10,96	
Вторник-4																
Завтрак																
120М/срж		Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,67	3,51	16,81	118,22	0,05	0,60	14,40	0,25	124,78	104,55	16,65	0,37	
15М		Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15	
		Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	
423М/срж		Булочка с орехами	50	4,06	4,14	26,04	157,73	0,23	0,03	16,75	1,27	20,72	51,53	8,77	0,71	
		Батон йодированный	20	1,52	0,56	10,28	52,24	0,03	0,40			34,00	27,47	2,40	0,24	
382М/срж		Какао с молоком	180	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00	
Итого за Завтрак				17,50	15,10	83,90	547,75	0,38	16,69	74,77	1,91	466,62	403,25	77,66	5,78	
Обед																
109К		Салат фруктовый	60	0,79	0,34	5,06	29,94	0,01	30,67	1,20	0,10	27,96	17,40	8,88	0,68	
103М/срж		Суп картофельный с вермишелью	200	3,62	3,49	16,70	113,05	0,10	13,39	4,90	1,13	17,09	63,34	21,17	0,94	
311К/срж		Гуляш из мяса птицы	90	12,75	3,35	2,46	79,88	0,08	2,25	25,20	0,24	11,15	95,44	12,95	0,84	
171М/срж		Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51	
340М/срж		Кисель из плодов черной смородины	180	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	36,00		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28	
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17	

День/неделя		Наименование дней недели, блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
№ рецеп.		Б	Ж		У	В1	С		А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe						
Итого за Обед				30,97	14,53	114,43	700,24	0,61	82,31	57,10	3,38	101,51	466,00	209,94	9,22					
Всего за Вторник-4				48,48	29,64	198,33	1 247,99	0,99	99,00	131,87	5,29	568,12	869,25	287,60	14,99					
Среда-4																				
Завтрак																				
71М				20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98										
291М/осж				200	21,64	26,51	37,61	476,30	0,11	4,60	9,10	3,23	25,52	269,40	49,95	2,08				
Блюсок				180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18				
Итого за Завтрак				50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00			85,00	68,67	6,00	0,60				
Обед					25,75	28,00	77,08	667,39	0,19	56,58	49,95	3,44	116,92	344,92	59,60	2,97				
73М/осж				60	1,05	2,22	5,46	46,99	0,04	19,30										
98М/осж				200	2,82	4,38	8,26	84,25	0,06	16,14	4,90	1,45	23,90	21,32	12,54	0,58				
259М/осж				200	14,78	22,27	20,81	343,63	0,59	27,05	2,74	26,29	215,98	51,67	2,90	0,69				
473К/осж				180	0,40	0,13	17,97	79,45	0,02	70,00	57,19	0,30	9,80	10,22	4,13	0,45				
				40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06		0,52	9,20	34,80	13,20	0,80					
Итого за Обед				30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06	1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17					
Всего за Среда-4					24,19	29,77	82,08	697,95	0,83	132,49	63,89	6,71	102,78	379,13	113,11	6,60				
Четверг-4					49,94	57,77	159,16	1 365,33	1,02	189,07	113,84	10,15	219,70	724,04	172,71	9,56				
Завтрак																				
206К/осж				200	10,1	7,18	61,91	354,34	0,08	1,74	24,78	1,58	66,42	160,81	40,29	1,07				
15М				15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15				
419К/осж				200	1,60	0,40	15,00	76,00	0,12	76,00	0,40	70,00	34,00	22,00	0,20					
				180	3,13	2,70	12,17	86,25	0,02	0,65	10,80		129,60	97,20	15,12	0,13				
Итого за Завтрак				40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48				
					20,942	14,85	110,01	666,07	0,289	79,308	70,08	2,055	484,02	442,943	88,96	2,02				

День/неделя № реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Обед																
60Миссж	Салат из моркови с яблоком и клюквой	60	0,58	3,11	4,32	49,01	0,03	4,30		1,56	13,50	23,27	16,69	0,63		
87Миссж	Шн из свежей капусты	200	1,57	3,12	5,82	58,47	0,05	28,00		1,47	37,10	31,75	15,10	0,57		
268Миссж	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,04	10,00	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02		
308Миссж	Оладьи из пшена	90	17,24	13,64	11,57	238,96	0,29	29,70	7392,00	4,54	15,72	298,59	21,04	6,53		
348Миссж	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86		
	Компот из яблок	180	0,06	0,06	15,34	82,44	0,00	1,40		0,03	2,24	1,54	1,26	0,35		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80		
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17		
Итого за Обед			30,70	25,04	104,39	767,56	0,59	63,44	7415,80	9,64	108,95	488,69	90,84	10,93		
Всего за Четверг-4			51,64	39,89	214,40	1433,73	0,88	142,75	7485,88	11,70	592,97	931,63	179,80	12,96		
Пятница-4																
Завтрак																
71М	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10		
234Миссж	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	120	12,74	8,61	16,59	195,79	0,13	0,47	16,20	3,25	68,75	194,85	46,44	1,18		
312Миссж	Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22		
377Миссж	Чай с лимонном	167	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,56		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88		
	Батон поджаренный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48		
Итого за Завтрак			19,26	13,75	69,88	478,81	0,37	30,68	34,50	3,45	192,64	362,81	92,27	3,87		
Обед																
71М	Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	4,20		0,06	10,20	18,00	8,40	0,30		
95Миссж	Рассольник домашний	200	3,11	4,42	11,94	100,69	0,09	21,14	4,90	1,48	22,06	62,94	23,53	0,94		
301Миссж	Кнели из кур с рисом	90	15,72	18,19	5,60	249,23	0,08	1,62	84,70	0,34	13,62	142,86	19,11	1,38		
302Миссж	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55		
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,00		0,18	12,60	12,60	7,20	2,52		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80		
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17		
	Фрукты (яблоки)	200	0,80	0,80	19,60	89,00	0,06	20,00		0,40	32,00	22,00	18,00	4,40		

День, неделя		Наименование дней недели, блгод	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ реч.	Б			Ж	У	В1		С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Итого за Обед			29,90	27,48	126,05	874,90	0,44	82,96	105,40	3,89	115,89	422,76	130,57	12,07	
Всего за Пятица-4			49,16	41,23	194,93	1 353,71	0,81	113,64	139,90	7,34	308,53	785,57	222,84	15,93	
Итого			104,3	87,7	360,6	2653,5	1,7	240,9	224,28	1,78	85,26	166,82	43,48	2,56	

*Рекомендуется замена блгод из говядины на блгод из мяса кролика исходя из нормы замены согласно таблице замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности (Приложение 3).

Таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности
(Приложение № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Вид пищевой продукции	Масса, г	Вид пищевой продукции-заменитель	Масса, г
Говядина*	100	Мясо кролика	96
		Печень говяжья	116
		Мясо птицы	97
		Рыба (треска)	125
		Творог с массовой долей жира 9%	120
		Баранина II кат.	97
		Копина I кат.	104
		Мясо лося (мясо с ферм)	95
		Оленина (мясо с ферм)	104
		Консервы мясные	120
Молоко питьевое с массовой долей жира 3,2 %	100	Молоко питьевое с массовой долей жира 2,5%	100
		Молоко сгущенное (цельное и с	40
		Сгущено-вареное молоко	40
		Творог с массовой долей жира 9%	17
		Мясо (говядина I кат.)	14
		Мясо (говядина II кат.)	17
		Рыба (треска)	17,5
		Сыр	12,5
Творог с массовой долей	100	Яйцо куриное	22
		Мясо говядина	83
Яйцо куриное (1 шт.)	41	Рыба (треска)	105
	41	Творог с массовой долей жира 9%	31
		Мясо (говядина)	26
		Рыба (треска)	30
		Молоко цельное	186
		Сыр	20
Рыба (треска)	100	Мясо (говядина)	87
		Творог с массовой долей жира 9%	105
Картофель	100	Капуста белокочанная	111

Вид пищевой продукции	Масса, г	Вид пищевой продукции-заменитель	Масса, г
		Капуста цветная	80
		Морковь	154
		Свекла	118
		Бобы (фасоль), в том числе консервированные	33
		Горошек зеленый	40
		Горошек зеленый консервированный	64
		Кабачки	300
Фрукты свежие	100	Фрукты консервированные	200
		Соки фруктовые	133
		Соки фруктово-ягодные	133
		Сухофрукты:	
		Яблоки	12
		Чернослив	17
		Курага	8
		Изюм	22