

СОГЛАСОВАНО

МОБУ Липовецкая СОШ №1

Директор

/Лarina М.Н./

Директор ООО КП "Гранс-Фуд"

Ходакова А.В./

УТВЕРЖДАЮ



Питательное меню для организации питания в общеобразовательных учреждениях 1-4 классы

Первая неделя

Понедельник

Возрастная категория: 7-11 лет (зима-весна)

| № ред.                     | Прием пищи, наименование блюда           | Масса      |            | Пищевые вещества (г) |               |              | ЭЦ, ккал     | Витамины (мг) |             |              |              |               |               |               |             |  |  |
|----------------------------|--|------------|------------|----------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--|--|
|                            |  | порций     | (г)        | Б                    | Ж             | У            |              | В1            | С           | А            | Е            | Са            | Р             | Мг            | Fe          |  |  |
| ТК№185                     | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом  | 205        | 205        | 4,91                 | 6             | 23,47        | 168          | 0,18          | 0           | 20           | 0,73         | 27,3          | 139,81        | 46            | 1,56        |  |  |
| ТК№1.5                     | Хлеб пшеничный (пшеничный)               | 40         | 40         | 3,16                 | 0,4           | 19,32        | 94           | 0,08          | 0           | 0,57         | 0,3          | 9,2           | 30            | 13,2          | 0,76        |  |  |
| ТК№1.5                     | Хлеб пшеничный (ржаной)                  | 20         | 20         | 1,32                 | 0,24          | 6,68         | 34,8         | 0,04          | 0           | 0            | 0,1          | 7             | 15            | 9,4           | 0,78        |  |  |
| ТК№1.3                     | Масло сливочное (порциями)               | 10         | 10         | 0,1                  | 8,3           | 0,1          | 75           | 0             | 0           | 0,4          | 0,1          | 0,24          | 0,3           | 0             | 0           |  |  |
| NR№75                      | Сыр (порциями)                           | 10         | 10         | 2,32                 | 2,95          | 0            | 35,8         | 0             | 0           | 2,6          | 0            | 8,81          | 50            | 3,2           | 0,1         |  |  |
| ТК№302                     | Чай с лимоном                            | 200        | 200        | 0,2                  | 0             | 9,3          | 38           | 0             | 2,7         | 0            | 0,02         | 24            | 9,1           | 3,46          | 1,56        |  |  |
| ТТК№36                     | Фрукты свежие(яблоко или груши)          | 130        | 130        | 0,5                  | 0,5           | 12,7         | 61,1         | 2,6           | 13          | 0,26         | 0,26         | 20,8          | 14,3          | 11,7          | 2,86        |  |  |
|                            | <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>615</b> | <b>615</b> | <b>12,01</b>         | <b>18,39</b>  | <b>52,25</b> | <b>506,7</b> | <b>2,9</b>    | <b>15,7</b> | <b>23,43</b> | <b>1,51</b>  | <b>97,35</b>  | <b>258,51</b> | <b>86,96</b>  | <b>7,62</b> |  |  |
|                            | Молоко или к/м продукт                   | 200        | 200        | 5,8                  | 5             | 9,6          | 108          | 0,04          | 1,2         | 0,04         | 0            | 2,42          | 180           | 28            | 0,2         |  |  |
|                            |  |            |            | <b>Б</b>             | <b>Ж</b>      | <b>У</b>     |              | <b>В1</b>     | <b>С</b>    | <b>А</b>     | <b>Е</b>     | <b>Са</b>     | <b>Р</b>      | <b>Мг</b>     | <b>Fe</b>   |  |  |
| <b>Вторая смена (обед)</b> |  |            |            |                      |               |              |              |               |             |              |              |               |               |               |             |  |  |
| ТК№8                       | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60         | 60         | 0,88                 | 3,05          | 5,41         | 55           | 0,02          | 19,47       | 0            | 1,39         | 22,42         | 16,57         | 9,096         | 0,05        |  |  |
| ТК№56                      | Рассольник Ленинградский                 | 200        | 200        | 1,68                 | 4,092         | 13,27        | 96,6         | 0,07          | 6,03        | 0            | 1,916        | 21,16         | 48,8          | 20,72         | 0,78        |  |  |
| ТК№136                     | Котлета из курицы/ соус красный основной | 90/30      | 90/30      | 6,12                 | 14,67         | 88,8         | 189          | 0,05          | 0           | 20           | 0,5          | 30            | 80            | 11            | 1,5         |  |  |
| ТК№227                     | Макаронны отварные                       | 150        | 150        | 6,5                  | 4,4           | 40           | 233          | 0,08          | 0           | 42           | 1            | 16            | 60            | 10            | 1,4         |  |  |
| ТК№376                     | Компот из сушеных фруктов                | 200        | 200        | 0,44                 | 0             | 0,02         | 113          | 0             | 0,4         | 0            | 0,2          | 31,82         | 15,46         | 6             | 1,25        |  |  |
| ТК№1.5                     | Хлеб пшеничный (пшеничный)               | 50         | 50         | 3,95                 | 0,5           | 24,15        | 117,5        | 0,1           | 0           | 0            | 0,3          | 11,5          | 30            | 16,5          | 0,95        |  |  |
| ТК№1.5                     | Хлеб пшеничный (ржаной)                  | 30         | 30         | 1,65                 | 0,36          | 8,35         | 52,2         | 0,06          | 0           | 0            | 0,1          | 8,75          | 15            | 11,75         | 0,98        |  |  |
|                            | <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>690</b> | <b>690</b> | <b>21,22</b>         | <b>27,072</b> | <b>180</b>   | <b>856,3</b> | <b>0,38</b>   | <b>25,9</b> | <b>62</b>    | <b>5,406</b> | <b>141,65</b> | <b>265,83</b> | <b>85,066</b> | <b>6,91</b> |  |  |
|                            |  |            |            | <b>Б</b>             | <b>Ж</b>      | <b>У</b>     |              | <b>В1</b>     | <b>С</b>    | <b>А</b>     | <b>Е</b>     | <b>Са</b>     | <b>Р</b>      | <b>Мг</b>     | <b>Fe</b>   |  |  |
| <b>Вторник</b>             |  |            |            |                      |               |              |              |               |             |              |              |               |               |               |             |  |  |

| № реп.                        | Прием пищи, наименование блюда        | порций (г) |              |              | Пищевые вещества (г) |              |               | ЭЦ, ккал    | Витамины (мг) |             |              |               |              |             |    | Минеральные вещества (мг) |    |   |    |    |  |
|-------------------------------|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|----|---------------------------|----|---|----|----|--|
|                               |                                       | Б          | Ж            | У            | Б                    | Ж            | У             |             | В1            | С           | А            | Е             | Са           | Р           | Мг | Fe                        | Са | Р | Мг | Fe |  |
| <b>Первая смена (завтрак)</b> |                                       |            |              |              |                      |              |               |             |               |             |              |               |              |             |    |                           |    |   |    |    |  |
| ТК№293                        | Пельмени отварные со сливочным маслом | 210        | 22,05        | 9,53         | 39,9                 | 331,8        | 0,0105        | 0           | 22,05         | 1,05        | 32,55        | 171,5         | 44,1         | 2,1         |    |                           |    |   |    |    |  |
| ТК№13                         | Масло сливочное (горячим)             | 10         | 0,1          | 8,3          | 0,1                  | 75           | 0             | 0           | 0,4           | 0,1         | 0,24         | 0,3           | 0            | 0           |    |                           |    |   |    |    |  |
| NR№75                         | Сыр (порциями)                        | 20         | 4,46         | 5,9          | 0                    | 71,6         | 0             | 0           | 5,2           | 0           | 17,62        | 100           | 6,4          | 0,2         |    |                           |    |   |    |    |  |
| ТК№15                         | Хлеб пшеничный (пшеничный)            | 40         | 3,16         | 0,4          | 19,32                | 94           | 0,08          | 0           | 0,57          | 0,3         | 9,2          | 30            | 13,2         | 0,76        |    |                           |    |   |    |    |  |
| ТК№15                         | Хлеб пшеничный (ржаной)               | 20         | 1,32         | 0,24         | 6,68                 | 34,8         | 0,04          | 0           | 0,1           | 0,1         | 7            | 15            | 9,4          | 0,78        |    |                           |    |   |    |    |  |
| ТК№302                        | Чай с сахаром                         | 200        | 0,2          | 0            | 11                   | 44           | 0             | 0,03        | 0             | 0,02        | 11           | 2,78          | 1,44         | 0,3         |    |                           |    |   |    |    |  |
|                               | <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>500</b> | <b>31,29</b> | <b>24,37</b> | <b>77</b>            | <b>651,2</b> | <b>0,1305</b> | <b>0,03</b> | <b>28,22</b>  | <b>1,57</b> | <b>77,61</b> | <b>319,58</b> | <b>74,54</b> | <b>4,14</b> |    |                           |    |   |    |    |  |
|                               | Молоко или к/м продукт                | 200        | 5,8          | 5            | 9,6                  | 108          | 0,04          | 1,2         | 0,04          | 0           | 242          | 180           | 28           | 0,2         |    |                           |    |   |    |    |  |
|                               |                                       |            | <b>Б</b>     | <b>Ж</b>     | <b>У</b>             |              | <b>В1</b>     | <b>С</b>    | <b>А</b>      | <b>Е</b>    | <b>Са</b>    | <b>Р</b>      | <b>Мг</b>    | <b>Fe</b>   |    |                           |    |   |    |    |  |

**Вторая смена (обед)**

|        |   |            |              |              |               |              |             |              |           |              |               |               |               |              |  |  |  |  |  |
|--------|---|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-----------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--|--|--|--|--|
| ТТК 25 | Салат из свежкл с растительным маслом   | 60         | 1            | 3,65         | 5             | 69           | 0,02        | 5,7          | 0         | 1,64         | 18            | 20            | 11            | 0,7          |  |  |  |  |  |
| ТК№56  | Суп картофельный с бобовыми (гороховый) | 200        | 4,39         | 4,21         | 13,058        | 107,8        | 0,09        | 4,65         | 0         | 1,132        | 19,68         | 53,32         | 21,6          | 0,866        |  |  |  |  |  |
| ТК№246 | Рыба припущенная                        | 95         | 13           | 5            | 3             | 107          | 0,07        | 2            | 11        | 1            | 51            | 142,9         | 25            | 0,52         |  |  |  |  |  |
| ТК№18  | Картофель отварной с маслом             | 150        | 4            | 6            | 31            | 189,8        | 0,2         | 28           | 0         | 0,27         | 20            | 106           | 38            | 1,542        |  |  |  |  |  |
| ТК№15  | Хлеб пшеничный (пшеничный)              | 50         | 3,95         | 0,5          | 24,15         | 117,5        | 0,1         | 0            | 0         | 0,3          | 11,5          | 30            | 16,5          | 0,95         |  |  |  |  |  |
| ТК№15  | Хлеб пшеничный (ржаной)                 | 30         | 1,65         | 0,36         | 8,35          | 52,2         | 0,06        | 0            | 0         | 0,1          | 8,75          | 15            | 11,75         | 0,98         |  |  |  |  |  |
| ТК№607 | Кисель фруктовый                        | 200        | 0,3          | 0,1          | 9,3           | 74           | 0           | 8            | 0         | 0,07         | 15            | 30            | 4             | 0,32         |  |  |  |  |  |
|        | <b>Итого за прием пищи:</b>             | <b>785</b> | <b>28,29</b> | <b>19,82</b> | <b>93,858</b> | <b>717,3</b> | <b>0,54</b> | <b>48,35</b> | <b>11</b> | <b>4,512</b> | <b>143,93</b> | <b>254,32</b> | <b>127,85</b> | <b>5,878</b> |  |  |  |  |  |
|        |   |            | <b>Б</b>     | <b>Ж</b>     | <b>У</b>      |              | <b>В1</b>   | <b>С</b>     | <b>А</b>  | <b>Е</b>     | <b>Са</b>     | <b>Р</b>      | <b>Мг</b>     | <b>Fe</b>    |  |  |  |  |  |

**Среда**

| № реп.                        | Прием пищи, наименование блюда     | Масса порций (г) |              | Пищевые вещества (г) |              |              | ЭЦ, ккал     | Витамины (мг) |              |             |               |               |              |              | Минеральные вещества (мг) |    |    |  |  |  |
|-------------------------------|------------------------------------|------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------------------|----|----|--|--|--|
|                               |                                    | Б                | Ж            | У                    | В1           | С            |              | А             | Е            | Са          | Р             | Мг            | Fe           | Са           | Р                         | Мг | Fe |  |  |  |
| <b>Первая смена (завтрак)</b> |                                    |                  |              |                      |              |              |              |               |              |             |               |               |              |              |                           |    |    |  |  |  |
| ТК№207                        | Макароны отварные с маслом и сыром | 200              | 11,17        | 10,28                | 31,78        | 264          | 0,07         | 0,14          | 72           | 1,25        | 106           | 122,4         | 32,1         | 1,51         |                           |    |    |  |  |  |
| ТК№13                         | Масло сливочное (порциями)         | 10               | 0,1          | 8,3                  | 0,1          | 75           | 0            | 0             | 0,4          | 0,4         | 0,24          | 0,3           | 0            | 0            |                           |    |    |  |  |  |
| ТК№15                         | Хлеб пшеничный (пшеничный)         | 40               | 3,16         | 0,4                  | 19,32        | 94           | 0,08         | 0             | 0,57         | 0,3         | 9,2           | 30            | 13,2         | 0,76         |                           |    |    |  |  |  |
| ТК№15                         | Хлеб пшеничный (ржаной)            | 20               | 1,32         | 0,24                 | 6,68         | 34,8         | 0,04         | 0             | 0,1          | 0,1         | 7             | 15            | 9,4          | 0,78         |                           |    |    |  |  |  |
| ТК№306                        | Какао с молоком                    | 200              | 4,2          | 3,63                 | 17,28        | 118,6        | 0,053        | 1,6           | 24           | 0,01        | 152,93        | 126,66        | 22,27        | 30,24        |                           |    |    |  |  |  |
| ТТК№309                       | Фрукты свежие (яблоки или груши)   | 130              | 0,52         | 0,39                 | 13,39        | 59,8         | 0,039        | 6,5           | 0            | 0,52        | 24,7          | 20,8          | 15,6         | 2,99         |                           |    |    |  |  |  |
|                               | <b>Итого за прием пищи:</b>        | <b>600</b>       | <b>20,47</b> | <b>23,24</b>         | <b>88,55</b> | <b>646,2</b> | <b>0,282</b> | <b>8,24</b>   | <b>96,97</b> | <b>2,58</b> | <b>300,07</b> | <b>315,16</b> | <b>92,57</b> | <b>36,28</b> |                           |    |    |  |  |  |
|                               | Молоко или к/м продукт             | 200              | 5,8          | 5                    | 9,6          | 108          | 0,04         | 1,2           | 0,04         | 0           | 242           | 180           | 28           | 0,2          |                           |    |    |  |  |  |

| Вторая смена (обед)         |                                 |                  |                      |               |               |               |               |              |              |              |               |                           |                |               |    |
|-----------------------------|---------------------------------|------------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------|----------------|---------------|----|
| № рецепта                   | Присем пищи, наименование блюда | Масса порций (г) | Пищевые вещества (г) |               |               | ЭЦ, ккал      | Витамины (мг) |              |              |              |               | Минеральные вещества (мг) |                |               |    |
|                             |                                 |                  | Б                    | Ж             | У             |               | В1            | С            | А            | Е            | Са            | Р                         | Мг             | Мг            | Fe |
| ТК№19                       | Салат из соевых отрубов с луком | 60               | 0,51                 | 3,064         | 1,56          | 35,88         | 0,014         | 3,33         | 0            | 1,39         | 13,97         | 16,95                     | 8,064          | 0,37          |    |
| ТК№87                       | Суп с рыбными консервами        | 200              | 6,88                 | 6,72          | 11,47         | 133,8         | 0,008         | 7,29         | 12           | 0,704        | 36,24         | 141,22                    | 37,88          | 1,012         |    |
| ТК№418                      | Печень по-строгановски          | 90               | 11                   | 9,08          | 6,2           | 141,7         | 0             | 7            | 74,9         | 5,35         | 24,99         | 204,9                     | 15,83          | 4,25          |    |
| ТК№313                      | Каша гречневая рассыпчатая      | 150              | 8,6                  | 6             | 38,64         | 243,75        | 0,21          | 0            | 21           | 0,6          | 14,82         | 203,92                    | 15,83          | 4,56          |    |
| ТК№1,5                      | Хлеб пшеничный (пшеничный)      | 50               | 3,95                 | 0,5           | 24,15         | 117,5         | 0,1           | 0            | 0            | 0,3          | 11,5          | 30                        | 16,5           | 0,95          |    |
| ТК№1,5                      | Хлеб пшеничный (ржаной)         | 30               | 1,65                 | 0,36          | 8,35          | 52,2          | 0,06          | 0            | 0            | 0,1          | 8,75          | 15                        | 11,75          | 0,98          |    |
| ТК№302                      | Чай с сахаром                   | 200              | 0,2                  | 0             | 11            | 44            | 0             | 0,03         | 0            | 0,02         | 11            | 2,78                      | 1,44           | 0,3           |    |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                                 | <b>780</b>       | <b>32,79</b>         | <b>25,724</b> | <b>101,37</b> | <b>768,83</b> | <b>0,392</b>  | <b>17,65</b> | <b>107,9</b> | <b>8,444</b> | <b>121,27</b> | <b>614,77</b>             | <b>107,294</b> | <b>12,422</b> |    |

**Четверг**

| Первая смена (завтрак)      |                                 |                  |                      |              |              |              |               |             |              |              |              |                           |             |             |    |
|-----------------------------|---------------------------------|------------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|-------------|-------------|----|
| № рецепта                   | Присем пищи, наименование блюда | Масса порций (г) | Пищевые вещества (г) |              |              | ЭЦ, ккал     | Витамины (мг) |             |              |              |              | Минеральные вещества (мг) |             |             |    |
|                             |                                 |                  | Б                    | Ж            | У            |              | В1            | С           | А            | Е            | Са           | Р                         | Мг          | Мг          | Fe |
| ТК№185                      | Каша рисовая молочная жидкая    | 220              | 2,33                 | 4,17         | 24,16        | 143,8        | 0,021         | 0           | 21,46        | 0,018        | 29,29        | 150,04                    | 49,36       | 1,67        |    |
| NR№75                       | Сыр (порциями)                  | 10               | 2,32                 | 2,95         | 0            | 35,8         | 0             | 0           | 2,6          | 0            | 8,81         | 50                        | 3,2         | 0,1         |    |
| ТК№1,3                      | Масло сливочное (порциями)      | 10               | 0,1                  | 8,3          | 0,1          | 75           | 0             | 0           | 0,4          | 0,1          | 0,24         | 0,3                       | 0           | 0           |    |
| ТК№1,5                      | Хлеб пшеничный (пшеничный)      | 40               | 3,16                 | 0,4          | 19,32        | 94           | 0,08          | 0           | 0,57         | 0,3          | 9,2          | 30                        | 13,2        | 0,76        |    |
| ТК№1,5                      | Хлеб пшеничный (ржаной)         | 20               | 1,32                 | 0,24         | 6,68         | 34,8         | 0,04          | 0           | 0            | 0,1          | 7            | 15                        | 9,4         | 0,78        |    |
| ТК№302                      | Чай с сахаром                   | 200              | 0,2                  | 0            | 11           | 44           | 0             | 0,03        | 0            | 0,02         | 11           | 2,78                      | 1,44        | 0,3         |    |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                                 | <b>500</b>       | <b>9,43</b>          | <b>15,82</b> | <b>41,94</b> | <b>427,4</b> | <b>0,141</b>  | <b>0,03</b> | <b>25,03</b> | <b>0,538</b> | <b>65,54</b> | <b>248,12</b>             | <b>76,6</b> | <b>3,61</b> |    |
| Молоко или к/м продукт      |                                 | 200              | 5,8                  | 5            | 9,6          | 108          | 0,04          | 1,2         | 0,04         | 0            | 242          | 180                       | 28          | 0,2         |    |

**Вторая смена (обед)**

|                             |                                     |            |               |              |               |               |              |              |              |              |               |               |               |               |
|-----------------------------|-------------------------------------|------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| ТК №41                      | Салат из моркови                    | 60         | 0,75          | 0,06         | 6,74          | 31,38         | 0,035        | 2,88         | 0            | 0,23         | 15,64         | 31,68         | 21,89         | 0,41          |
| ТК№58                       | Борщ                                | 200        | 1,6           | 4,32         | 10,24         | 88,8          | 0            | 5,72         | 0            | 1,9          | 30            | 28            | 15,4          | 0,782         |
| ТК№282                      | Котлеты, биточки, лингисли рубленые | <b>90</b>  | <b>13,38</b>  | <b>9,9</b>   | <b>13,095</b> | <b>194,63</b> | <b>0,09</b>  | <b>0</b>     | <b>1,33</b>  | <b>25,88</b> | <b>15,75</b>  | <b>131,06</b> | <b>25,99</b>  | <b>1,33</b>   |
| ТК№321                      | Картофельное пюре                   | 150        | 3,065         | 4,8          | 20,44         | 137,25        | 0            | 18,16        | 25,5         | 0,18         | 3,98          | 87            | 27,75         | 36,98         |
| ТК№1,5                      | Хлеб пшеничный (пшеничный)          | 50         | 3,95          | 0,5          | 24,15         | 117,5         | 0,1          | 0            | 0            | 0,3          | 11,5          | 30            | 16,5          | 0,95          |
| ТК№1,5                      | Хлеб пшеничный (ржаной)             | 30         | 1,65          | 0,36         | 8,35          | 52,2          | 0,06         | 0            | 0            | 0,1          | 8,75          | 15            | 11,75         | 0,98          |
| ТК№302                      | Чай с лимоном                       | 200        | 0,2           | 0            | 9,3           | 38            | 0            | 2,7          | 0            | 0,02         | 24            | 9,1           | 3,46          | 1,56          |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                                     | <b>780</b> | <b>24,595</b> | <b>19,94</b> | <b>92,315</b> | <b>570,96</b> | <b>0,285</b> | <b>29,46</b> | <b>26,83</b> | <b>28,61</b> | <b>109,62</b> | <b>331,84</b> | <b>122,74</b> | <b>42,992</b> |

**Пятница**

| № рецеп.                      | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порций (г) |              | Пищевые вещества (г) |               |               | ЭЦ, ккал     | Витамины (мг)  |               |                |               |               |               | Минеральные вещества (мг) |    |    |  |  |  |
|-------------------------------|--|------------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|----------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------------------|----|----|--|--|--|
|                               |  | Б                | Ж            | У                    | Б             | Ж             |              | У              | В1            | С              | А             | Е             | Са            | Р                         | Мг | Fe |  |  |  |
| <b>Первая смена (завтрак)</b> |  |                  |              |                      |               |               |              |                |               |                |               |               |               |                           |    |    |  |  |  |
| ТК№230                        | Вареники с творогом (полуфабрикат)       | 200              | 33,48        | 16,4                 | 32,74         | 412           | 0,14         | 0,82           | 112           | 0,82           | 283           | 410,6         | 49,4          | 1,48                      |    |    |  |  |  |
| ТК№367                        | Соус молочный                            | 50               | 0,8          | 6,7                  | 2,49          | 73,4          | 0,001        | 0,0375         | 42,75         | 0,134          | 24,13         | 18,46         | 3,15          | 0,08                      |    |    |  |  |  |
| ТК№1.5                        | Хлеб пшеничный (пшеничный)               | 40               | 3,16         | 0,4                  | 19,32         | 94            | 0,08         | 0              | 0,57          | 0,3            | 9,2           | 30            | 13,2          | 0,76                      |    |    |  |  |  |
| ТК№1.5                        | Хлеб пшеничный (ржаной)                  | 20               | 1,32         | 0,24                 | 6,68          | 34,8          | 0,04         | 0              | 0             | 0,1            | 7             | 15            | 9,4           | 0,78                      |    |    |  |  |  |
| ТК№1.3                        | Масло сливочное (порциями)               | 10               | 0,1          | 8,3                  | 0,1           | 75            | 0            | 0              | 0,4           | 0,1            | 0,24          | 0,3           | 0             | 0                         |    |    |  |  |  |
| ТК№301                        | Чай с молоком и сахаром                  | 200              | 2,97         | 2,6                  | 16            | 98,8          | 0,02         | 0,3            | 20            | 0              | 59,1          | 45,3          | 15,44         | 0,87                      |    |    |  |  |  |
| ТТК№368                       | Фрукты свежие(яблоки или груши)          | 130              | 0,5          | 0,5                  | 12,7          | 61,1          | 2,6          | 13             | 0,26          | 0,26           | 20,8          | 14,3          | 11,7          | 2,86                      |    |    |  |  |  |
|                               | <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>650</b>       | <b>42,33</b> | <b>35,14</b>         | <b>90,03</b>  | <b>849,1</b>  | <b>2,881</b> | <b>14,1575</b> | <b>175,98</b> | <b>1,714</b>   | <b>403,47</b> | <b>533,96</b> | <b>102,29</b> | <b>6,83</b>               |    |    |  |  |  |
|                               | Молоко или к/м продукт                   | 200              | 5,8          | 5                    | 9,6           | 108           | 0,04         | 1,2            | 0,04          | 0              | 242           | 180           | 28            | 0,2                       |    |    |  |  |  |
| <b>Вторая смена (обед)</b>    |  |                  |              |                      |               |               |              |                |               |                |               |               |               |                           |    |    |  |  |  |
| ТК№47                         | Винегрет                                 | 60               | 0,82         | 3,7                  | 5,064         | 56,88         | 0,033        | 6,15           | 0             | 167,7          | 13,92         | 26,98         | 12,45         | 0,51                      |    |    |  |  |  |
| ТК№82                         | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200              | 2,15         | 2,27                 | 13,72         | 83,8          | 0,09         | 6,6            | 0             | 1,132          | 19,68         | 53,32         | 21,6          | 0,86                      |    |    |  |  |  |
| ТК№376                        | Рагу из птицы                            | 200              | 14,76        | 15                   | 29,76         | 300           | 0,048        | 0              | 18            | 0,72           | 24            | 104,4         | 33,6          | 0,852                     |    |    |  |  |  |
| ТК№1.5                        | Хлеб пшеничный (пшеничный)               | 50               | 3,95         | 0,5                  | 24,15         | 117,5         | 0,1          | 0              | 0             | 0,3            | 11,5          | 30            | 16,5          | 0,95                      |    |    |  |  |  |
| ТК№1.5                        | Хлеб пшеничный (ржаной)                  | 30               | 1,65         | 0,36                 | 8,35          | 52,2          | 0,06         | 0              | 0             | 0,1            | 8,75          | 15            | 11,75         | 0,98                      |    |    |  |  |  |
| ТК№376                        | Компот из сушеных фруктов                | 200              | 0,44         | 0                    | 0,02          | 113           | 0            | 0,4            | 0             | 0,2            | 31,82         | 15,46         | 6             | 1,25                      |    |    |  |  |  |
|                               | <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>740</b>       | <b>23,77</b> | <b>21,83</b>         | <b>81,064</b> | <b>723,38</b> | <b>0,331</b> | <b>13,15</b>   | <b>18</b>     | <b>170,152</b> | <b>109,67</b> | <b>235,16</b> | <b>101,9</b>  | <b>5,402</b>              |    |    |  |  |  |
|                               |  |                  | <b>Б</b>     | <b>Ж</b>             | <b>У</b>      |               | <b>В1</b>    | <b>С</b>       | <b>А</b>      | <b>Е</b>       | <b>Са</b>     | <b>Р</b>      | <b>Мг</b>     | <b>Fe</b>                 |    |    |  |  |  |
| <b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>          |  |                  |              |                      |               |               |              |                |               |                |               |               |               |                           |    |    |  |  |  |
| <b>Понедельник</b>            |  |                  |              |                      |               |               |              |                |               |                |               |               |               |                           |    |    |  |  |  |
| № рецеп.                      | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порций (г) |              | Пищевые вещества (г) |               |               | ЭЦ, ккал     | Витамины (мг)  |               |                |               |               |               | Минеральные вещества (мг) |    |    |  |  |  |
|                               |  | Б                | Ж            | У                    | Б1            | С             |              | А              | Е             | Са             | Р             | Мг            | Fe            |                           |    |    |  |  |  |
| <b>Первая смена (завтрак)</b> |  |                  |              |                      |               |               |              |                |               |                |               |               |               |                           |    |    |  |  |  |
| ТК№185                        | Каша овсяная молочная жидкая с маслом    | 220              | 5,26         | 6,44                 | 25,19         | 180,29        | 0,19         | 0              | 21,46         | 0,78           | 29,29         | 150,04        | 49,36         | 1,67                      |    |    |  |  |  |
| ТК№1.5                        | Хлеб пшеничный (пшеничный)               | 40               | 3,16         | 0,4                  | 19,32         | 94            | 0,08         | 0              | 0,57          | 0,3            | 9,2           | 30            | 13,2          | 0,76                      |    |    |  |  |  |
| ТК№1.5                        | Хлеб пшеничный (ржаной)                  | 20               | 1,32         | 0,24                 | 6,68          | 34,8          | 0,04         | 0              | 0             | 0,1            | 7             | 15            | 9,4           | 0,78                      |    |    |  |  |  |
| ТК№1.3                        | Масло сливочное (порциями)               | 10               | 0,1          | 8,3                  | 0,1           | 75            | 0            | 0              | 0,4           | 0,1            | 0,24          | 0,3           | 0             | 0                         |    |    |  |  |  |
| NR№75                         | Сыр (порциями)                           | 10               | 2,32         | 2,95                 | 0             | 35,8          | 0            | 0              | 2,6           | 0              | 8,81          | 50            | 3,2           | 0,1                       |    |    |  |  |  |
| ТК№302                        | Чай с лимоном                            | 200              | 0,2          | 0                    | 9,3           | 38            | 0            | 2,7            | 0             | 0,02           | 24            | 9,1           | 3,46          | 1,56                      |    |    |  |  |  |

|                             |     |            |              |              |              |               |             |            |              |            |              |               |              |             |
|-----------------------------|-----|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|------------|--------------|------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| <b>Итого за прием пищи:</b> |     | <b>500</b> | <b>12,36</b> | <b>18,33</b> | <b>60,59</b> | <b>457,89</b> | <b>0,31</b> | <b>2,7</b> | <b>25,03</b> | <b>1,3</b> | <b>78,54</b> | <b>254,44</b> | <b>78,62</b> | <b>4,87</b> |
| Молоко или к/м продукт      |     | 200        | 5,8          | 5            | 9,6          | 108           | 0,04        | 1,2        | 0,04         | 0          | 242          | 180           | 28           | 0,2         |
|                             | (г) | Б          | Ж            | У            |              | В1            | С           | А          | Е            | Са         | Р            | Мг            | Fe           |             |

|                            |                             |          |          |          |       |           |          |          |          |           |          |           |           |       |
|----------------------------|-----------------------------|----------|----------|----------|-------|-----------|----------|----------|----------|-----------|----------|-----------|-----------|-------|
| <b>Вторая смена (обед)</b> |                             |          |          |          |       |           |          |          |          |           |          |           |           |       |
| ТК№52                      | Икра овощная                | 60       | 0,54     | 2,82     | 3,55  | 41,76     | 0,01     | 3,31     | 0        | 1,43      | 10,89    | 14,327    | 7,91      | 0,38  |
| ТК№147                     | Свекольник                  | 200      | 0,98     | 3,96     | 22,6  | 72,66     | 0,3      | 8,3      | 0        | 1,9       | 33,47    | 27,76     | 28,57     | 1,34  |
| ТК№349                     | Тертые мясные в соусе       | 90       | 8        | 10       | 8     | 170       | 0,03     | 0        | 17       | 0,3       | 27       | 78        | 10        | 4,5   |
| ТК№321                     | Картофельное пюре           | 150      | 3,065    | 4,8      | 20,44 | 137,25    | 0        | 18,16    | 25,5     | 0,18      | 3,98     | 87        | 27,75     | 36,98 |
| ТК№1,5                     | Хлеб пшеничный (пшеничный)  | 50       | 3,95     | 0,5      | 24,15 | 117,3     | 0,1      | 0        | 0        | 0,3       | 11,5     | 30        | 16,5      | 0,95  |
| ТК№1,5                     | Хлеб пшеничный (ржаной)     | 30       | 1,65     | 0,36     | 8,35  | 52,2      | 0,06     | 0        | 0        | 0,1       | 8,75     | 15        | 11,75     | 0,98  |
| ТК№1,5                     | Хлеб пшеничный (ржаной)     | 200      | 0,44     | 0        | 0,02  | 113       | 0        | 0,4      | 0        | 0,2       | 31,82    | 15,46     | 6         | 1,25  |
| ТК№376                     | Компот из сушеных фруктов   | 780      | 18,625   | 22,44    | 62,96 | 704,17    | 0,5      | 30,17    | 42,5     | 4,41      | 127,41   | 267,547   | 108,48    | 46,38 |
|                            | <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>Б</b> | <b>Ж</b> | <b>У</b> |       | <b>В1</b> | <b>С</b> | <b>А</b> | <b>Е</b> | <b>Са</b> | <b>Р</b> | <b>Мг</b> | <b>Fe</b> |       |

**Вторник**

| № реп.                        | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порций (г) |            | Пищевые вещества (г) |            |            | ЭЦ, ккал    | Витамины (мг) |             |          |            |            |           |            | Минеральные вещества (мг) |   |   |    |   |    |    |
|-------------------------------|--|------------------|------------|----------------------|------------|------------|-------------|---------------|-------------|----------|------------|------------|-----------|------------|---------------------------|---|---|----|---|----|----|
|                               |  | Б                | Ж          | У                    | В1         | С          |             | А             | Е           | Са       | Р          | Мг         | Fe        | В1         | С                         | А | Е | Са | Р | Мг | Fe |
| <b>Первая смена (завтрак)</b> |  |                  |            |                      |            |            |             |               |             |          |            |            |           |            |                           |   |   |    |   |    |    |
| ТК№138                        | Вареники с картофелем и сливочным маслом | 220              | 8,96       | 16,13                | 53,198     | 408,57     | 0,25        | 10,8          | 18,75       | 2,37     | 44         | 144,57     | 51,33     | 2,45       |                           |   |   |    |   |    |    |
| ТК№1,5                        | Хлеб пшеничный (пшеничный)               | 40               | 3,16       | 0,4                  | 19,32      | 94         | 0,08        | 0             | 0,57        | 0,3      | 9,2        | 30         | 13,2      | 1,4        |                           |   |   |    |   |    |    |
| ТК№1,5                        | Хлеб пшеничный (ржаной)                  | 20               | 1,32       | 0,24                 | 6,68       | 34,8       | 0,04        | 0             | 0           | 0,1      | 7          | 15         | 9,4       | 0,78       |                           |   |   |    |   |    |    |
| ТК№1,5                        | Хлеб пшеничный (ржаной)                  | 10               | 0,1        | 8,3                  | 0,1        | 75         | 0           | 0             | 0,4         | 0,1      | 0,24       | 0,3        | 0         | 0          |                           |   |   |    |   |    |    |
| ТК№1,3                        | Маело сливочное (порциями)               | 10               | 2,32       | 2,95                 | 0          | 35,8       | 0           | 0             | 2,6         | 0        | 8,81       | 50         | 3,2       | 0,1        |                           |   |   |    |   |    |    |
| НР№75                         | Сыр (порциями)                           | 200              | 0,2        | 0                    | 11         | 44         | 0           | 0,03          | 0           | 0,02     | 11         | 2,78       | 1,44      | 0,3        |                           |   |   |    |   |    |    |
| ТК№300                        | Чай с сахаром                            | 500              | 16,06      | 28,02                | 90,298     | 692,17     | 0,37        | 10,83         | 22,32       | 2,89     | 80,25      | 242,65     | 78,57     | 260,18     |                           |   |   |    |   |    |    |
|                               | <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>200</b>       | <b>5,8</b> | <b>5</b>             | <b>9,6</b> | <b>108</b> | <b>0,04</b> | <b>1,2</b>    | <b>0,04</b> | <b>0</b> | <b>242</b> | <b>180</b> | <b>28</b> | <b>0,2</b> |                           |   |   |    |   |    |    |
|                               | Молоко или к/м продукт                   | (г)              | Б          | Ж                    | У          |            | В1          | С             | А           | Е        | Са         | Р          | Мг        | Fe         |                           |   |   |    |   |    |    |

|                            |                                      |     |       |       |       |       |       |       |      |       |       |        |        |       |
|----------------------------|--------------------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|-------|--------|--------|-------|
| <b>Вторая смена (обед)</b> |                                      |     |       |       |       |       |       |       |      |       |       |        |        |       |
| ТК№59                      | Салат витаминный                     | 60  | 1,9   | 4,4   | 10,9  | 51    | 0,05  | 33,1  | 0,67 | 0,24  | 49    | 47     | 16     | 0,6   |
| ТК№80                      | Суп картофельный с крупной гречневой | 200 | 1,578 | 2,186 | 11,65 | 72,6  | 1,04  | 6,6   | 0    | 1,004 | 18,44 | 50,04  | 20     | 4,706 |
| ТК№247                     | Рыба тушеная в томате с овощами      | 90  | 8,62  | 4,33  | 2,48  | 83,25 | 0,056 | 2,205 | 4,5  | 2,61  | 24,86 | 132,98 | 26,44  | 0,53  |
| ТК№315                     | Рис отварной с маслом                | 150 | 3,65  | 5,37  | 36,68 | 209,7 | 0,026 | 0     | 21   | 0,28  | 1,365 | 60,945 | 16,335 | 0,6   |
| ТК№1,5                     | Хлеб пшеничный (пшеничный)           | 50  | 3,95  | 0,5   | 24,15 | 117,5 | 0,1   | 0     | 0    | 0,3   | 11,5  | 30     | 16,5   | 0,95  |
| ТК№1,5                     | Хлеб пшеничный (ржаной)              | 30  | 1,65  | 0,36  | 8,35  | 52,2  | 0,06  | 0     | 0    | 0,1   | 8,75  | 15     | 11,75  | 0,98  |
| ТК№607                     | Кисель фруктовый                     | 200 | 0,3   | 0,1   | 9,3   | 74    | 0     | 8     | 0    | 0,07  | 15    | 30     | 4      | 0,32  |

|  |                             |     |        |        |        |        |       |        |       |       |         |         |         |       |
|--|-----------------------------|-----|--------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|-------|
|  | <b>Итого за прием пищи:</b> | 780 | 21,648 | 17,246 | 103,51 | 660,25 | 1,332 | 49,905 | 26,17 | 4,604 | 128,915 | 365,965 | 111,025 | 8,686 |
|  |                             |     | Б      | Ж      | У      |        | В1    | С      | А     | Е     | Са      | Р       | Мg      | Fe    |

**Среда**

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порций (г) |   |   | Пищевые вещества (г) |   |   | ЭЦ, ккал | Витамины (мг) |    |   |   |   | Минеральные вещества (мг)              |                            |                 |    |  |
|--------|--------------------------------|------------------|---|---|----------------------|---|---|----------|---------------|----|---|---|---|--|----------------------------|-----------------|----|--|
|        |                                | (г)              | Б | Ж | У                    | г | Ж |          | У             | В1 | С | А | Е | Са <th>Р <th>Мg <th>Fe </th></th></th> | Р <th>Мg <th>Fe </th></th> | Мg <th>Fe </th> | Fe |  |

**Первая смена (завтрак)**

|         |                                   |            |               |              |              |              |             |               |               |              |               |               |              |             |
|---------|-----------------------------------|------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| ТК№351  | Сырники из творога (полуфабрикат) | 150        | 28,035        | 19,05        | 17,1         | 351          | 0,18        | 0,375         | 85,5          | 3,33         | 233,7         | 342,15        | 39           | 1,05        |
| ТК№367  | Соус молочный сладкий             | 50         | 0,8           | 6,7          | 2,49         | 73,4         | 0,001       | 0,0375        | 42,75         | 0,134        | 24,13         | 18,46         | 3,15         | 0,08        |
| ТК№1.5  | Хлеб пшеничный (пшеничный)        | 40         | 3,16          | 0,4          | 19,32        | 94           | 0,08        | 0             | 0,57          | 0,3          | 9,2           | 30            | 13,2         | 0,76        |
| ТК№1.5  | Хлеб пшеничный (ржаной)           | 20         | 1,32          | 0,24         | 6,68         | 34,8         | 0,04        | 0             | 0             | 0,1          | 7             | 15            | 9,4          | 0,78        |
| ТК№1.3  | Масло сливочное (порциями)        | 10         | 0,1           | 8,3          | 0,1          | 75           | 0           | 0             | 0,4           | 0,1          | 0,24          | 0,3           | 0            | 0           |
| ТК№395  | Кофейный напиток                  | 200        | 3,16          | 2,68         | 15,96        | 101,1        | 0,04        | 1,3           | 20            | 0            | 125,7         | 90            | 14           | 0           |
| ТТК№368 | Фрукты свежие (яблоки или груши)  | 130        | 0,52          | 0,39         | 13,39        | 59,8         | 0,039       | 6,5           | 0             | 0,52         | 24,7          | 20,8          | 15,6         | 2,99        |
|         | <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>600</b> | <b>37,095</b> | <b>37,76</b> | <b>75,04</b> | <b>789,1</b> | <b>0,38</b> | <b>8,2125</b> | <b>149,22</b> | <b>4,484</b> | <b>424,67</b> | <b>516,71</b> | <b>94,35</b> | <b>5,66</b> |
|         | Молоко или к/м продукт            | 200        | 5,8           | 5            | 9,6          | 108          | 0,04        | 1,2           | 0,04          | 0            | 242           | 180           | 28           | 0,2         |
|         |                                   | (г)        | Б             | Ж            | У            |              | В1          | С             | А             | Е            | Са            | Р             | Мg           | Fe          |

**Вторая смена (обед)**

|        |                                       |            |              |           |               |                |              |              |              |             |               |               |              |              |
|--------|---------------------------------------|------------|--------------|-----------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| ТК№25  | Салат из картофеля с зеленым горошком | 60         | 1,18         | 3,15      | 5,87          | 56,562         | 0,01         | 9,4          | 0            | 1,48        | 15,81         | 33,14         | 14,27        | 0,49         |
| ТК№58  | Борщ                                  | 200        | 1,6          | 4,32      | 10,24         | 88,8           | 0            | 5,72         | 0            | 1,9         | 30            | 28            | 15,4         | 0,782        |
| ТК№306 | Биточки из птицы                      | 90         | 16,18        | 3,57      | 8,13          | 129,38         | 0,056        | 0            | 12,38        | 0,26        | 10,8          | 117,9         | 22,28        | 1,26         |
| ТК№227 | Макаронны отварные                    | 150        | 6,5          | 4,4       | 40            | 233            | 0,08         | 0            | 42           | 1           | 16            | 60            | 10           | 1,4          |
| ТК№1.5 | Хлеб пшеничный (пшеничный)            | 50         | 3,95         | 0,2       | 24,15         | 117,5          | 0,1          | 0            | 0            | 0,3         | 11,5          | 30            | 16,5         | 0,95         |
| ТК№1.5 | Хлеб пшеничный (ржаной)               | 30         | 1,65         | 0,36      | 8,35          | 52,2           | 0,06         | 0            | 0            | 0,1         | 8,75          | 15            | 11,75        | 0,98         |
| ТК№302 | Чай с лимоном                         | 200        | 0,2          | 0         | 9,3           | 38             | 0            | 2,7          | 0            | 0,02        | 24            | 9,1           | 3,46         | 1,56         |
|        | <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>780</b> | <b>31,26</b> | <b>16</b> | <b>106,04</b> | <b>663,242</b> | <b>0,306</b> | <b>17,82</b> | <b>54,38</b> | <b>5,04</b> | <b>116,86</b> | <b>293,14</b> | <b>93,66</b> | <b>7,422</b> |
|        |                                       |            | Б            | Ж         | У             |                |              |              |              |             |               |               |              |              |

**Четверг**

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порций (г) |   |  | Пищевые вещества (г)  |   |   | ЭЦ, ккал | Витамины (мг)  |   |   |  |   | Минеральные вещества (мг)              |                            |                 |    |  |
|--------|--------------------------------|------------------|---|--|---|---|---|----------|--|---|---|--|---|--|----------------------------|-----------------|----|--|
|        |                                | (г)              | Б <th>Ж <th>У <th>г</th> <th>Ж <th>У <th>В1 <th>С <th>А <th>Е <th>Са <th>Р <th>Мg <th>Fe </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th> | Ж <th>У <th>г</th> <th>Ж <th>У <th>В1 <th>С <th>А <th>Е <th>Са <th>Р <th>Мg <th>Fe </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th> | У <th>г</th> <th>Ж <th>У <th>В1 <th>С <th>А <th>Е <th>Са <th>Р <th>Мg <th>Fe </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th> | г | Ж <th>У <th>В1 <th>С <th>А <th>Е <th>Са <th>Р <th>Мg <th>Fe </th></th></th></th></th></th></th></th></th> |          | У <th>В1 <th>С <th>А <th>Е <th>Са <th>Р <th>Мg <th>Fe </th></th></th></th></th></th></th></th> | В1 <th>С <th>А <th>Е <th>Са <th>Р <th>Мg <th>Fe </th></th></th></th></th></th></th> | С <th>А <th>Е <th>Са <th>Р <th>Мg <th>Fe </th></th></th></th></th></th> | А <th>Е <th>Са <th>Р <th>Мg <th>Fe </th></th></th></th></th> | Е <th>Са <th>Р <th>Мg <th>Fe </th></th></th></th> | Са <th>Р <th>Мg <th>Fe </th></th></th> | Р <th>Мg <th>Fe </th></th> | Мg <th>Fe </th> | Fe |  |

**Первая смена (завтрак)**

|                            |                                  |            |              |              |               |               |              |              |              |               |               |               |              |             |  |
|----------------------------|----------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--|
| ТК№185                     | Каша рисовая молочная жидкая     | 205        | 2,17         | 3,89         | 22,51         | 134           | 0,02         | 0            | 20           | 0,17          | 27,3          | 139,81        | 46           | 1,56        |  |
| ТК№1.5                     | Хлеб пшеничный (пшеничный)       | 40         | 3,16         | 0,4          | 19,32         | 94            | 0,08         | 0            | 0,57         | 0,3           | 9,2           | 30            | 13,2         | 0,76        |  |
| ТК№1.5                     | Хлеб пшеничный (ржаной)          | 20         | 1,32         | 0,24         | 6,68          | 34,8          | 0,04         | 0            | 0            | 0,1           | 7             | 15            | 9,4          | 0,78        |  |
| ТК№1.3                     | Масло сливочное (порциями)       | 10         | 0,1          | 8,3          | 0,1           | 75            | 0            | 0            | 0,4          | 0,1           | 0,24          | 0,3           | 0            | 0           |  |
| НР№75                      | Сыр (порциями)                   | 10         | 2,32         | 2,95         | 0             | 35,8          | 0            | 0            | 2,6          | 0             | 8,81          | 50            | 3,2          | 0,1         |  |
| ТК№300                     | Чай с сахаром                    | 200        | 0,2          | 0            | 11            | 44            | 0            | 0,03         | 0            | 0,02          | 11            | 2,78          | 1,44         | 0,3         |  |
| ТК№30                      | Фрукты свежие (яблоки или груши) | 130        | 0,5          | 0,5          | 12,7          | 61,1          | 2,6          | 13           | 0,26         | 0,26          | 20,8          | 14,3          | 11,7         | 2,86        |  |
|                            | <b>Итого за прием пищи:</b>      | <b>615</b> | <b>9,27</b>  | <b>16,28</b> | <b>72,31</b>  | <b>478,7</b>  | <b>2,74</b>  | <b>13,03</b> | <b>23,83</b> | <b>0,69</b>   | <b>84,35</b>  | <b>252,19</b> | <b>84,94</b> | <b>6,36</b> |  |
|                            | Молоко или к/м продукт           | 200        | 5,8          | 5            | 9,6           | 108           | 0,04         | 1,2          | 0,04         | 0             | 242           | 180           | 28           | 0,2         |  |
|                            |                                  | (г)        | Б            | Ж            | У             |               | В1           | С            | А            | Е             | Са            | Р             | Мг           | Fe          |  |
| <b>Вторая смена (обед)</b> |                                  |            |              |              |               |               |              |              |              |               |               |               |              |             |  |
| ТК№47                      | Винегрет                         | 60         | 0,82         | 3,7          | 5,064         | 56,88         | 0,033        | 6,15         | 0            | 167,7         | 13,92         | 26,98         | 12,45        | 0,51        |  |
| ТК№66                      | Ши из свежей капусты             | 200        | 1,36         | 3,86         | 5,35          | 62,4          | 0,01         | 1,6          | 0            | 1,9           | 40,18         | 35,2          | 14,6         | 0,5         |  |
| ТК№304                     | Плов из птицы                    | 210        | 20,3         | 17           | 35,69         | 377           | 0,6          | 1,01         | 48           | 0,62          | 41,18         | 199,3         | 47,5         | 2,19        |  |
| ТК№1.5                     | Хлеб пшеничный (пшеничный)       | 50         | 3,95         | 0            | 24,15         | 117,5         | 0,1          | 0            | 0            | 0,3           | 11,5          | 30            | 16,5         | 0,95        |  |
| ТК№1.5                     | Хлеб пшеничный (ржаной)          | 30         | 1,65         | 0,36         | 8,35          | 52,2          | 0,06         | 0            | 0            | 0,1           | 8,75          | 15            | 11,75        | 0,98        |  |
| ТК№607                     | Кисель фруктовый                 | 200        | 0,3          | 0,1          | 9,3           | 74            | 0            | 8            | 0            | 0,07          | 15            | 30            | 4            | 0,32        |  |
|                            | <b>Итого за прием пищи:</b>      | <b>750</b> | <b>28,38</b> | <b>25,02</b> | <b>87,904</b> | <b>739,98</b> | <b>0,803</b> | <b>16,76</b> | <b>48</b>    | <b>170,69</b> | <b>130,53</b> | <b>336,48</b> | <b>106,8</b> | <b>5,45</b> |  |
|                            |                                  |            | Б            | Ж            | У             |               | В1           | С            | А            | Е             | Са            | Р             | Мг           | Fe          |  |

**Пятница**

| № ред.                        | Прием пищи, наименование блюда | Масса      |              | Пищевые вещества (г) |              |               |              | ЭЦ, ккал    | Витамины (мг) |             |               |                |              |              |    | Минеральные вещества (мг) |  |  |  |  |
|-------------------------------|--------------------------------|------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|-------------|---------------|-------------|---------------|----------------|--------------|--------------|----|---------------------------|--|--|--|--|
|                               |                                | порций     | (г)          | Б                    | Ж            | У             | В1           |             | С             | А           | Е             | Са             | Р            | Мг           | Fe |                           |  |  |  |  |
| <b>Первая смена (завтрак)</b> |                                |            |              |                      |              |               |              |             |               |             |               |                |              |              |    |                           |  |  |  |  |
| ТК№52                         | Икра овощная                   | 60         | 0,54         | 2,82                 | 3,55         | 41,76         | 0,01         | 3,31        | 0             | 1,43        | 10,89         | 14,327         | 7,91         | 0,38         |    |                           |  |  |  |  |
| ТК№207                        | Макаронны отварные с сыром     | 200        | 11,17        | 10,28                | 31,78        | 264           | 0,07         | 0,14        | 72            | 1,25        | 106           | 122,4          | 32,1         | 1,51         |    |                           |  |  |  |  |
| ТК№1.3                        | Масло сливочное (порциями)     | 10         | 0,1          | 8,3                  | 0,1          | 75            | 0            | 0           | 0,4           | 0,1         | 0,24          | 0,3            | 0            | 0            |    |                           |  |  |  |  |
| ТК№1.5                        | Хлеб пшеничный (пшеничный)     | 40         | 3,16         | 0,4                  | 19,32        | 94            | 0,08         | 0           | 0,057         | 0,3         | 9,2           | 30             | 13,2         | 0,76         |    |                           |  |  |  |  |
| ТК№1.5                        | Хлеб пшеничный (ржаной)        | 20         | 1,32         | 0,24                 | 6,68         | 34,8          | 0,04         | 0           | 0             | 0,1         | 7             | 15             | 9,4          | 0,78         |    |                           |  |  |  |  |
| ТК№306                        | Какао с молоком                | 200        | 4,2          | 3,63                 | 17,28        | 118,6         | 0,053        | 1,6         | 24            | 0,01        | 152,93        | 126,66         | 22,27        | 30,24        |    |                           |  |  |  |  |
|                               | <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>530</b> | <b>20,49</b> | <b>25,67</b>         | <b>78,71</b> | <b>628,16</b> | <b>0,253</b> | <b>5,05</b> | <b>96,457</b> | <b>3,19</b> | <b>286,26</b> | <b>308,687</b> | <b>84,88</b> | <b>33,67</b> |    |                           |  |  |  |  |
|                               | Молоко или к/м продукт         | 200        | 5,8          | 5                    | 9,6          | 108           | 0,04         | 1,2         | 0,04          | 0           | 242           | 180            | 28           | 0,2          |    |                           |  |  |  |  |
|                               |                                | (г)        | Б            | Ж                    | У            |               | В1           | С           | А             | Е           | Са            | Р              | Мг           | Fe           |    |                           |  |  |  |  |
| <b>Вторая смена (обед)</b>    |                                |            |              |                      |              |               |              |             |               |             |               |                |              |              |    |                           |  |  |  |  |

|        |   |            |              |               |               |               |              |              |           |              |               |               |                |              |
|--------|---|------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-----------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|
| ТК№19  | Салат из соевых отрубов с луком         | 60         | 0,51         | 3,064         | 1,56          | 35,88         | 0,014        | 3,33         | 0         | 1,39         | 13,97         | 16,95         | 8,064          | 0,37         |
| ТК№56  | Суп картофельный с бобовыми (гороховый) | 200        | 4,39         | 4,21          | 13,058        | 107,8         | 0,09         | 4,65         | 0         | 1,132        | 19,68         | 53,32         | 21,6           | 0,866        |
| ТК№276 | Жаркое по-домашнему                     | 220        | 27,53        | 7,47          | 21,95         | 265           | 0,21         | 8,97         | 24        | 0,92         | 31,1          | 337           | 65,7           | 4,03         |
| ТК№1.5 | Хлеб пшеничный (пшеничный)              | 50         | 3,95         | 0,5           | 24,15         | 117,5         | 0,1          | 0            | 0         | 0,3          | 11,5          | 30            | 16,5           | 0,95         |
| ТК№1.5 | Хлеб пшеничный (ржаной)                 | 30         | 1,65         | 0,56          | 8,35          | 52,2          | 0,06         | 0            | 0         | 0,1          | 8,75          | 15            | 11,75          | 0,98         |
| ТК№376 | Компот из сушеных фруктов               | 200        | 0,44         | 0             | 0,02          | 113           | 0            | 0,4          | 0         | 0,2          | 31,82         | 15,46         | 6              | 1,25         |
|        | <b>Итого за прием пищи:</b>             | <b>760</b> | <b>38,47</b> | <b>15,604</b> | <b>69,088</b> | <b>691,38</b> | <b>0,474</b> | <b>17,35</b> | <b>24</b> | <b>4,042</b> | <b>116,82</b> | <b>467,73</b> | <b>129,614</b> | <b>8,446</b> |
|        |   |            | <b>Б</b>     | <b>Ж</b>      | <b>У</b>      |               | <b>В1</b>    | <b>С</b>     | <b>А</b>  | <b>Е</b>     | <b>Са</b>     | <b>Р</b>      | <b>Мг</b>      | <b>Fe</b>    |