

СОГЛАСОВАНО:
Начальник ТО Управления
Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю
в Будённовском районе



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Веста"



СОГЛАСОВАНО:
Директор МКОУ СОШ № 14
а. Тукуй-Мектеб



В.В. Пронькин
2023 г.

Л.В. Калмыкова
2023 г.

Х.М. Янмурзаева
2023 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

завтраков и обедов для детей-инвалидов и

детей с ограниченными возможностями здоровья - обучающихся 5-11 кл.

на весенний период 2023 учебного года

(за счёт средств бюджета Нефтекумского городского округа Ставропольского края)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № | Приём пищи, наименован. блюда | Масса порц. | Пищевые веш-ва | | | Энерг.ц. (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | |
|----------|------------------------------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б(г) | Ж(г) | У(г) | | В1 | С | А | РР | Са | Mg | Р | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 174/2017 | Каша вязкая молочная из риса с м/с | 250/10 | 7 | 8,3 | 50,9 | 306,3 | 0,01 | 1,43 | 25 | 0,76 | 75,4 | 43 | 132,1 | 0,6 |
| 377/2017 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 61,5 | | 2,83 | | 0,03 | 14,2 | 2,4 | 4,4 | 0,36 |
| 15/2017 | Сыр "Российский" (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | | 53,79 | 0,00 | 0,1 | 39 | 0,03 | 132 | 5,25 | 75 | 0,15 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,47 | 0,31 | 17,93 | 84,39 | 0,050 | | | 0,5 | 7,2 | 10,3 | 27,23 | 0,62 |
| | Итого: | | 13,08 | 13,06 | 84,03 | 505,98 | 0,06 | 4,4 | 64,0 | 1,32 | 228,8 | 60,95 | 238,73 | 1,73 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 103/2017 | Суп картофельный с вермишелью | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 83,87 | 0,088 | 6,6 | | 0,94 | 19,68 | 21,6 | 53,32 | 0,86 |
| 268/2017 | Биточки из говядины | 90 | 13,2 | 21 | 12,3 | 291,00 | 0,001 | 0 | 0,1 | 3 | 4,5 | 25,5 | 96,1 | 2,6 |
| 321/2017 | Капуста тушеная | 180 | 3,72 | 5,83 | 16,97 | 135,23 | 0,048 | 30,84 | | 1,22 | 99,8 | 37,20 | 72,25 | 1,45 |
| 376/2017 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0 | 15 | 60,8 | | 0,03 | | 0,02 | 11,1 | 1,44 | 2,77 | 0,09 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,65 | 0,2 | 11,95 | 56,2 | 0,030 | | | 0,33 | 4,8 | 6,87 | 18,22 | 0,41 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 | 0,050 | | | 0,21 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 |
| | Итого: | | 22,9 | 29,66 | 79,95 | 678,34 | 0,217 | 37,47 | 0,1 | 5,72 | 150,38 | 106,71 | 290,06 | 6,58 |
| | Итого за весь день | | 35,98 | 42,72 | 163,98 | 1184,3 | 0,28 | 41,8 | 64,1 | 7,04 | 379,2 | 167,7 | 528,8 | 8,3 |

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые веш-ва | | | Энерг.ц. (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | |
|----------|-----------------------------------|-----------------|----------------|--------------|---------------|--------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Б(г) | Ж(г) | У(г) | | В1 | С | А | РР | Са | Mg | Р | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 210/2017 | Омлет натуральный | 200 | 14,84 | 10,7 | 3,6 | 170,06 | 0,11 | 0,36 | 450 | 0,36 | 147,7 | 24,4 | 326,1 | 3,6 |
| 101/2004 | Икра кабачковая | 100 | 2 | 4,7 | 5,9 | 73,9 | 0,01 | 5,5 | | 0,5 | 18,2 | 13,2 | 22,8 | 0,6 |
| 389/2017 | Сок фруктовый (яблочный) | 200 | 0,7 | 0,3 | 20,76 | 88,54 | 0,020 | 20,0 | 0,2 | 0,01 | 13,0 | 3,0 | 3,0 | 1,0 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,29 | 0,41 | 23,9 | 112,45 | 0,070 | | | 0,66 | 9,6 | 13,73 | 36,3 | 0,83 |
| | Итого: | | 20,83 | 16,11 | 54,16 | 444,95 | 0,21 | 25,9 | 450,2 | 1,53 | 188,5 | 54,33 | 388,2 | 6,03 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 82/2017 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,86 | 4,53 | 11,9 | 95,81 | 0,04 | 8,24 | | 1,84 | 35,5 | 20,2 | 42,58 | 0,95 |
| 227/2017 | Рыба минтай припущенная | 90 | 17,3 | 15,1 | 3,8 | 220,3 | 0,08 | 0,33 | 7,2 | 1,08 | 16,2 | 12,5 | 165,5 | 0,69 |
| 310/2017 | Картофель отварной | 180 | 3,5 | 5,2 | 27,6 | 171,2 | 0,18 | 25,2 | | 1,87 | 17,57 | 35,16 | 95,64 | 1,38 |
| 648/2004 | Кисель фруктовый | 200 | 0,57 | 0,06 | 28,2 | 115,62 | 0,001 | 1,01 | | 0,09 | 15,7 | 3,36 | 16,32 | 0,37 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,65 | 0,2 | 11,95 | 56,2 | 0,030 | | | 0,33 | 4,8 | 6,87 | 18,22 | 0,41 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 | 0,050 | | | 0,21 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 |
| | Итого: | | 26,86 | 25,45 | 93,47 | 710,37 | 0,381 | 34,78 | 7,2 | 5,42 | 100,27 | 92,19 | 385,66 | 4,97 |
| | Итого за весь день | | 47,69 | 41,56 | 147,63 | 1155,3 | 0,59 | 61 | 457,4 | 6,95 | 288,8 | 146,5 | 773,9 | 11,0 |

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № реп. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещ-ва | | | Энерг.ц. (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|----------------|--------------|---------------|--------------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б(г) | Ж(г) | У(г) | | В 1 | С | А | РР | Са | Mg | Р | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 204/2017 | Макароны отварные с сыром | 220/10/30 | 17,11 | 13,4 | 41,3 | 354,24 | 0,09 | 0,19 | 93,6 | 1,26 | 137,8 | 41,7 | 159,1 | 1,96 |
| 379/2017 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,12 | 2,67 | 24,17 | 133,19 | 0,04 | 1,31 | 20 | | 121,73 | 14 | 90 | 0,13 |
| 15/2017 | Масло сливочное 72,5% м.д.ж. | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | 0,001 | | 40 | 0,11 | 2,4 | | 3 | 0,02 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,47 | 0,31 | 17,93 | 84,39 | 0,050 | | | 0,5 | 7,2 | 10,3 | 27,23 | 0,62 |
| | Итого: | | 22,78 | 23,63 | 83,53 | 637,91 | 0,181 | 1,5 | 153,6 | 1,87 | 269,13 | 66 | 279,33 | 2,73 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 102/2017 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,39 | 7,26 | 8,39 | 116,46 | 0,18 | 4,66 | | 0,92 | 29,1 | 28,26 | 69,76 | 1,62 |
| 297/2017 | Фрикадельки из бройлеров-цыплят | 90 | 12,9 | 10,67 | 7,29 | 176,79 | 0,036 | 1,91 | 54,36 | 2,7 | 47,93 | 13,78 | 81,68 | 0,99 |
| 348/2011 | Соус томатный | 50 | 1,3 | 2,4 | 4,2 | 43,6 | 0,01 | 1,18 | 12 | 0,11 | 7,93 | 5,75 | 11,1 | 0,23 |
| 302/2017 | Каша пшеничная рассыпчатая | 180 | 3,97 | 5,4 | 49,02 | 260,56 | 0,140 | | 25,2 | 0,84 | 28,9 | 41,04 | 190,8 | 3,2 |
| 342/2017 | Компот из свежих яблок | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 87,78 | 0,009 | 1,55 | | 0,07 | 13,03 | 3,24 | 3,96 | 0,81 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,65 | 0,2 | 11,95 | 56,2 | 0,030 | | | 0,33 | 4,8 | 6,87 | 18,22 | 0,41 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 | 0,050 | | | 0,21 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 |
| | Итого: | | 26,33 | 26,43 | 112,36 | 792,63 | 0,455 | 9,3 | 91,56 | 5,18 | 142,19 | 113,04 | 422,92 | 8,43 |
| | Итого за весь день | | 49,11 | 50,06 | 195,89 | 1430,5 | 0,64 | 10,8 | 245,2 | 7,1 | 411,3 | 179,0 | 702,3 | 11,2 |

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № реп. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещ-ва | | | Энерг.ц. (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | |
|-----------|--------------------------------------|-----------------|----------------|---------------|---------------|--------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б(г) | Ж(г) | У(г) | | В 1 | С | А | РР | Са | Mg | Р | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 223/2017 | Запеканка из творога со сгущ.молоком | 180/30 | 21,5 | 18 | 68,8 | 523,2 | 0,11 | 1,46 | 79,6 | 0,96 | 313,2 | 49,2 | 321,03 | 1,22 |
| 376/2017 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0 | 15 | 60,8 | | 0,03 | | 0,02 | 11,1 | 1,44 | 2,77 | 0,09 |
| 338/2017 | Яблоко сезонное калиброванное (1 шт) | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 | 0,046 | 15 | | 0,3 | 24 | 13,5 | 16,5 | 3,3 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 22,30 | 18,60 | 98,50 | 650,60 | 0,16 | 16,5 | 79,6 | 1,3 | 348,3 | 64,14 | 340,30 | 4,6 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 88/2017 | Щи из св. капусты с картофелем | 200 | 1,39 | 3,9 | 6,79 | 67,82 | 0,05 | 14,8 | | 1,88 | 34,65 | 17,8 | 38,1 | 0,4 |
| 292/2017 | Плов из птицы | 90/200 | 26,1 | 23 | 53,5 | 525,40 | 0,07 | 1,3 | 60,5 | 0,66 | 56,9 | 59,9 | 251,3 | 2,8 |
| 349/2017 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,018 | 24,99 | 101,72 | 0,018 | 0,36 | | 0,45 | 28,64 | 3,6 | 13,86 | 1,13 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,65 | 0,2 | 11,95 | 56,2 | 0,030 | | | 0,33 | 4,8 | 6,87 | 18,22 | 0,41 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 | 0,050 | | | 0,21 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 |
| | Итого: | | 31,52 | 27,478 | 107,25 | 802,382 | 0,218 | 16,46 | 60,5 | 3,53 | 135,49 | 102,27 | 368,88 | 5,91 |
| | Итого за весь день | | 53,82 | 46,08 | 205,75 | 1453,0 | 0,37 | 33,0 | 140,1 | 4,8 | 483,8 | 166,4 | 709,2 | 10,5 |

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № реп. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые веш-ва | | | Энерг.ц. (ккал) | Витамины (мг) | | | | Ca | Mg | P | Fe |
|-----------|------------------------------------|-----------------|----------------|---------------|---------------|--------------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б(г) | Ж(г) | У(г) | | В1 | С | А | РР | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 234/2017 | Биточки рыбные из минтая | 100 | 15,2 | 7,8 | 13,3 | 184,2 | 0,10 | 0,32 | 10 | 36,2 | 56,2 | 33,6 | 193,9 | 27,6 |
| 312/2017 | Пюре картофельное | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,64 | 0,17 | 21,84 | 30,6 | 0,22 | 44,38 | 33,3 | 103,92 | 1,21 |
| 377/2017 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 61,5 | | 2,83 | | 0,03 | 14,2 | 2,4 | 4,4 | 0,36 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,47 | 0,31 | 17,93 | 84,39 | 0,050 | | | 0,5 | 7,2 | 10,3 | 27,23 | 0,62 |
| | Итого: | | 21,47 | 13,89 | 70,96 | 494,73 | 0,32 | 25,0 | 40,60 | 36,95 | 122,0 | 79,60 | 329,45 | 29,79 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 103/2017 | Суп картофельный с макарон. издел. | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 83,87 | 0,088 | 6,6 | | 0,94 | 19,68 | 21,6 | 53,32 | 0,86 |
| 290/2017 | Птица тушеная с соусом томатным | 90/50 | 13,4 | 11,4 | 3,95 | 172,00 | 0,07 | 0,6 | 48,4 | 1,26 | 63,1 | 26,9 | 155,5 | 1,99 |
| 302/2017 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 6,72 | 10,9 | 34,97 | 262,46 | 0,250 | | 26,25 | 2,98 | 17,78 | 163,2 | 248,3 | 5,47 |
| 349/2017 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,018 | 24,99 | 101,72 | 0,018 | 0,36 | | 0,45 | 28,64 | 3,6 | 13,86 | 1,13 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,65 | 0,2 | 11,95 | 56,2 | 0,030 | | | 0,33 | 4,8 | 6,87 | 18,22 | 0,41 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 | 0,050 | | | 0,21 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 |
| | Итого: | | 26,3 | 25,148 | 98,99 | 727,492 | 0,506 | 7,56 | 74,65 | 6,17 | 144,5 | 236,27 | 536,6 | 11,03 |
| | Итого за весь день | | 47,77 | 39,04 | 169,95 | 1222,2 | 0,83 | 32,6 | 115,3 | 43,1 | 266,5 | 315,9 | 866,1 | 40,8 |

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № реп. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые веш-ва | | | Энерг.ц. (ккал) | Витамины (мг) | | | | Ca | Mg | P | Fe |
|-----------|---------------------------------------|-----------------|----------------|---------------|---------------|--------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Б(г) | Ж(г) | У(г) | | В1 | С | А | РР | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 173/2017 | Каша вязкая молочная из пшениной кр.с | 200/10 | 5,67 | 5,28 | 32,55 | 200,4 | 0,04 | | 20 | 0,1 | 10,7 | 7,9 | 38,6 | 0,47 |
| 376/2017 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0 | 15 | 60,8 | | 0,03 | | 0,02 | 11,1 | 1,44 | 2,77 | 0,09 |
| 15/2017 | Масло сливочное 72,5% м.д.ж. | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | 0,001 | | 40 | 0,11 | 2,4 | | 3 | 0,02 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,47 | 0,31 | 17,93 | 84,39 | 0,050 | | | 0,5 | 7,2 | 10,3 | 27,23 | 0,62 |
| 338/2017 | Яблоко сезонное калиброванное | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 | 0,046 | 15 | | 0,3 | 24 | 13,5 | 16,5 | 3,3 |
| | Итого: | | 9,02 | 13,44 | 80,31 | 478,28 | 0,14 | 15,03 | 60,0 | 1,03 | 55,4 | 33,14 | 88,10 | 4,50 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 101/2017 | Суп картофельный с рисом | 200 | 1,58 | 2,19 | 11,66 | 72,67 | 0,08 | 6,6 | | 0,8 | 18,40 | 20 | 50 | 0,7 |
| 278/2017 | Тефтели из говядины с соусом томатн | 90/50 | 10,7 | 13,3 | 9,8 | 201,70 | 0 | 1,8 | | 0,6 | 6,1 | 14,8 | 65,7 | 1,7 |
| 203/2017 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,74 | 202,22 | 0,06 | | 25,2 | 0,92 | 5,83 | 25,34 | 44,6 | 1,32 |
| 349/2017 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,018 | 24,99 | 101,72 | 0,018 | 0,36 | | 0,45 | 28,64 | 3,6 | 13,86 | 1,13 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,65 | 0,2 | 11,95 | 56,2 | 0,030 | | | 0,33 | 4,8 | 6,87 | 18,22 | 0,41 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 | 0,050 | | | 0,21 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 |
| | Итого: | | 22,93 | 21,488 | 100,16 | 685,75 | 0,24 | 8,8 | 25,2 | 3,31 | 74,27 | 84,71 | 239,78 | 6,43 |
| | Итого за весь день | | 31,95 | 34,93 | 180,47 | 1164,0 | 0,38 | 23,8 | 85,2 | 4,3 | 129,7 | 117,9 | 327,9 | 10,9 |

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № реп. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещ-ва | | | Энерг.ц. (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | |
|-----------|---------------------------------------|-----------------|----------------|--------------|---------------|--------------------|---------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Б(г) | Ж(г) | У(г) | | В1 | С | А | РР | Са | Mg | Р | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 294/2017 | Котлета из птицы | 100 | 15,4 | 13,4 | 15,8 | 245,40 | 0,08 | 0,52 | 30 | 4 | 39,12 | 19,7 | 117,8 | 1,08 |
| 75/2017 | Икра свекольная | 100 | 2,33 | 4,6 | 12,33 | 100,04 | 0,017 | 6,73 | | 0,27 | 38,3 | 29,7 | 60,7 | 1,7 |
| 203/2017 | Вермишель отварная | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,74 | 202,22 | 0,06 | | 25,2 | 0,92 | 5,83 | 25,34 | 44,6 | 1,32 |
| 349/2017 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,45 | 0,02 | 27,77 | 113,06 | 0,020 | 0,4 | | 0,5 | 31,82 | 4 | 15,4 | 1,26 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,47 | 0,31 | 17,93 | 84,39 | 0,050 | | | 0,5 | 7,2 | 10,3 | 27,23 | 0,62 |
| | Итого: | | 27,27 | 23,75 | 105,57 | 745,11 | 0,23 | 7,65 | 55,2 | 6,19 | 122,3 | 89,04 | 265,73 | 5,98 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 99/2017 | Суп из овощей | 200 | 1,27 | 3,99 | 7,32 | 70,27 | 0,05 | 8,3 | | 1,86 | 27,88 | 16,6 | 39,42 | 0,62 |
| 290/2017 | Птица тушеная в соусе сметан. с томат | 90/50 | 16,3 | 14,79 | 5,13 | 218,83 | 0,070 | 3,04 | 54,9 | 5,06 | 58,3 | 22,1 | 136,8 | 1,47 |
| 302/2017 | Каша перловая рассыпчатая | 180 | 5,34 | 4,16 | 28,02 | 170,88 | 0,01 | | | 0,98 | 23,2 | 22,8 | 185,9 | 1,04 |
| 377/2017 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 61,5 | | 2,83 | | 0,03 | 14,2 | 2,4 | 4,4 | 0,36 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,65 | 0,2 | 11,95 | 56,2 | 0,030 | | | 0,33 | 4,8 | 6,87 | 18,22 | 0,41 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 | 0,050 | | | 0,21 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 |
| | Итого за весь день | | 53,94 | 47,27 | 183,21 | 1374,0 | 0,4 | 21,8 | 110,1 | 14,7 | 261,2 | 173,9 | 697,9 | 11,1 |

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № реп. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещ-ва | | | Энерг.ц. (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | |
|-----------|-------------------------------------|-----------------|----------------|---------------|---------------|--------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б(г) | Ж(г) | У(г) | | В1 | С | А | РР | Са | Mg | Р | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 173/2017 | Каша вязкая молочная из пшеничной к | 200/10 | 5,43 | 4,23 | 38,27 | 212,87 | 0,08 | | 20 | 0,45 | 16,7 | 22,1 | 103 | 1,76 |
| 377/2017 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 61,5 | | 2,83 | | 0,03 | 14,2 | 2,4 | 4,4 | 0,36 |
| 15/2017 | Сыр "Российский" (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | | 53,79 | 0,00 | 0,1 | 39 | 0,03 | 132 | 5,25 | 75 | 0,15 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,47 | 0,31 | 17,93 | 84,39 | 0,050 | | | 0,5 | 7,2 | 10,3 | 27,23 | 0,62 |
| 338/2017 | Яблоко сезонное калиброванное | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 | 0,046 | 15 | | 0,3 | 24 | 13,5 | 16,5 | 3,3 |
| | Итого: | | 12,11 | 9,59 | 86,10 | 479,15 | 0,18 | 17,9 | 59,0 | 1,31 | 194,1 | 53,55 | 226,13 | 6,19 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 102/2017 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,39 | 7,26 | 8,39 | 116,46 | 0,18 | 4,66 | | 0,92 | 29,12 | 28,26 | 69,76 | 1,62 |
| 268/2017 | Шницель из говядины | 90 | 13,2 | 21 | 12,3 | 291,00 | 0,001 | 0 | 0,1 | 3 | 4,5 | 25,5 | 96,1 | 2,6 |
| 348/2011 | Соус томатный | 50 | 1,3 | 2,4 | 4,2 | 43,6 | 0,01 | 1,18 | 12 | 0,11 | 7,93 | 5,75 | 11,1 | 0,23 |
| 305/2017 | Рис припущенный | 180 | 5,57 | 6,35 | 44 | 255,43 | 0,024 | | 25,2 | 0,84 | 2,9 | 22,8 | 72,7 | 0,61 |
| 349/2017 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,018 | 24,99 | 101,72 | 0,018 | 0,36 | | 0,45 | 28,64 | 3,6 | 13,86 | 1,13 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,65 | 0,2 | 11,95 | 56,2 | 0,030 | | | 0,33 | 4,8 | 6,87 | 18,22 | 0,41 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 | 0,050 | | | 0,21 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 |
| | Итого: | | 28,49 | 37,588 | 115,85 | 915,652 | 0,313 | 6,2 | 37,3 | 5,86 | 88,39 | 106,88 | 329,14 | 7,77 |
| | Итого за весь день | | 40,60 | 47,18 | 201,95 | 1394,8 | 0,49 | 24,1 | 96,3 | 7,2 | 282,5 | 160,4 | 555,27 | 14,0 |

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № реп. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые веш-ва | | | Энерг.ц. (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|----------------|--------------|---------------|--------------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Б(г) | Ж(г) | У(г) | | В1 | С | А | РР | Са | Mg | Р | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 291/2017 | Плов из птицы | 100/200 | 21,5 | 24,6 | 54,73 | 526,32 | 0,26 | 2,9 | 1,64 | 14,9 | 60,9 | 39,8 | 429 | 3,9 |
| 376/2017 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0 | 15 | 60,8 | | 0,03 | | 0,02 | 11,1 | 1,44 | 2,77 | 0,09 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,47 | 0,31 | 17,93 | 84,39 | 0,050 | | | 0,5 | 7,2 | 10,3 | 27,23 | 0,62 |
| | Итого: | | 24,17 | 24,91 | 87,66 | 671,51 | 0,31 | 3 | 1,64 | 15,42 | 79,2 | 51,5 | 459,00 | 4,6 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 82/2017 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,86 | 4,53 | 11,9 | 95,81 | 0,04 | 8,24 | | 0,46 | 35,5 | 20,2 | 42,58 | 0,95 |
| 294/2017 | Биточки из птицы | 90 | 13,89 | 14,75 | 14,2 | 245,11 | 0,07 | 0,47 | 27 | 2,3 | 35,21 | 17,7 | 106 | 0,97 |
| 312/2017 | Пюре картофельное | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,64 | 0,17 | 21,84 | 30,6 | 0,22 | 44,38 | 33,3 | 103,92 | 1,21 |
| 349/2017 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,45 | 0,02 | 27,77 | 113,06 | 0,020 | 0,4 | | 0,5 | 31,82 | 4 | 15,4 | 1,26 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,65 | 0,2 | 11,95 | 56,2 | 0,030 | | | 0,33 | 4,8 | 6,87 | 18,22 | 0,41 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 | 0,050 | | | 0,21 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 |
| | Итого: | | 23,5 | 25,62 | 100,37 | 726,06 | 0,38 | 30,95 | 57,6 | 4,02 | 162,21 | 96,17 | 333,52 | 5,97 |
| | Итого за весь день | | 47,67 | 50,53 | 188,03 | 1397,6 | 0,69 | 34 | 59,2 | 19,4 | 241,4 | 147,7 | 792,5 | 10,6 |

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № реп. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые веш-ва | | | Энерг.ц. (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|----------------|--------------|---------------|--------------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б(г) | Ж(г) | У(г) | | В1 | С | А | РР | Са | Mg | Р | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 268/2017 | Котлета из говядины | 100 | 15,5 | 11,5 | 15,7 | 228,30 | 0,1 | 0,15 | 28,7 | 3,43 | 43,7 | 32,1 | 166,3 | 1,5 |
| 348/2011 | Соус томатный | 50 | 1,3 | 2,4 | 4,2 | 43,6 | 0,01 | 1,18 | 12 | 0,11 | 7,93 | 5,75 | 11,1 | 0,23 |
| 302/2017 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,32 | 7,3 | 34,4 | 244,58 | 0,25 | | 25,2 | 2,9 | 17,80 | 163,2 | 248,3 | 5,5 |
| 349/2017 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,018 | 24,99 | 101,72 | 0,018 | 0,36 | | 0,45 | 28,64 | 3,6 | 13,86 | 1,13 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,47 | 0,31 | 17,93 | 84,39 | 0,050 | | | 0,5 | 7,2 | 10,3 | 27,23 | 0,62 |
| | Итого: | | 29,99 | 21,53 | 97,22 | 702,59 | 0,43 | 1,7 | 65,9 | 7,39 | 105,3 | 214,95 | 466,79 | 8,98 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 96/2017 | Рассольник ленинградский | 200 | 1,68 | 4,09 | 13,27 | 96,61 | 0,07 | 6,03 | | 0,86 | 21,2 | 20,7 | 57,6 | 0,8 |
| 289/2017 | Рагу из птицы | 90/200 | 23,06 | 19,17 | 27,36 | 374,21 | 0,01 | 21,03 | 37,8 | 3,32 | 51,4 | 64,8 | 248,6 | 3,26 |
| 376/2017 | Чай с сахаром | 180 | 0,4 | 0,018 | 24,99 | 101,72 | 0,018 | 0,36 | | 0,45 | 28,64 | 3,6 | 13,86 | 1,13 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,65 | 0,2 | 11,95 | 56,2 | 0,030 | | | 0,33 | 4,8 | 6,87 | 18,22 | 0,41 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 | 0,050 | | | 0,21 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 |
| | Итого: | | 28,77 | 23,84 | 87,59 | 679,98 | 0,18 | 27,4 | 37,8 | 5,17 | 116,54 | 110,07 | 385,68 | 6,77 |
| | Итого за весь день | | 58,76 | 45,37 | 184,81 | 1382,6 | 0,61 | 29 | 103,7 | 12,6 | 221,8 | 325,0 | 852,5 | 15,8 |

