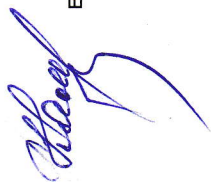


Управление образования

Согласовано

Главный специалист

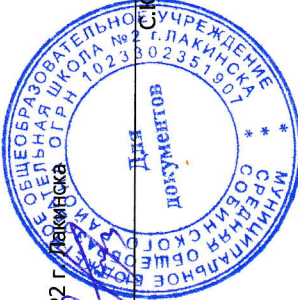


Е.Ю. Камкина

УТВЕРЖДАЮ

МБОУ СОШ №2 г. Ленинска

С.Ю. Григорьева



МЕНЮ (10-ти дневное) И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД на 2022-2025 гг

Категор **Дети 7-11 (школа 2023)**

1-ая неделя/Понедельник

| № реч. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|------------|-------------|---------------|----|---|---|---|----|---------------------------|---|----|---|----|---|----|---------------|---------------|---------------|--------------|--------|----|----|----|
| | | | Б | | | Ж | | | | А | В1 | С | D | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F | | | | | | | | | |
| | | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | | | | | | | | | | | 10 | 11 | 13 | 12 | 14 | 13 | 15 | 18 | 19 |
| 1 | 2 | 3 | | | | | | 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0015/ | Бутерброды с сыром | 15/5/15 | 5,22 | 8,12 | 5,6 | 116 | 0,04 | 50 | 0,04 | 0,42 | | | | | | | | | | | | | | 164,85 | 11,57 | 121,9 | 0,76 | | | |
| 340 | Кукуруза консервированная | 45 | 0,99 | 0,18 | 5,04 | 26 | 0,02 | 26 | 0,02 | 2,16 | | | | | | | | | | | | | 2,25 | | 22,5 | 0,18 | | | | |
| 692 | Омлет натуральный | 150/5 | 14,63 | 23,64 | 2,59 | 282 | 0,06 | 190 | 0,06 | 0,22 | | | | | | | | | | | | | 103,9616 | 17,1628 | 222,9929 | 2,5132 | | | | |
| 003 | Кофейный напиток | 200 | 2,16 | 1,6 | 20,68 | 106 | 0,01 | 10 | 0,01 | 0,26 | | | | | | | | | | | | | 58,432 | 6,09 | 39,15 | 0,3967 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,7 | 0,32 | 7,4 | 39 | 0,05 | | 0,05 | | | | | | | | | | | | | | 8,6 | 15,4 | 52,8 | 1 | | | | |
| | Всего завтрак | | 24,7 | 33,86 | 41,31 | 569 | 0,18 | 250 | 0,18 | 3,06 | | | | | | | | | | | | | 338,09 | 50,22 | 459,34 | 4,85 | | | | |
| 16 | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 132 | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,43 | 3,22 | 1,35 | 36 | 0,01 | | 0,01 | 2,28 | | | | | | | | | | | | | | 12,5083 | 7 | 20,8278 | 0,3051 | | | |
| 437 | Рассольник ленинградский | 200/15 | 5,87 | 6,42 | 13,47 | 135 | 0,09 | 10 | 0,09 | 5,9 | | | | | | | | | | | | | 18,6595 | 22,6388 | 89,4604 | 1,3868 | | | | |
| 332 | Гуляш | 50/50 | 14,34 | 14,67 | 3,05 | 202 | 0,05 | 30 | 0,05 | 0,73 | | | | | | | | | | | | | 10,0232 | 16,7562 | 138,451 | 2,0097 | | | | |
| 639 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,51 | 4,52 | 26,44 | 169 | 0,06 | 30 | 0,06 | | | | | | | | | | | | | | 4,86 | 21,12 | 37,17 | 1,1055 | | | | |
| 004 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,34 | 31,07 | | 126 | 0,02 | | 0,02 | | | | | | | | | | | | | | 14,432 | 0,522 | | 0,0522 | | | | |
| 003 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,23 | 52 | 0,06 | | 0,06 | | | | | | | | | | | | | | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,28 | 0,24 | 5,55 | 29 | 0,04 | | 0,04 | | | | | | | | | | | | | | 6,45 | 11,55 | 39,6 | 0,75 | | | | |
| | Всего обед | | 29,75 | 29,43 | 91,16 | 749 | 0,33 | 40 | 0,33 | 8,91 | | | | | | | | | | | | | 77,43 | 93,69 | 372,91 | 6,78 | | | | |
| | Всего день | | 54,45 | 63,29 | 132,47 | 1318 | 0,51 | 290 | 0,51 | 11,97 | | | | | | | | | | | | | 415,53 | 143,91 | 832,25 | 11,63 | | | | |

1-ая неделя / Среда

| № реч. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|--------|----------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-----------------|---------------|---------------------------|---------------|--------------|--------|-------------|----|
| | | | Б | Ж | У | | А | В1 | С | Д | К | Са | Мg | Р | Fe | І | Se | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 13 | 12 | 14 | 13 | 15 | 18 | 19 | 20 |
| 401 | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Пудинг рыбный | 75 | 12,46 | 5,16 | 4,57 | 115 | 30 | 0,07 | 0,51 | | 287,77 | 44,11 | 26,93 | 177,87 | 1,18 | | | |
| 520 | Картофельное пюре | 150 | 3,27 | 5,37 | 22,06 | 150 | 20 | 0,16 | 25,96 | | 764,34 | 45,16 | 33,02 | 97,09 | 1,19 | | | |
| 686 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,2 | | 15 | 58 | | | | | | | | | | | | |
| 003 | Хлеб пшеничный | 35 | 2,98 | 0,56 | 12,95 | 69 | | 0,09 | | | 85,05 | 15,05 | 26,95 | 92,4 | 1,75 | | | |
| 007 | Апельсины | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 67 | | 0,05 | 247,5 | | 417 | 24 | 13,5 | 16,5 | 3,3 | | | |
| | Всего завтрак | | 19,51 | 11,69 | 69,28 | 459 | 50 | 0,37 | 273,97 | | 1 554,16 | 128,32 | 100,4 | 383,86 | 7,42 | | | |
| 110 | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Борщ с капустой, картофелем и мясом говядины | 200/15 | 3 | 3,27 | 9,15 | 78 | | 0,05 | 6,16 | 1 | 278,3550 | 30,7345 | 17,6579 | 49,0791 | 0,9906 | 0,0041 | 1 | |
| 0010 | Огурец свежий порционный | 25 | 0,2 | 0,03 | 0,66 | 4 | | 0,01 | 2,54 | | 35,7750 | 5,8375 | 3,55 | 10,6625 | 0,15 | | | |
| 461 | Тефтели(говядина)в томатном соусе | 75/25 | 7,23 | 8,06 | 7,64 | 132 | | 0,03 | 0,89 | 0,48 | 185,338 1 | 30,9375 | 16,3319 | 93,2871 | 1,2679 | 0,0002 | 0,48 | |
| 511 | Рис отварной | 150 | 3,65 | 5,38 | 36,68 | 210 | 20 | 0,02 | | | 40,575 | 1,365 | 16,335 | 60,945 | 0,5265 | | | |
| 707 | Сок яблочный | 200 | 0,8 | | 22,6 | 94 | | 0,02 | 4 | | 248 | 24 | 12 | 22 | 3 | | | |
| 004 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,23 | 52 | | 0,06 | | | 73,5 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | | | |
| 002 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,28 | 0,24 | 5,55 | 29 | | 0,04 | | | 36,45 | 6,45 | 11,55 | 39,6 | 0,75 | | | |
| | Всего Обед | | 18,14 | 17,34 | 92,51 | 599 | 20 | 0,23 | 13,59 | 1,48 | 897,9 9 | 109,82 | 91,52 | 322,97 | 7,86 | | 1,48 | |
| | Всего день | | 37,65 | 29,03 | 161,79 | 1 058 | 70 | 0,6 | 287,56 | 1,48 | 2 452,15 | 238,14 | 191,92 | 706,83 | 15,28 | | 1,48 | |

1-ая неделя/Четверг

| № реч. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | |
|--------|------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------|-------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | А | В1 | С | Д | К | Са | Мg | Р | Fe | I | Se | F | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 13 | 12 | 14 | 13 | 15 | 18 | 19 | 20 | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброды с сыром | 15/5/15 | 5,22 | 8,12 | 5,6 | 116 | 50 | 0,04 | 0,42 | | 37,6 | 164,85 | 11,57 | 121,9 | 0,76 | | | | |
| 337 | Яйца вареные | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 10 | 0,03 | | | 56 | 22 | 4,8 | 76,8 | 1 | | | | |
| 302 | Каша вязкая (пшениная) с маслом | 200/10 | 8,87 | 9,75 | 43,36 | 297 | 20 | 0,2 | 0,56 | | 275,6076 | 130,9756 | 53,2271 | 197,932 | 1,4 | | | | |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,9 | 26,18 | 155 | 20 | 0,04 | 1,3 | | 214,16 | 122,6 | 21,64 | 116,2 | 0,71 | | | | |
| 3 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,7 | 0,32 | 7,4 | 39 | | 0,05 | | | 48,6 | 8,6 | 15,4 | 52,8 | 1 | | | | |
| 8 | Яблоки | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 67 | | 0,05 | 247,5 | | 417 | 24 | 13,5 | 16,5 | 3,3 | | | | |
| | Всего завтрак | | 25,26 | 27,29 | 97,54 | 737 | 100 | 0,41 | 249,78 | | 1 048,97 | 473,03 | 120,14 | 582,13 | 8,17 | | | | |
| 577 | Салат из свеклы | 60 | 0,81 | 2,25 | 4,77 | 43 | | 0,01 | 2,3 | | 165,8880 | 18,7546 | 11,0246 | 21,5482 | 0,7016 | | | | |
| 124 | Щи из свежей капусты с картофелем, мясом | 200/15 | 1,33 | 1,89 | 6,48 | 48 | | 0,05 | 9,61 | 0,99 | 241,1040 | 30,1059 | 14,4016 | 30,9163 | 0,5434 | 0,003 | | | |
| 436 | Жаркое по-домашнему | 200 | 20,68 | 19,9 | 17,22 | 331 | | 0,15 | 9,34 | | 989,49 | 25,0741 | 43,3202 | 234,4593 | 3,4704 | | | | |
| 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 58 | | | 0,04 | | 0,45 | 4,3032 | 3,8280 | 7,1688 | 0,7569 | | | | |
| 004 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,23 | 52 | | 0,06 | | | 73,5 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | | | | |
| 002 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,28 | 0,24 | 5,55 | 29 | | 0,04 | | | 36,45 | 6,45 | 11,55 | 39,6 | 0,75 | | | | |
| | Всего обед | | 26,28 | 24,69 | 59,26 | 561 | | 0,31 | 21,29 | 0,99 | 1 506,88 | 95,19 | 98,22 | 381,09 | 7,39 | | 0,99 | 0,99 | 0,99 |
| | Всего день | | 51,54 | 51,98 | 156,8 | 1 298 | 100 | 0,72 | 271,07 | 0,99 | 2 555,85 | 568,21 | 218,36 | 963,22 | 15,56 | | 0,99 | 0,99 | 0,99 |

2-ая неделя/Понедельник

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|--------|------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|----------------|--------------|---------------|-------------|---------------|-----------------|----------------|----------------|---------------------------|--------------|--------|----|----|----|--|
| | | | Б | Ж | У | | А | В1 | С | Д | К | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 13 | 12 | 14 | 13 | 15 | 18 | 19 | 20 | |
| 3 | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 337 | Бутерброды с сыром | 15/5/15 | 5,22 | 8,12 | 5,6 | 116 | 50 | 0,04 | 0,42 | | 37,6 | 164,85 | 11,57 | 121,9 | 0,76 | | | | |
| 302 | Яйца вареные | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 10 | 0,03 | | | 56 | 22 | 4,8 | 76,8 | 1 | | | | |
| 685 | Каша вязкая (рисовая) с маслом | 200/10 | 5,54 | 7,74 | 37,1 | 240 | 20 | 0,06 | 0,51 | 189,826 6 | 111,877 3 | 31,3896 | 3,8280 | 136,1840 | 0,4755 | | | | |
| 003 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 58 | | | 0,04 | 0,45 | 4,3032 | 8,6 | 15,4 | 7,1688 | 0,7569 | | | | |
| 0008 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,7 | 0,32 | 7,4 | 39 | | 0,05 | | 48,6 | 8,6 | 24 | 13,5 | 52,8 | 1 | | | | |
| | Яблоки | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 67 | | 0,05 | 247,5 | 417 | 417 | 24 | 13,5 | 16,5 | 3,3 | | | | |
| | Всего завтрак | | 18,36 | 21,43 | 80,11 | 583 | 80 | 0,23 | 248,47 | 749,4 8 | 335,6 3 | 80,49 | 411,3 5 | 7,29 | | | | | |
| 139 | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 423 | Суп картофельный с бобовыми, мясом цыпленка-бройлера | 200/15 | 5,89 | 3,39 | 24,33 | 151 | 10 | 0,14 | 3,68 | 465,6770 | 40,6864 | 33,0452 | 113,6520 | 1,6948 | | | | | |
| 332 | Бефстроганов | 50/50 | 15,04 | 18,2 | 5,11 | 244 | 20 | 0,06 | 1 | 326,13 | 28,6827 | 20,0413 | 154,957 4 | 2,1021 | | | | | |
| 639 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,51 | 4,52 | 26,44 | 169 | 30 | 0,06 | | 30,3450 | 4,86 | 21,12 | 37,17 | 1,1055 | | | | | |
| 004 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,34 | 31,07 | 126 | 126 | | 0,02 | | 0,6 | 14,4320 | 0,522 | 14,1 | 0,0522 | | | | | |
| 002 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,23 | 52 | | 0,06 | | 73,5 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,28 | 0,24 | 5,55 | 29 | | 0,04 | | 36,45 | 6,45 | 11,55 | 39,6 | 0,75 | | | | | |
| | Всего обед | | 30,04 | 26,71 | 102,7 3 | 771 | 60 | 0,38 | 4,68 | 932,7 | 105,6 1 | 100,3 8 | 392,7 8 | 6,87 | | | | | |
| | Всего День | | 48,4 | 48,14 | 182,84 | 1 354 | 140 | 0,61 | 253,15 | 1 682,18 | 441,24 | 180,87 | 804,13 | 14,17 | | | | | |

2-ая неделя/Вторник

| № реч. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|--------|---------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-----------------|---------------|---------------|---------------|---------------------------|-------------|-------------|-------------|--|--|--|--|
| | | | | | | | A | B1 | C | D | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | 8 | 9 | 10 | 11 | 13 | 12 | 14 | 13 | 15 | 18 | 19 | 20 | | | | |
| 1 | 2 Завтрак | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 13 | 12 | 14 | 13 | 15 | 18 | 19 | 20 | | | | |
| 437/2 | Гуляш из сердца | 50/50 | 14,34 | 14,67 | 3,05 | 202 | | 0,05 | 0,73 | | 299,44 | 13,26 | 16,95 | 138,45 | 2,04 | | | | | | | |
| 520 | Картофельное пюре | 150 | 3,27 | 5,37 | 22,06 | 150 | 20 | 0,16 | 25,96 | | 764,34 | 45,16 | 33,02 | 97,09 | 1,19 | | | | | | | |
| 707 | Сок фруктово-ягодный | 200 | 0,67 | | 18,83 | 78 | | 0,02 | 3,33 | | 206,6667 | 20 | 10 | 18,3333 | 2,5 | | | | | | | |
| 003 | Хлеб пшеничный | 35 | 2,98 | 0,56 | 12,95 | 69 | | 0,09 | | | 85,05 | 15,05 | 26,95 | 92,4 | 1,75 | | | | | | | |
| 0007 | Апельсины | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 67 | | 0,05 | 247,5 | | 417 | 24 | 13,5 | 16,5 | 3,3 | | | | | | | |
| | Всего Завтрак | | 21,86 | 21,2 | 71,59 | 566 | 20 | 0,37 | 277,52 | | 1 772,5 | 117,47 | 100,42 | 362,77 | 10,78 | | | | | | | |
| 16 | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,68 | 2,15 | 1,5 | 28 | 10 | 0,01 | 1,96 | | 81,6060 | 18,9182 | 6,7547 | 24,0224 | 0,2767 | | | | | | | |
| 135 | Суп из овощей | 200/15 | 4,94 | 5,74 | 8,22 | 104 | 10 | 0,07 | 6,82 | | 359,0560 | 19,3952 | 18,8616 | 69,4330 | 1,0197 | | | | | | | |
| 469 | Фрикадельки в соусе томатном | 55/50 | 9,07 | 12,12 | 10 | 185 | 10 | 0,04 | 0,34 | 0,11 | 196,1340 | 29,4788 | 17,5778 | 105,0549 | 1,4167 | 0,001 | 0,11 | 0,11 | | | | |
| 297 | Каша рассыпчатая (гречневая) с маслом | 150 | 8,42 | 10,85 | 41,19 | 303 | 10 | 0,21 | 1,72 | | 260,1462 | 17,5662 | 118,7550 | 177,8012 | 4,0154 | | | | | | | |
| 631 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 98 | | 0,01 | | | 111,8 | 14,48 | 3,6 | 4,4 | 0,94 | | | | | | | |
| 004 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,23 | 52 | | 0,06 | | | 73,5 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | | | | | | | |
| 002 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,28 | 0,24 | 5,55 | 29 | | 0,04 | | | 36,45 | 6,45 | 11,55 | 39,6 | 0,75 | | | | | | | |
| | Всего обед | | 26,53 | 31,62 | 100,57 | 799 | 40 | 0,44 | 10,84 | 0,11 | 1 118,69 | 116,79 | 191,2 | 467,71 | 9,59 | 0,11 | 0,11 | 0,11 | | | | |
| | Всего день | | 48,39 | 52,82 | 172,16 | 1 365 | 60 | 0,81 | 288,36 | 0,11 | 2 891,19 | 234,26 | 291,62 | 830,48 | 20,37 | 0,11 | 0,11 | 0,11 | | | | |

2-ая неделя / Среда

| № реч. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | |
|--------|-----------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------|----|---------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|----|----|----|--|
| | | | | | | | A | B1 | C | D | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F | |
| | | | Б | Ж | У | | 8 | 9 | 10 | 11 | 13 | 12 | 14 | 13 | 15 | 18 | 19 | 20 | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 13 | 12 | 14 | 13 | 15 | 18 | 19 | 20 | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 333 | Макароны с сыром | 150/20/10 | 10,09 | 12,04 | 33,39 | 282 | 60 | 0,07 | 0,22 | | 67,01 | 200,019 6 | 7,6299 | 135,959 3 | 0,7773 | | | | |
| 698 | Кисломолочный напиток "Снежок" | 193 | 5,4 | 6,56 | 7,72 | 166 | 40 | 0,06 | 1,74 | | 262,48 | 233,53 | 28,95 | 181,42 | 0,193 | | | | |
| 003 | Хлеб пшеничный | 35 | 2,98 | 0,56 | 12,95 | 69 | | 0,09 | | | 85,05 | 15,05 | 26,95 | 92,4 | 1,75 | | | | |
| 0008 | Яблоки | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 67 | | 0,05 | 247,5 | | 417 | 24 | 13,5 | 16,5 | 3,3 | | | | |
| | Всего завтрак | | 19,07 | 19,76 | 68,76 | 584 | 100 | 0,27 | 249,46 | | 831,5 4 | 472,6 | 77,03 | 426,2 8 | 6,02 | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | Салат из свежих помидоров | 60 | 1,05 | 2,72 | 2,5 | 39 | 20 | 0,03 | 6,39 | | 187,8750 | 30,1884 | 11,3535 | 21,5717 | 0,5155 | | | | |
| 134 | Суп крестьянский с крупой на бульоне из птицы | 200 | 5,17 | 6,51 | 10,03 | 119 | | 0,06 | 6,4 | | 266,8320 | 24,5203 | 17,7271 | 79,6224 | 1,0050 | | | | |
| 499 | Котлеты рубленные из бройлеров-цыплят | 75 | 11,85 | 12,32 | 12,62 | 209 | 50 | 0,08 | 0,63 | | 166,5 | 32,9063 | 19,6875 | 119,812 5 | 1,3781 | | | | |
| 366 | Соус томатный | 25 | 0,29 | 1,05 | 2,01 | 19 | 10 | 0,01 | 0,6 | | 31,3675 | 3,97 | 2,88 | 5,56 | 0,1195 | | | | |
| 520 | Картофельное пюре | 150 | 3,27 | 5,37 | 22,06 | 150 | 20 | 0,16 | 25,96 | | 764,34 | 45,16 | 33,02 | 97,09 | 1,19 | | | | |
| 699 | Напиток апельсиновый | 200 | 0,09 | 0,09 | 24,02 | 97 | | 0,01 | 16,5 | | 70,22 | 3,9424 | 1,9575 | 2,3925 | 0,5394 | | | | |
| 004 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,23 | 52 | | 0,06 | | | 73,5 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | | | | |
| 002 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,28 | 0,24 | 5,55 | 29 | | 0,04 | | | 36,45 | 6,45 | 11,55 | 39,6 | 0,75 | | | | |
| | Всего обед | | 24,98 | 28,66 | 89,02 | 714 | 100 | 0,45 | 56,48 | | 1 597,08 | 157,64 | 112,28 | 413,05 | 6,67 | | | | |
| | Всего день | | 44,05 | 48,42 | 157,78 | 1 298 | 200 | 0,72 | 305,94 | | 2 428,62 | 630,24 | 189,31 | 839,33 | 12,69 | | | | |

2-ая неделя/Четверг

| № реч. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | |
|----------------|--------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | А | В1 | С | Д | К | Са | Mg | Р | Fe | I | Se | F | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 13 | 12 | 14 | 13 | 15 | 18 | 19 | 20 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброды с маслом | 15/10 | 1,35 | 8,04 | 5,65 | 100 | 50 | 0,04 | | | 38,75 | 8,25 | 11,59 | 42,2 | 0,76 | | | | |
| 337 | Яйца вареные | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 10 | 0,03 | | | 56 | 22 | 4,8 | 76,8 | 1 | | | | |
| 214 | Капуста тушеная с цыпленком-бройлера | 150/60 | 16,09 | 15,23 | 11,58 | 248 | 20 | 0,08 | 26,92 | | 512,51 | 78,97 | 34,36 | 152,77 | 1,84 | | | | |
| 686 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,2 | | 15 | 58 | | | | | | | | | | | | | |
| 004 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,7 | 0,32 | 7,4 | 39 | | 0,05 | | | 48,6 | 8,6 | 15,4 | 52,8 | 1 | | | | |
| 0007 | Апельсины | 170 | 0,68 | 0,68 | 16,66 | 76 | | 0,06 | 280,5 | | 472,6 | 27,2 | 15,3 | 18,7 | 3,74 | | | | |
| | Всего завтрак | | 25,12 | 28,87 | 56,59 | 584 | 80 | 0,26 | 307,42 | | 1128,46 | 145,02 | 81,45 | 343,27 | 8,34 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 43 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,84 | 3,05 | 5,41 | 52 | | 0,02 | 19,47 | | 139,89 | 22 422 | 9 096 | 16 566 | 0,3066 | | | | |
| 143 | Суп с макаронными изделиями и картофелем, цыпленком бройлера | 200/15 | 5,24 | 4,51 | 13,82 | 117 | 10 | 0,08 | 3,68 | 0,06 | 314,2760 | 16,2818 | 16,2890 | 62,2154 | 0,7932 | 0,0007 | 0,06 | | |
| 438 | Азу | 150/50 | 16,32 | 18,38 | 17,46 | 301 | | 0,13 | 9,13 | | 889,29 | 21,9560 | 37,5318 | 191,974 2 | 2,8884 | | | | |
| 639 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,34 | | 31,07 | 126 | | 0,02 | | | 0,6 | 14,432 | 0,522 | 0,0522 | | | | | |
| 004 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,23 | 52 | | 0,06 | | | 73,5 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | | | | |
| 002 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,28 | 0,24 | 5,55 | 29 | | 0,04 | | | 36,45 | 6,45 | 11,55 | 39,6 | 0,75 | | | | |
| | Всего обед | | 26 | 26,54 | 83,54 | 677 | 10 | 0,35 | 32,28 | 0,06 | 1454,0 | 92,04 | 89,09 | 357,76 | 5,96 | 0,0007 | 0,06 | 0,06 | 0,06 |
| | Всего день | | 51,12 | 55,41 | 140,13 | 1 261 | 90 | 0,61 | 339,7 | 0,06 | 2582,47 | 237,06 | 170,54 | 701,03 | 14,3 | 0,0007 | 0,06 | 0,06 | 0,06 |

Управление образования

Согласовано
Главный специалист

Е.Ю. Камкина

МБОУ СОШ №2 г. Дакинска
УТВЕРЖДАЮ
С.Ю. Григорьева



МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)
2025 гг

Категор Дети 12-18 (школа 2023)

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|--------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|------------|-------------|--------------|-----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|--------|----|---|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | А | В1 | С | | Д | К | Са | Мg | Р | Fe | I | Se | F | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 13 | 12 | 14 | 15 | 18 | 19 | 20 | | | | |
| 0015/2 | Завтрак | 45 | 0,99 | 0,18 | 5,04 | 26 | 0,02 | 2,16 | 2,25 | 22,5 | 0,18 | 222,999 | 17,1628 | 6,09 | 39,15 | 0,3967 | 2 | | | | |
| 340 | Кукуруза консервированная | 150/5 | 14,63 | 23,64 | 2,59 | 282 | 190 | 0,06 | 0,22 | 221,2555 | 73,6 | 103,9616 | 6,09 | 39,15 | 0,3967 | 2 | | | | | |
| 692 | Омлет натуральный | 200 | 2,16 | 1,6 | 20,68 | 106 | 10 | 0,01 | 0,26 | 73,6 | 97,2 | 58,432 | 17,2 | 30,8 | 105,6 | 2 | | | | | |
| 003 | Кофейный напиток | 40 | 3,41 | 0,64 | 14,8 | 79 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 97,2 | 392,06 | 181,84 | 54,05 | 390,24 | 5,09 | | | | | | |
| 003 | Хлеб пшеничный | | 21,19 | 26,06 | 43,11 | 493 | 200 | 0,19 | 2,64 | 392,06 | 181,84 | 54,05 | 390,24 | 5,09 | | | | | | | |
| Всего | Завтрак | | 34,14 | 32,54 | 106,31 | 857 | 70 | 0,39 | 11,4 | 1 236,05 | 107,85 | 116,51 | 451,44 | 8,15 | | | | | | | |
| 16 | Обед | 100 | 1,14 | 3,59 | 2,5 | 47 | 20 | 0,02 | 3,26 | 136,01 | 31,5304 | 11,2578 | 40,0374 | 0,4611 | | | | | | | |
| 132 | Салат из свежих огурцов | 250/20 | 7,37 | 8,06 | 16,92 | 170 | 10 | 0,11 | 7,41 | 617,0768 | 23,4329 | 28,4301 | 112,3456 | 1,7416 | | | | | | | |
| 437 | Рассольник ленинградский | 50/50 | 14,34 | 14,67 | 3,05 | 202 | 40 | 0,05 | 0,73 | 299,35 | 10,0232 | 16,7562 | 138,4518 | 2,0097 | | | | | | | |
| 332 | Гуляш | 180 | 6,61 | 5,42 | 31,73 | 203 | 40 | 0,07 | | 36,4140 | 5,8320 | 25,3440 | 44,6040 | 1,3266 | | | | | | | |
| 639 | Макаронные изделия отварные | 200 | 0,34 | 31,07 | 126 | 126 | 0,02 | 0,02 | | 0,6 | 14,4320 | 0,522 | 63,2 | 1,56 | | | | | | | |
| 004 | Компот из смеси сухофруктов | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,64 | 70 | | 0,07 | | 98 | 14 | 18,8 | 63,2 | 1,56 | | | | | | | |
| 003 | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,32 | 7,4 | 39 | | 0,05 | | 48,6 | 8,6 | 15,4 | 52,8 | 1 | | | | | | | |
| 003 | Хлеб пшеничный | | 34,14 | 32,54 | 106,31 | 857 | 70 | 0,39 | 11,4 | 1 236,05 | 107,85 | 116,51 | 451,44 | 8,15 | | | | | | | |
| | Всего | | 34,14 | 32,54 | 106,31 | 857 | 70 | 0,39 | 11,4 | 1 236,05 | 107,85 | 116,51 | 451,44 | 8,15 | | | | | | | |
| | Всего в день | | 55,33 | 58,6 | 149,42 | 1 350 | 270 | 0,58 | 14,04 | 1 628,11 | 289,69 | 170,56 | 841,68 | 13,24 | | | | | | | |

1-ая неделя/Понедельник

1-ая неделя / Среда

| № реч. | Прём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|--------|--------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|---|---|--------------|-----------|---------------|--------------|-------------|-----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---|
| | | | Б | | Ж | | У | | | А | В1 | С | D | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| | | | 4 | 3 | 5 | 6 | 6 | 7 | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | | | | | | 7 | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 401 | Пудинг рыбный | 75 | 12,46 | 5,16 | 4,57 | | | 115 | 30 | 0,07 | 0,51 | | 287,77 | 44,11 | 26,93 | 177,87 | 1,18 | | | | |
| 520 | Картофельное пюре | 150 | 3,27 | 5,37 | 22,06 | | | 150 | 20 | 0,16 | 25,96 | | 764,34 | 45,16 | 33,02 | 97,09 | 1,19 | | | | |
| 686 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,2 | | 15 | | | 58 | | | | | | | | | | | | | |
| 003 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,41 | 0,64 | 14,8 | | | 79 | | 0,1 | | | 97,2 | 17,2 | 30,8 | 105,6 | 2 | | | | |
| | Всего Завтрак | | 19,34 | 11,17 | 56,43 | | | 402 | 50 | 0,33 | 26,47 | | 1 149,31 | 106,47 | 90,75 | 380,56 | 4,37 | | | | |
| 110 | Обед Борщ с капустой,картофелем и мясом | 250/15 | 3,77 | 4,11 | 11,49 | | | 98 | | 0,06 | 7,74 | 1,26 | 349,5621 | 38,5968 | 22,1750 | 61,6342 | 1,244 | 0,0051 | 1,26 | 1,26 | |
| 0010 | говядины | 25 | 0,2 | 0,03 | 0,66 | | | 4 | | 0,01 | 2,54 | | 35,7750 | 5,8375 | 3,55 | 10,6625 | 0,15 | | | | |
| 461 | Огурец свежий порционный | 75/25 | 7,23 | 8,06 | 7,64 | | | 132 | | 0,03 | 0,89 | 0,48 | 185,3381 | 30,9375 | 16,3319 | 93,2871 | 1,2679 | 0,0002 | 0,48 | 0,48 | |
| 511 | Тефтели (говядина) в томатном соусе | 180 | 4,38 | 6,46 | 44,02 | | | 252 | 20 | 0,02 | | | 48,69 | 1,6380 | 19,6020 | 73,1340 | 0,6318 | | | | |
| 707 | Рис отварной | 200 | 0,8 | | 22,6 | | | 94 | | 0,02 | 4 | | 248 | 24 | 12 | 22 | 3 | | | | |
| 004 | Сок яблочный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,64 | | | 70 | | 0,07 | | | 98 | 14 | 18,8 | 63,2 | 1,56 | | | | |
| 003 | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,32 | 7,4 | | | 39 | | 0,05 | | | 48,6 | 8,6 | 15,4 | 52,8 | 1 | | | | |
| | Всего Обед | | 20,72 | 19,46 | 107,45 | | | 689 | 20 | 0,26 | 15,17 | 1,74 | 1 013,97 | 123,61 | 107,86 | 376,72 | 8,85 | 0,01 | 1,74 | 1,74 | |
| | Всего в день | | 40,06 | 30,63 | 163,88 | | | 1 091 | 70 | 0,59 | 41,64 | 1,74 | 2 163,28 | 230,08 | 198,61 | 757,28 | 13,22 | 0,01 | 1,74 | 1,74 | |

1-ая неделя/Четверг

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | |
|--------|------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------|----|------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | А | В1 | С | Д | К | Са | Mg | Р | Fe | I | Se | F | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 13 | 12 | 14 | 13 | 15 | 18 | 19 | 20 | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 337 | Яйца варенные | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 10 | 0,03 | | | 56 | 22 | 4,8 | 76,8 | 1 | | | | |
| 302 | Каша вязкая (пшениная) с маслом | 200/10 | 8,87 | 9,75 | 43,36 | 297 | 20 | 0,2 | 0,56 | | 275,6076 | 130,9756 | 53,2271 | 197,932 | 1,4 | | | | |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,9 | 26,18 | 155 | 20 | 0,04 | 1,3 | | 214,16 | 122,6 | 21,64 | 116,2 | 0,71 | | | | |
| 003 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,41 | 0,64 | 14,8 | 79 | | 0,1 | | 97,2 | 17,2 | 30,8 | 105,6 | | 2 | | | | |
| | Всего Завтрак | | 21,15 | 18,89 | 84,64 | 594 | 50 | 0,37 | 1,86 | | 642,97 | 292,78 | 110,47 | 496,53 | 5,11 | | | | |
| 577 | Салат из свеклы | 100 | 1,35 | 3,75 | 7,95 | 72 | | 0,02 | 3,83 | | 276,48 | 31,2577 | 18,3743 | 35,9137 | 1,1693 | | | | |
| 124 | Щи из свежей капусты с картофелем, мясом цыпленка-бройлера | 250/20 | 1,67 | 2,37 | 8,14 | 60 | | 0,06 | 12,07 | 1,24 | 302,7818 | 37,8074 | 18,0857 | 38,8251 | 0,6824 | 0,0038 | | 1,24 | 1,24 |
| 436 | Жаркое по-домашнему | 250 | 25,85 | 24,88 | 21,53 | 414 | | 0,19 | 11,68 | | 1 236,86 25 | 31,3426 | 54,1503 | 293,074 1 | 4,3380 | | | | |
| 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 58 | | 0,07 | 0,04 | | 0,45 | 4,3032 | 3,8280 | 7,1688 | 0,7569 | | | | |
| 004 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,64 | 70 | | 0,05 | | 48,6 | 14 | 18,8 | 63,2 | 52,8 | 1,56 | | | | |
| 003 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,7 | 0,32 | 7,4 | 39 | | 0,05 | | | | 8,6 | 15,4 | | 1 | | | | |
| | Всего Обед | | 33,41 | 31,85 | 73,67 | 713 | | 0,39 | 27,62 | 1,24 | 1 963,17 | 127,31 | 128,64 | 490,98 | 9,51 | | | | 1,24 |
| | Всего в день | | 54,56 | 50,74 | 158,31 | 1 307 | 50 | 0,76 | 29,48 | 1,24 | 2 606,14 | 420,09 | 239,11 | 987,51 | 14,62 | | | | 1,24 |

1-ая неделя/Пятница

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|--------|----------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|----|---------------|---------------|---------------------------|---------------|--------------|----|----|----|----|----|
| | | | 5 | | | | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 443 | Плов | 130/50 | 22,01 | 20,98 | 32 | 405 | | 0,08 | 1,64 | | 24,6987 | 44,6367 | 44,6367 | 247,080 1 | 3,2132 | | | | | |
| 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 58 | | | 0,04 | | 4,3032 | 3,8280 | 3,8280 | 7,1688 | 0,7569 | | | | | |
| 003 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,41 | 0,64 | 14,8 | 79 | | 0,1 | | | 17,2 | 30,8 | 30,8 | 105,6 | 2 | | | | | |
| | Всего Завтрак | | 25,62 | 21,67 | 61,81 | 542 | | 0,18 | 1,68 | | 46,2 | 79,26 | 79,26 | 359,85 | 5,97 | | | | | |
| 142 | Обед Суп картофельный с рыбой | 250/20 | 6,72 | 2,6 | 16,49 | 116 | 10 | 0,13 | 8,8 | | 23,3021 | 32,6685 | 32,6685 | 116,837 4 | 1,0931 | | | | | |
| 486 | Голубцы(ленивые) | 250 | 16,09 | 34,41 | 16,37 | 439 | 40 | 0,08 | 23,82 | | 106,985 1 | 44,4183 | 44,4183 | 202,581 3 | 2,8033 | | | | | |
| 639 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,34 | | 31,07 | 126 | | 0,02 | | | 14,4320 | 0,522 | 0,522 | 0,0522 | | | | | | |
| 004 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,64 | 70 | | 0,07 | | | 14 | 18,8 | 18,8 | 63,2 | 1,56 | | | | | |
| 003 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,7 | 0,32 | 7,4 | 39 | | 0,05 | | | 8,6 | 15,4 | 15,4 | 52,8 | 1 | | | | | |
| | Всего Обед | | 27,49 | 37,81 | 84,97 | 790 | 50 | 0,35 | 32,62 | | 167,32 | 111,81 | 111,81 | 435,42 | 6,51 | | | | | |
| | Всего в день | | 53,11 | 59,48 | 146,78 | 1 332 | 50 | 0,53 | 34,3 | | 213,52 | 191,07 | 191,07 | 795,27 | 12,48 | | | | | |

2-ая неделя/Понедельник

| № реч. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|--------|------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|----|-----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|----|----|----|--|
| | | | Б | Ж | У | | А | В1 | С | Д | К. | Са | Мg | Р | Fe | І | Se | F | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 13 | 12 | 14 | 13 | 15 | 18 | 19 | 20 | |
| 3 | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Бутерброды с сыром | 15/5/15 | 5,22 | 8,12 | 5,6 | 116 | 50 | 0,04 | 0,42 | | 37,6 | 164,85 | 11,57 | 121,9 | 0,76 | | | | |
| 337 | Яйца вареные | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 10 | 0,03 | | | 56 | 22 | 4,8 | 76,8 | 1 | | | | |
| 302 | Каша вязкая (рисовая) с маслом | 200/10 | 5,54 | 7,74 | 37,1 | 240 | 20 | 0,06 | 0,51 | | 189,826 6 | 111,8773 | 31,3896 | 136,184 | 0,4755 | | | | |
| 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 58 | | | 0,04 | | 0,45 | 4,3032 | 3,8280 | 7,1688 | 0,7569 | | | | |
| 003 | Хлеб пшеничный | 25 | 2,13 | 0,4 | 9,25 | 49 | | 0,06 | | | 60,75 | 10,75 | 19,25 | 66 | 1,25 | | | | |
| | Всего Завтрак | | 18,19 | 20,91 | 67,26 | 526 | 80 | 0,19 | 0,97 | | 344,63 | 313,78 | 70,84 | 408,05 | 4,24 | | | | |
| 139 | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп картофельный с бобовыми, мясом | 250/20 | 7,4 | 4,26 | 30,55 | 190 | 10 | 0,18 | 4,62 | | 584,803 7 | 51,0945 | 41,4986 | 142,725 8 | 2,1284 | | | | |
| 423 | цыпленка-бройлера | 50/50 | 15,04 | 18,2 | 5,11 | 244 | 20 | 0,06 | 1 | | 326,13 | 28,6827 | 20,0413 | 154,957 4 | 2,1021 | | | | |
| 332 | Бефстроганов | 180 | 6,61 | 5,42 | 31,73 | 203 | 40 | 0,07 | | | 36,4140 | 5,8320 | 25,3440 | 44,6040 | 1,3266 | | | | |
| 639 | Макаронные изделия отварные | 200 | 0,34 | | 31,07 | 126 | | 0,02 | | | 0,6 | 14,432 | 0,522 | | 0,0522 | | | | |
| 004 | Компот из смеси сухофруктов | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,64 | 70 | | 0,07 | | | 98 | 14 | 18,8 | 63,2 | 1,56 | | | | |
| 003 | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,32 | 7,4 | 39 | | 0,05 | | | 48,6 | 8,6 | 15,4 | 52,8 | 1 | | | | |
| | Всего Обед | | 33,73 | 28,68 | 119,5 | 872 | 70 | 0,45 | 5,62 | | 1 094,55 | 122,64 | 121,61 | 458,29 | 8,17 | | | | |
| | Всего в день | | 51,92 | 49,59 | 186,76 | 1 398 | 150 | 0,64 | 6,59 | | 1 439,17 | 436,42 | 192,44 | 866,34 | 12,41 | | | | |

2-ая неделя/Вторник

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|--------|---------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-----------------|---------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | А | В1 | С | Д | К | Са | Мг | Р | Fe | I | Se | F | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 13 | 12 | 14 | 13 | 15 | 18 | 19 | 20 | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 437/2 | Гуляш из сердца | 50/50 | 14,34 | 14,67 | 3,05 | 202 | | 0,05 | 0,73 | | 299,44 | 13,26 | 16,95 | 138,45 | 2,04 | | | | |
| 520 | Картофельное пюре | 150 | 3,27 | 5,37 | 22,06 | 150 | 20 | 0,16 | 25,96 | | 764,34 | 45,16 | 33,02 | 97,09 | 1,19 | | | | |
| 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 58 | | | 0,04 | | 0,45 | 4,3032 | 3,8280 | 7,1688 | 0,7569 | | | | |
| 003 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,41 | 0,64 | 14,8 | 79 | | 0,1 | 97,2 | | 17,2 | 30,8 | 105,6 | 2 | | | | | |
| | Всего Завтрак | | 21,22 | 20,73 | 54,92 | 489 | 20 | 0,31 | 26,73 | | 1 161,43 | 79,92 | 84,6 | 348,31 | 5,99 | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | Салат из свежих огурцов | 100 | 1,13 | 3,58 | 2,5 | 47 | 20 | 0,02 | 3,27 | | 136,01 | 31,5303 | 11,2578 | 40,0373 | 0,4612 | | | | |
| 135 | Суп из овощей | 250/15 | 6,09 | 7,07 | 10,13 | 128 | 10 | 0,09 | 8,41 | | 442,5574 | 23,9057 | 23,2480 | 85,5802 | 1,2568 | | | | |
| 469 | Фрикадельки в соусе томатном | 55/50 | 9,07 | 12,12 | 10 | 185 | 10 | 0,04 | 0,34 | 0,11 | 196,1340 | 29,4788 | 17,5778 | 105,0549 | 1,4167 | 0,001 | 0,11 | 0,11 | |
| 297 | Каша рассыпчатая (гречневая) с маслом | 180 | 10,1 | 13,02 | 49,43 | 364 | 10 | 0,25 | 312,175 4 | | 312,175 4 | 21,0794 | 142,5060 | 213,361 4 | 4,8185 | | | | |
| 631 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 98 | | 0,01 | 1,72 | | 111,8 | 14,48 | 3,6 | 4,4 | 0,94 | | | | |
| 004 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,64 | 70 | | 0,07 | 98 | | 98 | 14 | 18,8 | 63,2 | 1,56 | | | | |
| 003 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,7 | 0,32 | 7,4 | 39 | | 0,05 | 48,6 | | 48,6 | 8,6 | 15,4 | 52,8 | 1 | | | | |
| | Всего Обед | | 30,89 | 36,75 | 116,98 | 931 | 50 | 0,53 | 13,74 | 0,11 | 1 345,28 | 143,07 | 232,39 | 564,43 | 11,45 | 0,001 | 0,11 | 0,11 | |
| | Всего в день | | 52,11 | 57,48 | 171,9 | 1 420 | 70 | 0,84 | 40,47 | 0,11 | 2 506,71 | 223 | 316,99 | 912,74 | 17,44 | 0,001 | 0,11 | 0,11 | |

2-ая неделя/Четверг

| № реч. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|--------|--------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-----------------|---------------|---------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--|
| | | | Ж | | | | D | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 13 | 12 | 14 | 13 | 15 | 18 | 19 | 20 | | |
| 1 | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 337 | Бутерброды с маслом | 15/10 | 1,35 | 8,04 | 5,65 | 100 | 50 | 0,04 | | | 38,75 | 8,25 | 11,59 | 42,2 | 0,76 | | | | | |
| 214 | Яйца вареные | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 10 | 0,03 | | | 56 | 22 | 4,8 | 76,8 | 1 | | | | | |
| 686 | Капуста тушеная с цыпленком-бройлера | 150/60 | 16,09 | 15,23 | 11,58 | 248 | 20 | 0,08 | 26,92 | | 512,51 | 78,97 | 34,36 | 152,77 | 1,84 | | | | | |
| 003 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,2 | | 15 | 58 | | | | | 60,75 | 10,75 | 19,25 | 66 | 1,25 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,13 | 0,4 | 9,25 | 49 | | 0,06 | | | 668,01 | 119,97 | 70 | 337,77 | 4,85 | | | | | |
| | Всего Завтрак | | 24,87 | 28,27 | 41,78 | 518 | 80 | 0,21 | 26,92 | | | | | | | | | | | |
| 43 | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 143 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,4 | 5,08 | 9,02 | 87 | | 0,03 | 32,45 | | 233,15 | 37,37 | 15,16 | 27,61 | 0,511 | | | | | |
| 438 | Суп с макаронными изделиями и картофелем, цыпленком бройлера | 250/20 | 6,58 | 5,66 | 17,36 | 147 | 10 | 0,1 | 4,62 | 0,08 | 394,6722 | 20,4469 | 20,4560 | 78,1310 | 0,9961 | 0,0009 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | |
| 639 | Азу | 200/50 | 20,4 | 22,98 | 21,83 | 376 | | 0,16 | 11,41 | | 1 111,6125 | 27,4450 | 46,9148 | 239,9678 | 3,6105 | | | | | |
| 004 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,34 | | 31,07 | 126 | | 0,02 | | | 0,6 | 14,432 | 0,522 | | 0,0522 | | | | | |
| 003 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,64 | 70 | | 0,07 | | | 98 | 14 | 18,8 | 63,2 | 1,56 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,7 | 0,32 | 7,4 | 39 | | 0,05 | | | 48,6 | 8,6 | 15,4 | 52,8 | 1 | | | | | |
| | Всего Обед | | 33,06 | 34,52 | 100,32 | 845 | 10 | 0,43 | 48,48 | 0,08 | 1 886,63 | 122,29 | 117,25 | 461,71 | 7,73 | 0,0009 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | |
| | Всего в день | | 57,93 | 62,79 | 142,1 | 1 363 | 90 | 0,64 | 75,4 | 0,08 | 2 554,64 | 242,26 | 187,25 | 799,48 | 12,58 | 0,0009 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | |

