

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МЕЖДУРЕЧЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

ПРИКАЗ

От 28 августа 2024 года

№ 01 – 07/227

**Об утверждении двухнедельного меню
для обучающихся с 7 -11 лет и с 11 – 18 лет**

Во исполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», в целях сбалансированного питания обучающихся с 7 -11 лет и с 11 – 18 лет,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить примерное 10-ти дневное меню для обучающихся с 7 -11 лет и с 11 – 18 лет школьной столовой (приложение №1)
2. Кирилу Анну Викторовну социального педагога школы назначить ответственной за соблюдение примерного десятидневного меню школьной столовой.
3. Поварам школьной столовой неукоснительно следовать утверждённому десятидневному меню.
4. Контроль за исполнением данного приказа оставляю за собой

И.о. директора школы

Н.Ю. Витязева

С приказом ознакомлен: _____ А.В. Кирила
_____ Н.Н. Коршунова
_____ О.В. Романова

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)
МОУ "Междуреченская СОШ"**

Сезон: 2024-2025
Категория: **Начальные классы**
Диета:

1-ая неделя / Понедельник

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|----|---------------------------|----|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-16к | каша "Дружба" | 200 | 5.00 | 5.80 | 24.10 | 168.90 | 0.07 | 0.53 | 27.30 | | 116.00 | | 27.00 | 0.53 |
| 54-2гн | чай с сахаром | 200 | 0.20 | | 6.50 | 26.80 | | 0.04 | 0.30 | | 4.50 | | 3.80 | 0.73 |
| 3 | бутерброд с сыром | 50/20 | 7.60 | 4.30 | 23.70 | 168.00 | 0.08 | 0.09 | | | 153.10 | | 23.20 | 1.04 |
| Пром. | фрукт (апельсин) | 100 | 0.90 | 0.20 | 8.10 | 43.00 | 0.04 | 60.00 | | | 34.00 | | 13.00 | 0.30 |
| ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК | | 570 | 13.70 | 10.30 | 62.40 | 406.70 | 0.19 | 60.66 | 27.60 | | 307.60 | | 67.00 | 2.60 |

1-ая неделя / Вторник

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|----|----|---------------------------|----|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-1о | омлет натуральный | 150 | 12.70 | 18.00 | 3.30 | 225.50 | 0.06 | 0.30 | | | 110.00 | | 17.00 | 2.10 |
| 54-21гн | какао с молоком | 200 | 4.60 | 3.60 | 12.60 | 100.40 | 0.04 | 0.68 | | | 143.00 | | 34.00 | 1.09 |
| Пром. | хлеб пшеничный | 50 | 3.81 | 0.41 | 24.48 | 116.69 | | | | | | | | |
| Пром. | йогурт | 100 | 2.20 | 5.00 | 17.00 | 122.00 | | | | | | | | |
| ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 23.31 | 27.01 | 57.38 | 564.59 | 0.10 | 0.98 | | | 253.00 | | 51.00 | 3.19 |

1-ая неделя / Среда

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|--------|---------------|------|----|----|---------------------------|----|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-20к | каша гречневая молочная | 200 | 7.10 | 5.80 | 26.60 | 187.30 | 0.15 | 0.50 | | | 112.00 | | 78.00 | 2.35 |
| 54-6о | отварное яйцо | 40 | 4.80 | 4.00 | 0.30 | 56.60 | 0.02 | | | | 19.00 | | 4.20 | 0.87 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|-------------|-------------|--|--|---------------|--|---------------|--------------|
| 54-3гн 1 | чай с лимоном бутерброд с маслом | 200 50/10 | 0.30 4.00 | 16.70 | 6.70 23.80 | 27.90 264.00 | 0.08 | 1.16 | | | 6.90 13.62 | | 4.60 16.17 | 0.77 1.02 |
| ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 16.20 | 26.50 | 57.40 | 535.80 | 0.25 | 1.66 | | | 151.52 | | 102.97 | 5.01 |

1-ая неделя /Четверг

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|---|---|------|---------------|---|----|----|---------------------------|----|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|---------------------|----------------------|----------------------|------------------------|---------------------------|--------------|---------------|--|--|-----------------|--|---------------|--------------|
| 54-18к Пром. 3 | суп молочный рисовый фрукт (яблоко) бутерброд с сыром | 200 100 50/20 | 4.90 0.40 7.60 | 4.50 0.40 4.30 | 18.38 9.80 23.70 | 133.48 47.00 168.00 | 0.05 0.03 | 0.72 10.00 | | | 150.00 16.00 | | 24.00 9.00 | 0.27 2.20 |
| 54-21гн | какао | 200 | 4.60 | 3.60 | 12.60 | 100.40 | 0.04 | 0.68 | | | 143.00 | | 34.00 | 1.09 |
| ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК | | 570 | 17.50 | 12.80 | 64.48 | 448.88 | 0.12 | 11.40 | | | 309.00 | | 67.00 | 3.56 |

1-ая неделя /Пятница

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|---|---|------|---------------|---|----|----|---------------------------|----|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|---|-------------------------|-------------------------------|------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|----------------------|--------------|--|--|-------------------------|--|-----------------------|----------------------|
| 54-1г 54-5м 54-4гн Пром. | макароны отварные котлета из курицы чай с молоком хлеб пшеничный | 150 100 200 50 | 5.40 19.15 1.60 3.81 | 4.90 4.25 1.10 0.41 | 32.80 13.43 8.70 24.48 | 196.80 168.11 50.90 116.69 | 0.06 0.06 0.01 | 0.62 0.30 | | | 12.00 29.26 57.00 | | 7.20 63.84 9.90 | 0.73 1.36 0.77 |
| ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 29.96 | 10.66 | 79.41 | 532.50 | 0.13 | 0.92 | | | 98.26 | | 80.94 | 2.86 |

2-ая неделя /Понедельник

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|---|---|------|---------------|---|----|----|---------------------------|----|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|---|---------------------------|------------------------------|--------------|--------------------------------|------------------------------------|--------------|--------------|--|--|-------------------------|--|-----------------------|----------------------|
| 54-25к 54-6о 54-3гн Пром. | каша рисовая молочная отварное яйцо чай с лимоном хлеб пшеничный | 200/10 40 200 50 | 5.30 4.80 0.30 3.81 | 5.40 4.00 | 28.70 0.30 6.70 24.48 | 184.50 56.60 27.90 116.69 | 0.05 0.02 | 0.61 1.16 | | | 149.00 19.00 6.90 | | 28.00 4.20 4.60 | 0.42 0.87 0.77 |
| ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 14.21 | 9.81 | 60.18 | 385.69 | 0.07 | 1.77 | | | 174.90 | | 36.80 | 2.06 |

2-ая неделя /Вторник

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|----|----|---------------------------|----|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-19к | суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5.50 | 4.54 | 17.86 | 134.22 | 0.06 | 0.72 | | | 151.60 | | 19.40 | 0.35 |
| 54-21гн | какао с молоком | 200 | 4.60 | 3.60 | 12.60 | 100.40 | 0.04 | 0.68 | | | 143.00 | | 34.00 | 1.09 |
| 1 | бутерброд с маслом | 50/10 | 4.00 | 16.70 | 23.80 | 264.00 | 0.08 | | | | 13.62 | | 16.17 | 1.02 |
| Пром. | фрукт (яблоко) | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 | 0.03 | 10.00 | | | 16.00 | | 9.00 | 2.20 |
| ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК | | 560 | 14.50 | 25.24 | 64.06 | 545.62 | 0.21 | 11.40 | | | 324.22 | | 78.57 | 4.66 |

2-ая неделя /Среда

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|----|---------------------------|----|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-1т | запеканка из творога | 200/50 | 39.50 | 14.23 | 28.86 | 400.59 | 0.07 | 0.38 | | | 297.92 | | 42.56 | 1.14 |
| 54-2гн | чай с сахаром | 200 | 0.20 | | 6.50 | 26.80 | | 0.04 | 0.30 | | 4.50 | | 3.80 | 0.73 |
| Пром. | хлеб пшеничный | 50 | 3.81 | 0.41 | 24.48 | 116.69 | | | | | | | | |
| ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 43.51 | 14.64 | 59.84 | 544.08 | 0.07 | 0.42 | 0.30 | | 302.42 | | 46.36 | 1.87 |

2-ая неделя /Четверг

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----|----|---------------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-6к | каша пшенная молочная | 200 | 8.30 | 10.20 | 37.60 | 27.49 | 0.18 | 0.54 | | | 127.00 | | 49.00 | 1.32 |
| Пром. | фрукт(мандарин) | 100 | 0.80 | 0.20 | 7.50 | 38.00 | 0.06 | 38.00 | | | 35.00 | 17.00 | 11.00 | 0.10 |
| 3 | бутерброд с сыром | 50/20 | 7.60 | 4.30 | 23.70 | 168.00 | 0.07 | 0.09 | | | 153.10 | | 23.20 | 1.04 |
| 54-13хн | напиток из шиповника | 200 | 0.60 | 0.20 | 15.20 | 65.30 | 0.01 | 80.00 | | | 11.00 | | 3.00 | 0.54 |
| ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК | | 570 | 17.30 | 14.90 | 84.00 | 298.79 | 0.32 | 118.63 | | | 326.10 | 17.00 | 86.20 | 3.00 |

2-ая неделя /Пятница

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|---|---|------|---------------|---|---|---|---------------------------|---|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|--------------------------|-------------------|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|----|--------------|----|--------------|-------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-11г | картофельное пюре | 150 | 3.20 | 5.20 | 19.80 | 139.40 | 0.12 | 10.20 | | | 39.00 | | 28.00 | 1.03 |
| 54-3р | котлета рыбная | 100 | 14.20 | 2.60 | 8.60 | 114.20 | 0.08 | 0.16 | | | 36.00 | | 41.00 | 0.90 |
| 54-2гн | чай с сахаром | 200 | 0.20 | | 6.50 | 26.80 | | 0.04 | 0.30 | | 4.50 | | 3.80 | 0.73 |
| Пром. | хлеб пшеничный | 50 | 3.81 | 0.41 | 24.48 | 116.69 | | | | | | | | |
| ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 21.41 | 8.21 | 59.38 | 397.09 | 0.20 | 10.40 | 0.30 | | 79.50 | | 72.80 | 2.66 |
| Итого за 10 дней | | | | | | | | | | | | | | |
| Среднее за период | | | | | | | | | | | | | | |

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)
МОУ"Междуреченская СОШ"**

Сезон: 2024-2025
Категория: **Малоимущие.**

1-ая неделя /Понедельник

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|----|----|---------------------------|----|--------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-1г | макароны отварные | 180 | 6.48 | 5.88 | 39.36 | 236.16 | 0.07 | | | | 14.40 | | 8.64 | 0.87 |
| 54-2м | гуляш | 80 | 13.50 | 13.10 | 3.20 | 185.60 | 0.03 | 1.13 | | | 12.00 | | 19.00 | 1.98 |
| 54-7з | салат из белокочанной капусты | 80 | 2.12 | 8.11 | 8.24 | 113.98 | 0.02 | 46.28 | | | 53.20 | | 19.95 | 6.74 |
| 54-21гн | какао с молоком | 200 | 4.60 | 3.60 | 12.60 | 100.40 | 0.04 | 0.68 | | | 143.00 | | 34.00 | 1.09 |
| Пром. | хлеб пшеничный | 50 | 3.81 | 0.41 | 24.48 | 116.69 | | | | | | | | |
| ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК | | 580 | 30.51 | 31.10 | 87.88 | 752.83 | 0.16 | 48.09 | | | 222.60 | | 81.59 | 10.68 |

1-ая неделя /Вторник

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|--------------------------------|--------------|----------------------|---|---|------|---------------|---|---|---|---------------------------|---|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|-------------------------|-------------------|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|----|----|--------------|----|--------------|-------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-11г | картофельное пюре | 150 | 3.20 | 5.20 | 19.80 | 139.40 | 0.12 | 10.20 | | | 39.00 | | 28.00 | 1.03 |
| 54-3р | котлета рыбная | 100 | 14.20 | 2.60 | 8.60 | 114.20 | 0.08 | 0.16 | | | 36.00 | | 41.00 | 0.90 |
| 54-3гн | чай с лимоном | 200 | 0.30 | | 6.70 | 27.90 | | 1.16 | | | 6.90 | | 4.60 | 0.77 |
| Пром. | хлеб пшеничный | 50 | 3.81 | 0.41 | 24.48 | 116.69 | | | | | | | | |
| ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 21.51 | 8.21 | 59.58 | 398.19 | 0.20 | 11.52 | | | 81.90 | | 73.60 | 2.70 |

1-ая неделя /Среда

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|----|----|---------------------------|----|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-12м | плов | 230 | 27.30 | 8.10 | 33.20 | 314.60 | 0.08 | 2.36 | | | 20.00 | | 108.00 | 2.08 |
| 54-2з | огурец в нарезке | 60 | 0.50 | 0.10 | 1.50 | 8.50 | 0.02 | 6.00 | | | 14.00 | | 8.40 | 0.36 |
| 54-1хн | компот из сухофруктов | 200 | 0.50 | | 19.80 | 81.00 | | 0.02 | | | 50.00 | | 2.10 | 0.09 |
| 3 | бутерброд с сыром | 50/20 | 7.60 | 4.30 | 23.70 | 168.00 | 0.07 | 0.09 | | | 153.10 | | 23.20 | 1.04 |
| ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК | | 560 | 35.90 | 12.50 | 78.20 | 572.10 | 0.17 | 8.47 | | | 237.10 | | 141.70 | 3.57 |

1-ая неделя /Четверг

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|----|---------------------------|----|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-9г | рагу из овощей | 200 | 2.80 | 7.40 | 13.60 | 133.40 | 0.07 | 12.20 | | | 56.00 | | 29.00 | 1.02 |
| 54-5м | котлета из курицы | 100 | 19.15 | 4.25 | 13.43 | 168.11 | 0.06 | 0.62 | | | 29.26 | | 63.84 | 1.36 |
| 54-2гн | чай с сахаром | 200 | 0.20 | | 6.50 | 26.80 | | 0.04 | 0.30 | | 4.50 | | 3.80 | 0.73 |
| Пром. | хлеб пшеничный | 50 | 3.81 | 0.41 | 24.48 | 116.69 | | | | | | | | |
| ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК | | 550 | 25.96 | 12.06 | 58.01 | 445.00 | 0.13 | 12.82 | 0.30 | | 89.76 | | 96.64 | 3.11 |

1-ая неделя /Пятница

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------|---------------|-------|----|----|---------------------------|----|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-9м | жаркое по-домашнему | 200 | 20.10 | 18.70 | 17.20 | 318.00 | 0.13 | 9.53 | | | 26.00 | | 45.00 | 3.43 |
| 54-13з | салат из свеклы | 100 | 1.32 | 4.48 | 7.63 | 75.69 | 0.02 | 3.78 | | | 31.54 | | 18.26 | 1.16 |
| 54-13хн | напиток из шиповника | 200 | 0.60 | 0.20 | 15.20 | 65.30 | 0.01 | 80.00 | | | 11.00 | | 3.00 | 0.54 |
| 1 | бутерброд с маслом | 50/10 | 4.00 | 16.70 | 23.80 | 264.00 | 0.08 | | | | 13.62 | | 16.17 | 1.02 |

| ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК | | 560 | 26.02 | 40.08 | 63.83 | 722.99 | 0.24 | 93.31 | | | 82.16 | | 82.43 | 6.15 |
|---------------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|----|----|---------------------------|----|---------------|-------------|
| 2-ая неделя /Понедельник | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-27м | капуста тушеная с мясом | 250 | 21.00 | 10.25 | 13.00 | 228.62 | 0.08 | 42.50 | | | 110.00 | | 92.50 | 2.32 |
| 54-21гн | какао с молоком | 200 | 4.60 | 3.60 | 12.60 | 100.40 | 0.04 | 0.68 | | | 143.00 | | 34.00 | 1.09 |
| Пром. | хлеб пшеничный | 50 | 3.81 | 0.41 | 24.48 | 116.69 | | | | | | | | |
| ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 29.41 | 14.26 | 50.08 | 445.71 | 0.12 | 43.18 | | | 253.00 | | 126.50 | 3.41 |
| 2-ая неделя /Вторник | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-11т | картофельное пюре | 150 | 3.20 | 5.20 | 19.80 | 139.40 | 0.12 | 10.20 | | | 39.00 | | 28.00 | 1.03 |
| 54-16м | тефтели мясные с рисом | 80 | 11.57 | 11.70 | 6.38 | 177.02 | 0.02 | 0.37 | | | 21.28 | | 17.29 | 1.56 |
| 54-2з | огурец в нарезке | 60 | 0.50 | 0.10 | 1.50 | 8.50 | 0.02 | 6.00 | | | 14.00 | | 8.40 | 0.36 |
| 54-1хн | компот из сухофруктов | 200 | 0.50 | | 19.80 | 81.00 | | 0.02 | | | 50.00 | | 2.10 | 0.09 |
| 3 | бутерброд с сыром | 50/20 | 7.60 | 4.30 | 23.70 | 168.00 | 0.07 | 0.09 | | | 153.10 | | 23.20 | 1.04 |
| ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК | | 560 | 23.37 | 21.30 | 71.18 | 573.92 | 0.23 | 16.68 | | | 277.38 | | 78.99 | 4.08 |
| 2-ая неделя /Среда | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-1г | макароны отварные | 150 | 5.40 | 4.90 | 32.80 | 126.80 | 0.06 | | | | 12.00 | | 7.20 | 0.73 |
| 54-23м | биточек из курицы | 80 | 15.26 | 3.39 | 10.70 | 133.98 | 0.05 | 0.49 | | | 23.32 | | 50.88 | 1.09 |
| 54-20з | зеленый горошек | 60 | 1.70 | 0.10 | 3.50 | 22.10 | 0.05 | 2.40 | | | 11.00 | | 11.00 | 0.37 |
| 54-32хн | компот из свежих яблок | 200 | 0.15 | 0.14 | 9.93 | 41.50 | 0.01 | 1.60 | | | 58.00 | | 3.10 | 0.79 |
| Пром. | хлеб пшеничный | 50 | 3.81 | 0.41 | 24.48 | 116.69 | | | | | | | | |
| ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК | | 540 | 26.32 | 8.94 | 81.41 | 441.07 | 0.17 | 4.49 | | | 104.32 | | 72.18 | 2.98 |
| 2-ая неделя /Четверг | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)
МОУ"Междуреченская СОШ"**

Сезон: 2024-2025
Категория: **Родительские взносы.**

1-ая неделя /Понедельник

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|----|----|---------------------------|----|--------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-1г | макароны отварные | 180 | 6.48 | 5.88 | 39.36 | 236.16 | 0.07 | | | | 14.40 | | 8.64 | 0.87 |
| 54-2м | гуляш | 80 | 13.50 | 13.10 | 3.20 | 185.60 | 0.03 | 1.13 | | | 12.00 | | 19.00 | 1.98 |
| 54-7з | салат из белокочанной капусты | 80 | 2.12 | 8.11 | 8.24 | 113.98 | 0.02 | 46.28 | | | 53.20 | | 19.95 | 6.74 |
| 54-21гн | какао с молоком | 200 | 4.60 | 3.60 | 12.60 | 100.40 | 0.04 | 0.68 | | | 143.00 | | 34.00 | 1.09 |
| Пром. | хлеб пшеничный | 50 | 3.81 | 0.41 | 24.48 | 116.69 | | | | | | | | |
| | ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК | 580 | 30.51 | 31.10 | 87.88 | 752.83 | 0.16 | 48.09 | | | 222.60 | | 81.59 | 10.68 |

1-ая неделя /Вторник

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|----|----|---------------------------|----|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-11г | картофельное пюре | 150 | 3.20 | 5.20 | 19.80 | 139.40 | 0.12 | 10.20 | | | 39.00 | | 28.00 | 1.03 |
| 54-3р | котлета рыбная | 100 | 14.20 | 2.60 | 8.60 | 114.20 | 0.08 | 0.16 | | | 36.00 | | 41.00 | 0.90 |
| 54-3гн | чай с лимоном | 200 | 0.30 | | 6.70 | 27.90 | | 1.16 | | | 6.90 | | 4.60 | 0.77 |
| Пром. | хлеб пшеничный | 50 | 3.81 | 0.41 | 24.48 | 116.69 | | | | | | | | |
| | ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК | 500 | 21.51 | 8.21 | 59.58 | 398.19 | 0.20 | 11.52 | | | 81.90 | | 73.60 | 2.70 |

1-ая неделя /Среда

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|--------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|--------|---------------|------|----|----|---------------------------|----|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-12м | плов | 230 | 27.30 | 8.10 | 33.20 | 314.60 | 0.08 | 2.36 | | | 20.00 | | 108.00 | 2.08 |
| 54-2з | огурец в нарезке | 60 | 0.50 | 0.10 | 1.50 | 8.50 | 0.02 | 6.00 | | | 14.00 | | 8.40 | 0.36 |
| 54-1хн | компот из сухофруктов | 200 | 0.50 | | 19.80 | 81.00 | | 0.02 | | | 50.00 | | 2.10 | 0.09 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--|--|---------------|--|---------------|-------------|
| 3 | бутерброд с сыром | 50/20 | 7.60 | 4.30 | 23.70 | 168.00 | 0.07 | 0.09 | | | 153.10 | | 23.20 | 1.04 |
| ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК | | 560 | 35.90 | 12.50 | 78.20 | 572.10 | 0.17 | 8.47 | | | 237.10 | | 141.70 | 3.57 |

1-ая неделя / Четверг

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|--------------------------------|--------------|----------------------|---|---|------|---------------|---|----|----|---------------------------|----|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|--|--------------|--|--------------|-------------|
| 54-9г | рагу из овощей | 200 | 2.80 | 7.40 | 13.60 | 133.40 | 0.07 | 12.20 | | | 56.00 | | 29.00 | 1.02 |
| 54-5м | котлета из курицы | 100 | 19.15 | 4.25 | 13.43 | 168.11 | 0.06 | 0.62 | | | 29.26 | | 63.84 | 1.36 |
| 54-2гн | чай с сахаром | 200 | 0.20 | | 6.50 | 26.80 | | 0.04 | 0.30 | | 4.50 | | 3.80 | 0.73 |
| Пром. | хлеб пшеничный | 50 | 3.81 | 0.41 | 24.48 | 116.69 | | | | | | | | |
| ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК | | 550 | 25.96 | 12.06 | 58.01 | 445.00 | 0.13 | 12.82 | 0.30 | | 89.76 | | 96.64 | 3.11 |

1-ая неделя / Пятница

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|--------------------------------|--------------|----------------------|---|---|------|---------------|---|----|----|---------------------------|----|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|----------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--|--|--------------|--|--------------|-------------|
| 54-9м | жаркое по-домашнему | 200 | 20.10 | 18.70 | 17.20 | 318.00 | 0.13 | 9.53 | | | 26.00 | | 45.00 | 3.43 |
| 54-13з | салат из свеклы | 100 | 1.32 | 4.48 | 7.63 | 75.69 | 0.02 | 3.78 | | | 31.54 | | 18.26 | 1.16 |
| 54-13хн | напиток из шиповника | 200 | 0.60 | 0.20 | 15.20 | 65.30 | 0.01 | 80.00 | | | 11.00 | | 3.00 | 0.54 |
| 1 | бутерброд с маслом | 50/10 | 4.00 | 16.70 | 23.80 | 264.00 | 0.08 | | | | 13.62 | | 16.17 | 1.02 |
| ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК | | 560 | 26.02 | 40.08 | 63.83 | 722.99 | 0.24 | 93.31 | | | 82.16 | | 82.43 | 6.15 |

2-ая неделя / Понедельник

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|--------------------------------|--------------|----------------------|---|---|------|---------------|---|----|----|---------------------------|----|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--|--|---------------|--|---------------|-------------|
| 54-27м | капуста тушеная с мясом | 250 | 21.00 | 10.25 | 13.00 | 228.62 | 0.08 | 42.50 | | | 110.00 | | 92.50 | 2.32 |
| 54-21гн | какао с молоком | 200 | 4.60 | 3.60 | 12.60 | 100.40 | 0.04 | 0.68 | | | 143.00 | | 34.00 | 1.09 |
| Пром. | хлеб пшеничный | 50 | 3.81 | 0.41 | 24.48 | 116.69 | | | | | | | | |
| ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 29.41 | 14.26 | 50.08 | 445.71 | 0.12 | 43.18 | | | 253.00 | | 126.50 | 3.41 |

2-ая неделя / Вторник

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|--------------------------------|--------------|----------------------|---|---|------|---------------|---|---|---|---------------------------|---|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|-------------------------|------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|----|----|---------------|----|--------------|-------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-11г | картофельное пюре | 150 | 3.20 | 5.20 | 19.80 | 139.40 | 0.12 | 10.20 | | | 39.00 | | 28.00 | 1.03 |
| 54-16м | тефтели мясные с рисом | 80 | 11.57 | 11.70 | 6.38 | 177.02 | 0.02 | 0.37 | | | 21.28 | | 17.29 | 1.56 |
| 54-2з | огурец в нарезке | 60 | 0.50 | 0.10 | 1.50 | 8.50 | 0.02 | 6.00 | | | 14.00 | | 8.40 | 0.36 |
| 54-1хн | компот из сухофруктов | 200 | 0.50 | | 19.80 | 81.00 | | 0.02 | | | 50.00 | | 2.10 | 0.09 |
| 3 | бутерброд с сыром | 50/20 | 7.60 | 4.30 | 23.70 | 168.00 | 0.07 | 0.09 | | | 153.10 | | 23.20 | 1.04 |
| ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК | | 560 | 23.37 | 21.30 | 71.18 | 573.92 | 0.23 | 16.68 | | | 277.38 | | 78.99 | 4.08 |

2-ая неделя /Среда

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|----|----|---------------------------|----|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-1г | макароны отварные | 150 | 5.40 | 4.90 | 32.80 | 126.80 | 0.06 | | | | 12.00 | | 7.20 | 0.73 |
| 54-23м | биточек из курицы | 80 | 15.26 | 3.39 | 10.70 | 133.98 | 0.05 | 0.49 | | | 23.32 | | 50.88 | 1.09 |
| 54-20з | зеленый горошек | 60 | 1.70 | 0.10 | 3.50 | 22.10 | 0.05 | 2.40 | | | 11.00 | | 11.00 | 0.37 |
| 54-32хн | компот из свежих яблок | 200 | 0.15 | 0.14 | 9.93 | 41.50 | 0.01 | 1.60 | | | 58.00 | | 3.10 | 0.79 |
| Пром. | хлеб пшеничный | 50 | 3.81 | 0.41 | 24.48 | 116.69 | | | | | | | | |
| ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК | | 540 | 26.32 | 8.94 | 81.41 | 441.07 | 0.17 | 4.49 | | | 104.32 | | 72.18 | 2.98 |

2-ая неделя /Четверг

№ рец. Пр хлвр хлд

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)
МОУ"Междуреченская СОШ"**

Сезон: 2024-2025
Категория: **Дети участников СВО.**

1-ая неделя /Понедельник

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|----|----|---------------------------|----|--------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-1г | макароны отварные | 180 | 6.48 | 5.88 | 39.36 | 236.16 | 0.07 | | | | 14.40 | | 8.64 | 0.87 |
| 54-2м | гуляш | 80 | 13.50 | 13.10 | 3.20 | 185.60 | 0.03 | 1.13 | | | 12.00 | | 19.00 | 1.98 |
| 54-7з | салат из белокочанной капусты | 80 | 2.12 | 8.11 | 8.24 | 113.98 | 0.02 | 46.28 | | | 53.20 | | 19.95 | 6.74 |
| 54-21гн | какао с молоком | 200 | 4.60 | 3.60 | 12.60 | 100.40 | 0.04 | 0.68 | | | 143.00 | | 34.00 | 1.09 |
| Пром. | хлеб пшеничный | 50 | 3.81 | 0.41 | 24.48 | 116.69 | | | | | | | | |
| | ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК | 580 | 30.51 | 31.10 | 87.88 | 752.83 | 0.16 | 48.09 | | | 222.60 | | 81.59 | 10.68 |

1-ая неделя /Вторник

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|----|----|---------------------------|----|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-11г | картофельное пюре | 150 | 3.20 | 5.20 | 19.80 | 139.40 | 0.12 | 10.20 | | | 39.00 | | 28.00 | 1.03 |
| 54-3р | котлета рыбная | 100 | 14.20 | 2.60 | 8.60 | 114.20 | 0.08 | 0.16 | | | 36.00 | | 41.00 | 0.90 |
| 54-3гн | чай с лимоном | 200 | 0.30 | | 6.70 | 27.90 | | 1.16 | | | 6.90 | | 4.60 | 0.77 |
| Пром. | хлеб пшеничный | 50 | 3.81 | 0.41 | 24.48 | 116.69 | | | | | | | | |
| | ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК | 500 | 21.51 | 8.21 | 59.58 | 398.19 | 0.20 | 11.52 | | | 81.90 | | 73.60 | 2.70 |

1-ая неделя /Среда

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|--------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|--------|---------------|------|----|----|---------------------------|----|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-12м | плов | 230 | 27.30 | 8.10 | 33.20 | 314.60 | 0.08 | 2.36 | | | 20.00 | | 108.00 | 2.08 |
| 54-2з | огурец в нарезке | 60 | 0.50 | 0.10 | 1.50 | 8.50 | 0.02 | 6.00 | | | 14.00 | | 8.40 | 0.36 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|--------------|--------------|--------------|----------------|-----------------|-------------|--------------|--|--|-----------------|--|---------------|--------------|
| 54-1хн 3 | компот из сухофруктов бутерброд с сыром | 200 50/20 | 0.50 7.60 | 4.30 | 19.80 23.70 | 81.00 168.00 | 0.07 | 0.02 0.09 | | | 50.00 153.10 | | 2.10 23.20 | 0.09 1.04 |
| ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК | | 560 | 35.90 | 12.50 | 78.20 | 572.10 | 0.17 | 8.47 | | | 237.10 | | 141.70 | 3.57 |

1-ая неделя /Четверг

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|--------------------------------|--------------|----------------------|---|---|------|---------------|---|----|----|---------------------------|----|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|--|--------------|--|--------------|-------------|
| 54-9г | рагу из овощей | 200 | 2.80 | 7.40 | 13.60 | 133.40 | 0.07 | 12.20 | | | 56.00 | | 29.00 | 1.02 |
| 54-5м | котлета из курицы | 100 | 19.15 | 4.25 | 13.43 | 168.11 | 0.06 | 0.62 | | | 29.26 | | 63.84 | 1.36 |
| 54-2гн | чай с сахаром | 200 | 0.20 | | 6.50 | 26.80 | | 0.04 | 0.30 | | 4.50 | | 3.80 | 0.73 |
| Пром. | хлеб пшеничный | 50 | 3.81 | 0.41 | 24.48 | 116.69 | | | | | | | | |
| ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК | | 550 | 25.96 | 12.06 | 58.01 | 445.00 | 0.13 | 12.82 | 0.30 | | 89.76 | | 96.64 | 3.11 |

1-ая неделя /Пятница

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|--------------------------------|--------------|----------------------|---|---|------|---------------|---|----|----|---------------------------|----|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|----------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--|--|--------------|--|--------------|-------------|
| 54-9м | жаркое по-домашнему | 200 | 20.10 | 18.70 | 17.20 | 318.00 | 0.13 | 9.53 | | | 26.00 | | 45.00 | 3.43 |
| 54-13з | салат из свеклы | 100 | 1.32 | 4.48 | 7.63 | 75.69 | 0.02 | 3.78 | | | 31.54 | | 18.26 | 1.16 |
| 54-13хн | напиток из шиповника | 200 | 0.60 | 0.20 | 15.20 | 65.30 | 0.01 | 80.00 | | | 11.00 | | 3.00 | 0.54 |
| 1 | бутерброд с маслом | 50/10 | 4.00 | 16.70 | 23.80 | 264.00 | 0.08 | | | | 13.62 | | 16.17 | 1.02 |
| ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК | | 560 | 26.02 | 40.08 | 63.83 | 722.99 | 0.24 | 93.31 | | | 82.16 | | 82.43 | 6.15 |

2-ая неделя /Понедельник

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|--------------------------------|--------------|----------------------|---|---|------|---------------|---|----|----|---------------------------|----|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--|--|---------------|--|---------------|-------------|
| 54-27м | капуста тушеная с мясом | 250 | 21.00 | 10.25 | 13.00 | 228.62 | 0.08 | 42.50 | | | 110.00 | | 92.50 | 2.32 |
| 54-21гн | какао с молоком | 200 | 4.60 | 3.60 | 12.60 | 100.40 | 0.04 | 0.68 | | | 143.00 | | 34.00 | 1.09 |
| Пром. | хлеб пшеничный | 50 | 3.81 | 0.41 | 24.48 | 116.69 | | | | | | | | |
| ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 29.41 | 14.26 | 50.08 | 445.71 | 0.12 | 43.18 | | | 253.00 | | 126.50 | 3.41 |

2-ая неделя /Вторник

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|--------------------------------|-------|----------------------|--|--|------|---------------|--|--|--|---------------------------|--|--|--|
|--------|--------------------------------|-------|----------------------|--|--|------|---------------|--|--|--|---------------------------|--|--|--|

| | | порции | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
|-------------------------|------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|----|----|---------------|----|--------------|-------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-11т | картофельное пюре | 150 | 3.20 | 5.20 | 19.80 | 139.40 | 0.12 | 10.20 | | | 39.00 | | 28.00 | 1.03 |
| 54-16м | тефтели мясные с рисом | 80 | 11.57 | 11.70 | 6.38 | 177.02 | 0.02 | 0.37 | | | 21.28 | | 17.29 | 1.56 |
| 54-2з | огурец в нарезке | 60 | 0.50 | 0.10 | 1.50 | 8.50 | 0.02 | 6.00 | | | 14.00 | | 8.40 | 0.36 |
| 54-1хн | компот из сухофруктов | 200 | 0.50 | | 19.80 | 81.00 | | 0.02 | | | 50.00 | | 2.10 | 0.09 |
| 3 | бутерброд с сыром | 50/20 | 7.60 | 4.30 | 23.70 | 168.00 | 0.07 | 0.09 | | | 153.10 | | 23.20 | 1.04 |
| ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК | | 560 | 23.37 | 21.30 | 71.18 | 573.92 | 0.23 | 16.68 | | | 277.38 | | 78.99 | 4.08 |

2-ая неделя /Среда

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|----|----|---------------------------|----|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-1г | макароны отварные | 150 | 5.40 | 4.90 | 32.80 | 126.80 | 0.06 | | | | 12.00 | | 7.20 | 0.73 |
| 54-23м | биточек из курицы | 80 | 15.26 | 3.39 | 10.70 | 133.98 | 0.05 | 0.49 | | | 23.32 | | 50.88 | 1.09 |
| 54-20з | зеленый горошек | 60 | 1.70 | 0.10 | 3.50 | 22.10 | 0.05 | 2.40 | | | 11.00 | | 11.00 | 0.37 |
| 54-32хн | компот из свежих яблок | 200 | 0.15 | 0.14 | 9.93 | 41.50 | 0.01 | 1.60 | | | 58.00 | | 3.10 | 0.79 |
| Пром. | хлеб пшеничный | 50 | 3.81 | 0.41 | 24.48 | 116.69 | | | | | | | | |
| ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК | | 540 | 26.32 | 8.94 | 81.41 | 441.07 | 0.17 | 4.49 | | | 104.32 | | 72.18 | 2.98 |

2-ая неделя /Четверг

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|----|---------------------------|----|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-4г | греча отварная | 180 | 8.30 | 6.30 | 36.00 | 233.70 | 0.21 | | | | 15.00 | | 120.00 | 4.04 |
| 54-9р | рыба запеченная в сметанном соусе | 80 | 15.10 | 17.60 | 4.40 | 236.60 | 0.09 | 0.27 | | | 110.00 | | 46.00 | 0.78 |
| Пром. | хлеб пшеничный | 50 | 3.81 | 0.41 | 24.48 | 116.69 | | | | | | | | |
| 54-2гн | чай с сахаром | 200 | 0.20 | | 6.50 | 26.80 | | 0.04 | 0.30 | | 4.50 | | 3.80 | 0.73 |
| ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК | | 510 | 27.41 | 24.31 | 71.38 | 613.79 | 0.30 | 0.31 | 0.30 | | 129.50 | | 169.80 | 5.55 |

2-ая неделя /Пятница

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|--------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|--------|---------------|---|----|----|---------------------------|----|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-6г | рис отварной | 150 | 3.70 | 4.80 | 36.50 | 203.50 | 0.03 | | | | 6.90 | | 24.00 | 0.49 |

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)
МОУ"Междуреченская СОШ"**

Сезон: 2024-2025
Категория: **Многодетные.**

1-ая неделя /Понедельник

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|----|----|---------------------------|----|--------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-1г | макароны отварные | 180 | 6.48 | 5.88 | 39.36 | 236.16 | 0.07 | | | | 14.40 | | 8.64 | 0.87 |
| 54-2м | гуляш | 80 | 13.50 | 13.10 | 3.20 | 185.60 | 0.03 | 1.13 | | | 12.00 | | 19.00 | 1.98 |
| 54-7з | салат из белокочанной капусты | 80 | 2.12 | 8.11 | 8.24 | 113.98 | 0.02 | 46.28 | | | 53.20 | | 19.95 | 6.74 |
| 54-21гн | какао с молоком | 200 | 4.60 | 3.60 | 12.60 | 100.40 | 0.04 | 0.68 | | | 143.00 | | 34.00 | 1.09 |
| Пром. | хлеб пшеничный | 50 | 3.81 | 0.41 | 24.48 | 116.69 | | | | | | | | |
| | ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК | 580 | 30.51 | 31.10 | 87.88 | 752.83 | 0.16 | 48.09 | | | 222.60 | | 81.59 | 10.68 |

1-ая неделя /Вторник

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|----|----|---------------------------|----|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-11т | картофельное пюре | 150 | 3.20 | 5.20 | 19.80 | 139.40 | 0.12 | 10.20 | | | 39.00 | | 28.00 | 1.03 |
| 54-3р | котлета рыбная | 100 | 14.20 | 2.60 | 8.60 | 114.20 | 0.08 | 0.16 | | | 36.00 | | 41.00 | 0.90 |
| 54-3гн | чай с лимоном | 200 | 0.30 | | 6.70 | 27.90 | | 1.16 | | | 6.90 | | 4.60 | 0.77 |
| Пром. | хлеб пшеничный | 50 | 3.81 | 0.41 | 24.48 | 116.69 | | | | | | | | |
| | ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК | 500 | 21.51 | 8.21 | 59.58 | 398.19 | 0.20 | 11.52 | | | 81.90 | | 73.60 | 2.70 |

1-ая неделя /Среда

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|--------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|--------|---------------|------|----|----|---------------------------|----|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-12м | плов | 230 | 27.30 | 8.10 | 33.20 | 314.60 | 0.08 | 2.36 | | | 20.00 | | 108.00 | 2.08 |
| 54-2з | огурец в нарезке | 60 | 0.50 | 0.10 | 1.50 | 8.50 | 0.02 | 6.00 | | | 14.00 | | 8.40 | 0.36 |
| 54-1хн | компот из сухофруктов | 200 | 0.50 | | 19.80 | 81.00 | | 0.02 | | | 50.00 | | 2.10 | 0.09 |
| 3 | бутерброд с сыром | 50/20 | 7.60 | 4.30 | 23.70 | 168.00 | 0.07 | 0.09 | | | 153.10 | | 23.20 | 1.04 |

| | ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК | 560 | 35.90 | 12.50 | 78.20 | 572.10 | 0.17 | 8.47 | | | 237.10 | 141.70 | 3.57 | |
|---------------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|----|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| 1-ая неделя /Четверг | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-9г | рагу из овощей | 200 | 2.80 | 7.40 | 13.60 | 133.40 | 0.07 | 12.20 | | | 56.00 | | 29.00 | 1.02 |
| 54-5м | котлета из курицы | 100 | 19.15 | 4.25 | 13.43 | 168.11 | 0.06 | 0.62 | | | 29.26 | | 63.84 | 1.36 |
| 54-2гн | чай с сахаром | 200 | 0.20 | | 6.50 | 26.80 | | 0.04 | 0.30 | | 4.50 | | 3.80 | 0.73 |
| Пром. | хлеб пшеничный | 50 | 3.81 | 0.41 | 24.48 | 116.69 | | | | | | | | |
| | ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК | 550 | 25.96 | 12.06 | 58.01 | 445.00 | 0.13 | 12.82 | 0.30 | | 89.76 | | 96.64 | 3.11 |
| 1-ая неделя /Пятница | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-9м | жаркое по-домашнему | 200 | 20.10 | 18.70 | 17.20 | 318.00 | 0.13 | 9.53 | | | 26.00 | | 45.00 | 3.43 |
| 54-13з | салат из свеклы | 100 | 1.32 | 4.48 | 7.63 | 75.69 | 0.02 | 3.78 | | | 31.54 | | 18.26 | 1.16 |
| 54-13хн | напиток из шиповника | 200 | 0.60 | 0.20 | 15.20 | 65.30 | 0.01 | 80.00 | | | 11.00 | | 3.00 | 0.54 |
| 1 | бутерброд с маслом | 50/10 | 4.00 | 16.70 | 23.80 | 264.00 | 0.08 | | | | 13.62 | | 16.17 | 1.02 |
| | ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК | 560 | 26.02 | 40.08 | 63.83 | 722.99 | 0.24 | 93.31 | | | 82.16 | | 82.43 | 6.15 |
| 2-ая неделя /Понедельник | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-27м | капуста тушеная с мясом | 250 | 21.00 | 10.25 | 13.00 | 228.62 | 0.08 | 42.50 | | | 110.00 | | 92.50 | 2.32 |
| 54-21гн | какао с молоком | 200 | 4.60 | 3.60 | 12.60 | 100.40 | 0.04 | 0.68 | | | 143.00 | | 34.00 | 1.09 |
| Пром. | хлеб пшеничный | 50 | 3.81 | 0.41 | 24.48 | 116.69 | | | | | | | | |
| | ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК | 500 | 29.41 | 14.26 | 50.08 | 445.71 | 0.12 | 43.18 | | | 253.00 | | 126.50 | 3.41 |
| 2-ая неделя /Вторник | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |

| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--|--|---------------|--|--------------|-------------|
| 54-11т | картофельное пюре | 150 | 3.20 | 5.20 | 19.80 | 139.40 | 0.12 | 10.20 | | | 39.00 | | 28.00 | 1.03 |
| 54-16м | тефтели мясные с рисом | 80 | 11.57 | 11.70 | 6.38 | 177.02 | 0.02 | 0.37 | | | 21.28 | | 17.29 | 1.56 |
| 54-2з | огурец в нарезке | 60 | 0.50 | 0.10 | 1.50 | 8.50 | 0.02 | 6.00 | | | 14.00 | | 8.40 | 0.36 |
| 54-1хн | компот из сухофруктов | 200 | 0.50 | | 19.80 | 81.00 | | 0.02 | | | 50.00 | | 2.10 | 0.09 |
| 3 | бутерброд с сыром | 50/20 | 7.60 | 4.30 | 23.70 | 168.00 | 0.07 | 0.09 | | | 153.10 | | 23.20 | 1.04 |
| ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК | | 560 | 23.37 | 21.30 | 71.18 | 573.92 | 0.23 | 16.68 | | | 277.38 | | 78.99 | 4.08 |

2-ая неделя /Среда

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|--------------------------------|--------------|----------------------|---|---|------|---------------|---|----|----|---------------------------|----|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|------------------------|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--|--|---------------|--|--------------|-------------|
| 54-1г | макароны отварные | 150 | 5.40 | 4.90 | 32.80 | 126.80 | 0.06 | | | | 12.00 | | 7.20 | 0.73 |
| 54-23м | биточек из курицы | 80 | 15.26 | 3.39 | 10.70 | 133.98 | 0.05 | 0.49 | | | 23.32 | | 50.88 | 1.09 |
| 54-20з | зеленый горошек | 60 | 1.70 | 0.10 | 3.50 | 22.10 | 0.05 | 2.40 | | | 11.00 | | 11.00 | 0.37 |
| 54-32хн | компот из свежих яблок | 200 | 0.15 | 0.14 | 9.93 | 41.50 | 0.01 | 1.60 | | | 58.00 | | 3.10 | 0.79 |
| Пром. | хлеб пшеничный | 50 | 3.81 | 0.41 | 24.48 | 116.69 | | | | | | | | |
| ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК | | 540 | 26.32 | 8.94 | 81.41 | 441.07 | 0.17 | 4.49 | | | 104.32 | | 72.18 | 2.98 |

2-ая неделя /Четверг

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|--------------------------------|--------------|----------------------|---|---|------|---------------|---|----|----|---------------------------|----|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--|---------------|--|---------------|-------------|
| 54-4г | греча отварная | 180 | 8.30 | 6.30 | 36.00 | 233.70 | 0.21 | | | | 15.00 | | 120.00 | 4.04 |
| 54-9р | рыба запеченная в сметанном соусе | 80 | 15.10 | 17.60 | 4.40 | 236.60 | 0.09 | 0.27 | | | 110.00 | | 46.00 | 0.78 |
| Пром. | хлеб пшеничный | 50 | 3.81 | 0.41 | 24.48 | 116.69 | | | | | | | | |
| 54-2гн | чай с сахаром | 200 | 0.20 | | 6.50 | 26.80 | | 0.04 | 0.30 | | 4.50 | | 3.80 | 0.73 |
| ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК | | 510 | 27.41 | 24.31 | 71.38 | 613.79 | 0.30 | 0.31 | 0.30 | | 129.50 | | 169.80 | 5.55 |

2-ая неделя /Пятница

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|--------------------------------|--------------|----------------------|---|---|------|---------------|---|----|----|---------------------------|----|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|--|--|-------|--|-------|------|
| 54-6г | рис отварной | 150 | 3.70 | 4.80 | 36.50 | 203.50 | 0.03 | | | | 6.90 | | 24.00 | 0.49 |
| 54-18м | печень по-строгановски | 80 | 13.40 | 12.60 | 5.30 | 189.20 | 0.17 | 9.93 | | | 31.00 | | 14.00 | 4.59 |

