

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ-школа № 17

  
« 13 »                      2025г.

**СОГЛАСОВАНО**

Индивидуальный предприниматель  
Гапоненко О.И.

  
« 13 »                      2025 г.

**Примерное циклическое двухнедельное меню для обучающихся в общеобразовательных учреждениях (горячих завтраков и обедов) категории детей с 12 лет и старше на зимне-весенний период 2025г.**

(с обучающихся осваивающих программы общего образования, а так же детей-сирот, детей оставшихся без попечения родителей, детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов, а также детей из семей имеющих среднедушевой доход ниже величины прожиточного минимума установленного в городе Феодосии).

2025г.

## Неделя №1

## 1 день Понедельник

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																	
173-175	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУП (РИСОВАЯ, ПШЕННАЯ, МАННАЯ, ЯЧНЕВАЯ)	250/10	10,28	9,59	45,80	247,80	0,26	2,47	38,08	1,02	0,20	263,70	94,72	375,32	2,49	311,36	13,33
2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	4,70	6,95	13,60	182,00	0,04	0,10	20,00	0,47	0,02	10,00	5,60	22,80	0,60	55,20	0,00
377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	21,30	0,00
ПР	кондитерское изделие	ВЕС/25	2,9	2,1	21,1	129,9	0,0	0,0	25,2	0,4	0,0	14,4	5,3	30,5	0,4	43,8	0,0
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>552</b>	<b>18,05</b>	<b>18,70</b>	<b>95,70</b>	<b>621,70</b>	<b>0,32</b>	<b>5,40</b>	<b>83,28</b>	<b>1,91</b>	<b>0,24</b>	<b>302,32</b>	<b>74,10</b>	<b>433,04</b>	<b>4,30</b>	<b>431,67</b>	<b>13,33</b>
<b>Обед</b>																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	1,09	0,20	3,80	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАННОЙ	250/10	2,48	9,9	18,94	117,75	0,05	10,68	0,00	2,40	0,05	49,73	26,13	54,60	1,23	385,30	6,40
265/291	ПЛОВ (МЯСО ИЛИ КУРА )	200	19,19	18,52	37,75	400,00	0,11	6,88	22,24	0,11	0,15	52,96	61,76	200,37	2,25	325,40	9,02
492	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	0,32	0,00	30,25	160,00	0,02	2,40	0,00	0,00	0,02	22,46	7,26	18,50	0,20	149,64	0,00
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	8,44	45,98	0,02	0,00	0,00	0,46	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	17,40	93,52	0,04	0,00	0,00	0,54	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
<b>Итого за обед:</b>		<b>820</b>	<b>27,4</b>	<b>29,2</b>	<b>116,6</b>	<b>821,03</b>	<b>0,3</b>	<b>37,4</b>	<b>22,2</b>	<b>3,6</b>	<b>0,3</b>	<b>147,4</b>	<b>133,3</b>	<b>461,9</b>	<b>5,6</b>	<b>1216,6</b>	<b>17,2</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1372</b>	<b>45,4</b>	<b>47,9</b>	<b>212,3</b>	<b>1442,7</b>	<b>0,6</b>	<b>42,8</b>	<b>105,5</b>	<b>5,5</b>	<b>0,5</b>	<b>449,7</b>	<b>207,37</b>	<b>894,91</b>	<b>9,93</b>	<b>#####</b>	<b>30,55</b>

## Неделя №1

## 2 день Вторник

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг
<b>Завтрак</b>																	
297/331	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР В ТОМАТНО-СМЕТАННОМ СОУСЕ	90/30	8,96	13,9	6,30	155,40	0,00	0,50	0,10	0,10	0,10	32,30	13,50	109,70	0,90	154,80	5,20
303	КАША ПШЕНИЧНАЯ "АРТЕК"	180	7,58	5,40	35,62	182,88	0,14	0,00	0,00	0,36	0,59	28,85	41,06	190,76	3,22	159,26	0,00
492	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	0,32	0,00	30,25	160,00	0,02	2,40	0,00	0,00	0,02	22,46	7,26	18,50	0,20	149,64	0,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,40	21,75	116,90	0,05	0,00	0,00	0,67	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,30	0,00
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>20,8</b>	<b>19,7</b>	<b>93,9</b>	<b>615,2</b>	<b>0,2</b>	<b>2,9</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>0,7</b>	<b>95,1</b>	<b>61,8</b>	<b>319,0</b>	<b>1,10</b>	<b>463,7</b>	<b>5,2</b>
<b>Обед</b>																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	1,09	0,20	3,08	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66
102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,70	6,50	27,91	139,00	0,30	4,60	0,20	2,10	0,00	35,70	32,50	77,8	2,00	469,00	4,30
284	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С СУБПРОДУКТАМИ	200	16,72	20,12	45,42	434,70	0,3	6,1	0,02	2,4	0,3	58,64	128,34	341,7	1,46	1674,1	0,00
388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,51	0,21	15,57	101,60	0,01	100	0,00	0,00	0,06	21,34	3,44	3,44	0,63	10,34	0,00
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	8,44	45,98	0,02	0,00	0,00	0,46	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	17,40	93,52	0,04	0,00	0,00	0,54	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
<b>Итого за обед:</b>		<b>810</b>	<b>28,3</b>	<b>27,6</b>	<b>117,8</b>	<b>818,58</b>	<b>0,7</b>	<b>128,1</b>	<b>0,2</b>	<b>5,6</b>	<b>0,4</b>	<b>138,1</b>	<b>202,4</b>	<b>533,5</b>	<b>6,0</b>	<b>2509,7</b>	<b>6,1</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1360</b>	<b>49,11</b>	<b>47,27</b>	<b>211,74</b>	<b>1433,76</b>	<b>0,94</b>	<b>131,03</b>	<b>0,32</b>	<b>6,72</b>	<b>1,10</b>	<b>233,19</b>	<b>264,22</b>	<b>862,50</b>	<b>7,14</b>	<b>2973,44</b>	<b>11,30</b>

## Неделя №1

## 3 день Среда

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	1,09	0,20	3,80	3,78	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,60	0,54	174,00	2,40
213	ОМЛЕТ С КАРТОФЕЛЕМ ЖАРЕНЫМ	180/5	14,80	19,00	39,00	420,00	0,16	5,63	0,23	6,30	0,43	89,50	30,80	224,00	2,81	663,00	9,02
376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,12	0,06	12,40	50,90	0,00	2,83	0,00	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	21,30	0,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,40	21,75	116,90	0,05	0,00	0,00	0,67	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,30	0,00
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>19,96</b>	<b>19,66</b>	<b>76,95</b>	<b>591,58</b>	<b>0,26</b>	<b>18,96</b>	<b>0,2</b>	<b>7,03</b>	<b>0,45</b>	<b>123,6</b>	<b>61,7</b>	<b>351,70</b>	<b>4,26</b>	<b>919,6</b>	<b>11,42</b>
<b>Обед</b>																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	1,09	0,20	3,80	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66
112	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,8	20,2	118,25	0,1	6,6	0,2	1,5	0,1	23,0	23,3	57,3	1,1	476,3	4,8
279/331	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНО-СМЕТАННЫМ СОУСОМ	90/30	11,17	18,50	7,15	147,00	0,20	1,48	19,29	1,50	0,09	45,38	29,92	92,61	5,15	214,60	4,20
302	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	4,3	5,5	44,24	282,50	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	13,20	31,20	93,60	0,72	0,00	0,00
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,16	0,08	32,20	132,80	0,02	0,72	0,02	0,00	0,00	32,48	17,46	32,44	0,70	229,80	0,00
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	8,44	45,98	0,02	0,00	0,00	0,46	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	17,40	93,52	0,04	0,00	0,00	0,54	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
	<b>Итого за обед:</b>	<b>910</b>	<b>31,20</b>	<b>27,6</b>	<b>133,4</b>	<b>850,68</b>	<b>0,4</b>	<b>26,2</b>	<b>19,61</b>	<b>4,5</b>	<b>0,2</b>	<b>136,3</b>	<b>140,00</b>	<b>464,4</b>	<b>9,62</b>	<b>1277</b>	<b>10,8</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1460</b>	<b>51,16</b>	<b>47,30</b>	<b>210,38</b>	<b>1442,26</b>	<b>0,69</b>	<b>45,19</b>	<b>19,74</b>	<b>11,48</b>	<b>0,67</b>	<b>259,86</b>	<b>201,70</b>	<b>816,05</b>	<b>13,88</b>	<b>2196,60</b>	<b>22,22</b>

## Неделя №01

## 4 день Четверг

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																	
239/331	ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНО-СМЕТАННЫМ СОУСОМ	90/30	9,60	14,60	20,30	143,40	0,00	0,50	0,10	0,10	0,10	32,30	13,50	109,70	0,90	154,80	5,20
305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,38	5,16	42,24	274,18	0,03	0,00	0,00	0,50	0,02	2,89	22,82	72,79	0,61	48,33	1,68
377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	21,30	0,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,40	21,75	116,90	0,05	0,00	0,00	0,67	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,30	0,00
<b>Итого за завтрак: 572</b>			<b>18,04</b>	<b>19,78</b>	<b>77,74</b>	<b>596,48</b>	<b>0,03</b>	<b>3,33</b>	<b>0,1</b>	<b>0,60</b>	<b>0,12</b>	<b>49,39</b>	<b>38,72</b>	<b>186,89</b>	<b>1,87</b>	<b>224,43</b>	<b>6,88</b>
<b>Обед</b>																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	1,09	0,20	3,80	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,68
99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	2,62	8,5	35,1	115,20	0,62	10,37	0,0	0,3	0,04	34,9	20,75	49,27	0,77	384	0,0
294	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	100	12,4	15,0	7,00	167,11	0,00	0,55	0,11	0,11	0,11	35,88	15,00	121,88	1,00	172,00	5,77
309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,62	4,45	43,64	283,04	0,07	0,00	0,00	1,44	0,04	5,83	25,34	44,60	1,33	36,42	0,96
342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,10	0,10	17,90	115,00	0,00	1,00	0,00	0,20	0,00	4,00	1,80	2,50	0,50	71,70	0,50
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	8,44	45,98	0,02	0,00	0,00	0,46	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	17,40	93,52	0,04	0,00	0,00	0,54	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
<b>Итого за обед:</b>			<b>890</b>	<b>27,2</b>	<b>28,8</b>	<b>133,3</b>	<b>823,6</b>	<b>0,8</b>	<b>29,4</b>	<b>0,1</b>	<b>3,1</b>	<b>102,8</b>	<b>80,3</b>	<b>357,4</b>	<b>4,8</b>	<b>636,42</b>	<b>9,0</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1462</b>	<b>45,2</b>	<b>48,6</b>	<b>211,0</b>	<b>1 420,1</b>	<b>0,8</b>	<b>32,7</b>	<b>0,2</b>	<b>3,7</b>	<b>152,2</b>	<b>118,98</b>	<b>544,3</b>	<b>6,7</b>	<b>860,9</b>	<b>15,9</b>

## Неделя №1

## 5 день Пятница

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	1,09	0,20	3,80	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66
204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	14,36	19,21	45,12	372,60	0,07	0,19	89,20	2,99	1,00	235,01	17,55	160,72	0,94	53,53	0,70
376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,12	0,06	12,40	50,90	0,00	2,83	0,00	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	21,30	0,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,40	21,75	116,90	0,05	0,00	0,00	0,67	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,30	0,00
	<b>Итого за завтрак :</b>	<b>565</b>	<b>19,52</b>	<b>19,87</b>	<b>83,07</b>	<b>544,38</b>	<b>0,12</b>	<b>3,02</b>	<b>89,20</b>	<b>3,66</b>	<b>1,00</b>	<b>260,71</b>	<b>36,45</b>	<b>208,62</b>	<b>1,85</b>	<b>136,13</b>	<b>0,7</b>
<b>Обед</b>																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	1,09	0,20	3,80	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66
83	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ (СВЕКОЛЬНИК) СО СМЕТАН.	250/10	4,02	7,57	20,20	117,00	0,07	9,17	6,00	0,08	0,05	41,97	29,82	65,80	1,37	495,67	2,10
287/331	ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ С ТОМАТНО-СМЕТАННЫМ СОУСОМ	90/30	15,69	16,28	20,58	237,17	0,35	6,43	70,09	1,17	0,14	27,33	40,30	171,63	2,88	749,23	8,42
310/312	КАРТОФ. ПЮРЕ ( КАРТОФ. ОТВАРНОЙ)	180	3,88	5,44	30,90	271,20	0,12	11,04	0,72	0,48	0,12	51,36	40,44	99,60	1,56	818,04	9,96
342	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,16	0,08	32,20	132,80	0,02	0,72	0,02	0,00	0,00	32,48	17,46	32,44	0,70	229,80	0,00
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	8,44	45,98	0,02	0,00	0,00	0,46	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	17,40	93,52	0,04	0,00	0,00	0,54	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
	<b>Итого за обед:</b>	<b>920</b>	<b>29,1</b>	<b>30,1</b>	<b>133,5</b>	<b>901,6</b>	<b>0,7</b>	<b>44,8</b>	<b>70,8</b>	<b>2,8</b>	<b>0,3</b>	<b>175,3</b>	<b>166,1</b>	<b>557,9</b>	<b>8,5</b>	<b>2649</b>	<b>22,3</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1485</b>	<b>48,64</b>	<b>49,96</b>	<b>216,59</b>	<b>1445,83</b>	<b>0,80</b>	<b>47,81</b>	<b>160,03</b>	<b>6,48</b>	<b>1,34</b>	<b>436,05</b>	<b>202,59</b>	<b>766,49</b>	<b>10,31</b>	<b>2785,17</b>	<b>22,98</b>

## Неделя №2

## 6 день Понедельник

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																	
173-175	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУП (РИСОВАЯ, ГРЕЧНЕВАЯ, ГЕРКУЛЕС)	250/10	10,29	9,59	45,80	247,80	0,26	2,47	38,08	1,02	0,20	263,70	94,72	375,32	2,49	311,35	13,33
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,00	8,30	12,83	167,00	0,04	0,12	40,50	0,10	0,07	139,20	9,45	96,00	0,49	42,60	0,50
377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	21,30	0,00
ПР	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	ВЕС/25	2,9	2,1	21,1	129,9	0,0	0,0	25,2	0,4	0,0	14,4	5,3	30,5	0,4	43,8	0,0
<b>Итого за завтрак: 557</b>			<b>18,36</b>	<b>20,05</b>	<b>94,93</b>	<b>606,70</b>	<b>0,32</b>	<b>5,42</b>	<b>103,78</b>	<b>1,54</b>	<b>0,29</b>	<b>431,52</b>	<b>74,10</b>	<b>506,24</b>	<b>4,30</b>	<b>419,07</b>	<b>13,83</b>
<b>Обед</b>																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	1,09	0,20	3,80	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАННОЙ	250/10	2,48	9,9	18,94	117,75	0,05	10,68	0,00	2,40	0,05	49,73	26,13	54,60	1,23	385,30	6,40
268	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ (МЯСНЫЕ)	100	12,18	16,25	13,95	247,22	0,44	0,14	30,00	0,50	0,13	42,83	27,16	131,33	1,64	196,22	0,00
309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,62	4,45	40,64	283,04	0,07	0,00	0,00	1,44	0,04	5,83	25,34	44,60	1,33	36,42	0,96
492	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	0,32	0,00	30,25	160,00	0,02	2,40	0,00	0,00	0,02	22,46	7,26	18,50	0,20	149,64	0,00
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	8,44	45,98	0,02	0,00	0,00	0,46	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	17,40	93,52	0,04	0,00	0,00	0,54	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
<b>Итого за обед:</b>			<b>27,0</b>	<b>31,3</b>	<b>133,4</b>	<b>951,3</b>	<b>0,7</b>	<b>30,7</b>	<b>30,0</b>	<b>5,4</b>	<b>0,3</b>	<b>143,1</b>	<b>124,0</b>	<b>437,4</b>	<b>6,4</b>	<b>1123,9</b>	<b>9,2</b>
<b>Итого за день: 1457</b>			<b>45,33</b>	<b>51,39</b>	<b>228,35</b>	<b>1557,99</b>	<b>1,02</b>	<b>36,07</b>	<b>133,78</b>	<b>6,97</b>	<b>0,56</b>	<b>574,57</b>	<b>198,11</b>	<b>943,67</b>	<b>10,65</b>	<b>1542,95</b>	<b>22,99</b>

## Неделя №2

## 7 день Вторник

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																	
268/331	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛ И РУБЛЕННЫЕ (МЯСНЫЕ) С ТОМАТНО-СМЕТАННЫМ СОУСОМ	90/30	11,31	13,00	9,89	147,00	0,04	0,19	0,02	2,00	0,09	32,10	33,20	112,00	2,25	325,40	9,02
302	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	4,3	5,5	45,24	282,50	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	13,20	31,20	93,60	0,72	0,00	0,00
342	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,10	0,10	17,90	65,00	0,00	1,00	0,00	0,20	0,00	4,00	1,80	2,50	0,50	71,70	0,50
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,40	21,75	116,90	0,05	0,00	0,00	0,67	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,30	0,00
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>19,7</b>	<b>19,0</b>	<b>83,0</b>	<b>611,4</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>0,0</b>	<b>3,2</b>	<b>0,1</b>	<b>60,8</b>	<b>82,7</b>	<b>251,6</b>	<b>4,0</b>	<b>458,4</b>	<b>9,5</b>
<b>Обед</b>																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	1,09	0,20	3,80	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66
96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТ.	250/10	2,50	6,20	18,05	132,10	0,10	10,50	0,20	0,30	0,10	41,10	27,30	63,80	1,20	533,9	6,10
239/331	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНО-СМЕТАННЫМ СОУСОМ	90/30	15,60	16,60	14,30	173,40	0,00	0,50	0,10	0,10	0,10	32,30	13,50	109,70	0,90	154,80	5,20
305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,36	5,16	40,24	274,18	0,03	0,00	0,00	0,50	0,02	2,89	22,82	72,79	0,61	48,33	1,68
388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,51	0,21	15,57	101,60	0,01	100,00	0,00	0,00	0,06	21,34	3,44	3,44	0,63	10,34	0,00
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	8,44	45,98	0,02	0,00	0,00	0,46	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	17,40	93,52	0,04	0,00	0,00	0,54	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
	<b>Итого за обед:</b>	<b>920</b>	<b>28,3</b>	<b>28,9</b>	<b>117,8</b>	<b>824,56</b>	<b>0,3</b>	<b>128,4</b>	<b>0,3</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>119,8</b>	<b>105,2</b>	<b>438,1</b>	<b>5,3</b>	<b>1103,7</b>	<b>14,8</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1470</b>	<b>48,0</b>	<b>47,9</b>	<b>200,8</b>	<b>1 436,0</b>	<b>0,4</b>	<b>129,6</b>	<b>0,3</b>	<b>5,2</b>	<b>0,4</b>	<b>180,6</b>	<b>187,9</b>	<b>689,7</b>	<b>9,3</b>	<b>1 562,1</b>	<b>24,3</b>



## Неделя №2

## 8 день Среда

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																	
120	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	9,00	9,00	30,00	208,24	0,22	2,08	32,00	1,14	0,22	221,60	80,00	315,00	2,09	261,64	8,40
223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	100/20	9,10	10,91	27,51	280,00	0,10	0,89	123,88	1,51	0,56	372,70	50,61	410,05	1,22	372,47	3,60
376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,12	0,06	12,40	50,90	0,00	2,83	0,00	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	21,30	0,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,40	21,75	116,90	0,05	0,00	0,00	0,67	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,30	0,00
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>585</b>	<b>22,2</b>	<b>20,4</b>	<b>91,7</b>	<b>656,0</b>	<b>0,4</b>	<b>5,8</b>	<b>155,9</b>	<b>3,3</b>	<b>0,8</b>	<b>620,0</b>	<b>149,5</b>	<b>773,0</b>	<b>4,22</b>	<b>716,7</b>	<b>12,0</b>
<b>Обед</b>																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	1,09	0,20	3,80	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66
102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,70	6,50	27,91	139,00	0,30	4,60	0,20	2,10	0,00	35,70	32,50	77,8	2,00	469,00	4,30
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,55	21,39	36,00	405,00	0,08	12,94	16,68	2,99	0,17	42,05	44,22	123,65	1,92	750,85	0,70
342	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,16	0,08	32,20	132,80	0,02	0,72	0,02	0,00	0,00	32,48	17,46	32,44	0,70	229,80	0,00
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	8,44	45,98	0,02	0,00	0,00	0,46	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	17,40	93,52	0,04	0,00	0,00	0,54	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
<b>Итого за обед:</b>		<b>810</b>	<b>28,8</b>	<b>28,7</b>	<b>125,8</b>	<b>820,08</b>	<b>0,5</b>	<b>35,7</b>	<b>16,9</b>	<b>6,2</b>	<b>0,2</b>	<b>132,4</b>	<b>132,3</b>	<b>344,5</b>	<b>6,57</b>	<b>1806</b>	<b>6,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1395</b>	<b>50,95</b>	<b>49,08</b>	<b>217,41</b>	<b>1476,12</b>	<b>0,89</b>	<b>41,49</b>	<b>172,78</b>	<b>9,50</b>	<b>0,98</b>	<b>752,43</b>	<b>281,81</b>	<b>1117,44</b>	<b>10,79</b>	<b>2522,66</b>	<b>18,80</b>

## Неделя №2

## 9 день Четверг

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	1,09	0,20	3,80	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66
265/291	ПЛОВ (МЯСО ИЛИ КУРА )	200	15,19	18,52	36,75	400,00	0,11	6,86	22,24	0,11	0,15	52,96	61,76	200,37	2,25	325,40	9,02
377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	21,30	0,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,40	21,75	116,90	0,05	0,00	0,00	0,67	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,30	0,00
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>572</b>	<b>19,3</b>	<b>19,1</b>	<b>77,5</b>	<b>582,7</b>	<b>0,2</b>	<b>9,7</b>	<b>22,2</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>78,7</b>	<b>80,7</b>	<b>248,3</b>	<b>3,16</b>	<b>408,0</b>	<b>9,0</b>
<b>Обед</b>																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	1,09	0,20	3,80	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66
104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/15	10,76	13,32	18,31	125,80	0,01	8,86	0,00	1,16	0,05	23,76	23,74	46,18	0,80	497,90	0,00
395	ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200/10	11,44	13,86	40,77	390,29	0,10	0,10	0,10	0,55	0,07	33,58	0,00	0,00	ф мяс	0,00	0,00
492	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	0,32	0,00	30,25	160,00	0,02	2,40	0,00	0,00	0,02	22,46	7,26	18,50	0,20	149,64	0,00
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	8,44	45,98	0,02	0,00	0,00	0,46	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	17,40	93,52	0,04	0,00	0,00	0,54	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
<b>Итого за обед:</b>		<b>835</b>	<b>27,9</b>	<b>27,9</b>	<b>119,0</b>	<b>819,4</b>	<b>0,3</b>	<b>28,8</b>	<b>0,1</b>	<b>2,8</b>	<b>0,2</b>	<b>102,0</b>	<b>69,1</b>	<b>253,1</b>	<b>3,0</b>	<b>1 003,8</b>	<b>1,8</b>
<b>Итого за день :</b>		<b>1407</b>	<b>47,2</b>	<b>47,1</b>	<b>196,5</b>	<b>1 402,1</b>	<b>0,4</b>	<b>38,5</b>	<b>22,3</b>	<b>3,6</b>	<b>0,3</b>	<b>180,7</b>	<b>149,8</b>	<b>501,4</b>	<b>6,1</b>	<b>1 411,8</b>	<b>10,8</b>

## Неделя №2

## 10 день Пятница

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	
<b>Завтрак</b>																		
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	1,09	0,20	3,80	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66	
204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	14,36	19,21	45,12	372,80	0,07	0,19	89,20	2,99	1,00	235,01	17,55	160,72	0,94	53,53	0,70	
376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,12	0,06	12,40	50,90	0,00	2,83	0,00	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	21,30	0,00	
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,40	21,75	116,90	0,05	0,00	0,00	0,67	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,30	0,00	
<b>Итого за завтрак : 565</b>			<b>19,5</b>	<b>19,9</b>	<b>83,1</b>	<b>544,4</b>	<b>0,2</b>	<b>20,5</b>	<b>89,2</b>	<b>3,8</b>	<b>1,0</b>	<b>269,1</b>	<b>56,4</b>	<b>341,0</b>	<b>2,7</b>	<b>425,0</b>	<b>1,4</b>	
<b>Обед</b>																		
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	1,09	0,20	3,80	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66	
88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАННОЙ	250/10	1,76	4,95	11,60	100,75	0,05	15,77	0,00	0,75	0,05	49,25	22,12	49,00	0,62	383,00	3,00	
279/331	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНО-СМЕТАННЫМ СОУСОМ	90/30	14,17	18,90	17,15	269,00	0,20	1,48	19,29	1,50	0,09	45,38	29,92	92,61	5,15	214,60	4,20	
303	КАША ПШЕНИЧНАЯ "АРТЕК"	180	7,58	5,40	35,62	192,88	0,14	0,00	0,00	0,36	0,59	28,85	41,06	190,76	3,22	159,26	0,00	
342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,10	0,10	17,90	115,00	0,00	1,00	0,00	0,20	0,00	4,00	1,80	2,50	0,50	71,70	0,50	
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	8,44	45,98	0,02	0,00	0,00	0,46	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14	
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	17,40	93,52	0,04	0,00	0,00	0,54	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00	
<b>Итого за обед:</b>			<b>29,0</b>	<b>30,1</b>	<b>111,9</b>	<b>820,91</b>	<b>0,5</b>	<b>35,7</b>	<b>19,3</b>	<b>3,9</b>	<b>0,8</b>	<b>149,7</b>	<b>133,02</b>	<b>523,3</b>	<b>8,4</b>	<b>1184,9</b>	<b>9,5</b>	
<b>Итого за день :</b>			<b>1485</b>	<b>48,50</b>	<b>49,96</b>	<b>194,98</b>	<b>1365,29</b>	<b>0,69</b>	<b>56,13</b>	<b>108,49</b>	<b>7,65</b>	<b>1,79</b>	<b>418,79</b>	<b>189,39</b>	<b>864,29</b>	<b>11,16</b>	<b>#####</b>	<b>10,86</b>