



*М.П. Маркина М.П.*  
г. \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

Директор \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

МП

7-11 лет

№ рец.	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	Mg	Fe
<b>Первая смена (завтрак)</b>														
ТК№209	Каша пшеничная молочная	200	7.1	6.9	34.2	268	0	1.9	21.8	0.8	110	207.2	62.7	1.77
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	3.5	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
	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	61.1	2.6	13	6.5	0.26	20.8	14.3	11.7	2.86
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>14.7</b>	<b>19.29</b>	<b>82.3</b>	<b>606.7</b>	<b>2.72</b>	<b>17.6</b>	<b>31.87</b>	<b>1.58</b>	<b>180</b>	<b>325.9</b>	<b>104</b>	<b>7.83</b>
	Молоко в т/п 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>Mg</b>	<b>Fe</b>
<b>Вторая смена (обед)</b>														
ТК№8	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	1.1	2.7	5.7	55	0.01	7	0	1.5	20	17	9	0.5
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№136	Котлета из курицы/ соус красный основной	100	6.12	14.67	7.92	189	0.05	0	20	0.5	30	80	11	1.5
ТК№227	Макароны отварные	155	6.5	4.4	40	233	0.08	0	42	1	16	60	10	1.4
ТК№325	Кисель	200	0.1	0.1	27.6	111	0	0.8	0	0	9	10.2	2.6	0.68
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	1.98	0.36	10.02	52.2	0.06	0	0	0.1	10.5	15	14.1	1.17
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>795</b>	<b>21.35</b>	<b>27.05</b>	<b>125.63</b>	<b>846.5</b>	<b>0.3</b>	<b>13.52</b>	<b>62</b>	<b>5.3</b>	<b>127</b>	<b>240.2</b>	<b>78.6</b>	<b>6.982</b>



	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2
--	------------------------------	-----	-----	---	-----	-----	------	-----	------	---	-----	-----	----	-----

Вторник

№ рец.	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	Mg	Fe
<b>Первая смена (завтрак)</b>														
ТК№14	Салат из соленых огурцов	60	0.5	2.7	1.8	35	0.01	1.65	0	1.4	10	15	8	0.3
ТК№108	Тефтели	90	8	12.5	10.7	190	0.04	0	16	0.3	37	99	15	0.83
ТК№183	Каша гречневая рассыпчатая	150	10.6	6.8	46.3	243.3	0.4	0	28.5	0.75	25.4	250	166	5.6
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 лимоном	200	0.3	0	15.3	62.6	0	2.7	0	0.02	24	9.1	3.46	1.56
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>23.88</b>	<b>22.64</b>	<b>100.1</b>	<b>659.7</b>	<b>0.57</b>	<b>4.35</b>	<b>45.07</b>	<b>2.87</b>	<b>113</b>	<b>418.1</b>	<b>215.1</b>	<b>9.83</b>
	Молоко в т/п 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>														
ТТК 25	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1	4.8	5	69	0.02	3.9	0	1.45	18	20	11	0.7
ТК№56	Рассольник Ленинградский	200	1.92	4	12.56	98.4	0.07	5.68	0	1.88	13.4	48.8	20.4	0.68
ТК№93	Рыба припущенная в молоке	95	17.5	11.6	2.7	186	0.07	2	11	1.3	51	142.9	25	0.52
ТК№144	Картофель отварной с маслом	205	4	4.9	30.1	189	0.2	28	0	4.6	20	106	38	1.56
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	1.98	0.36	10.02	52.2	0.06	0	0	0.1	10.5	15	14.1	1.17
ТК№308	Компот из сухофруктов	200	0.5	0.1	17.4	74	0.02	9.1	0	0.2	19.1	12.2	8	0.93
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>30.85</b>	<b>26.26</b>	<b>101.93</b>	<b>786.1</b>	<b>0.54</b>	<b>48.68</b>	<b>11</b>	<b>9.83</b>	<b>144</b>	<b>374.9</b>	<b>133</b>	<b>6.51</b>



	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2
--	------------------------------	-----	-----	---	-----	-----	------	-----	------	---	-----	-----	----	-----

Среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe

Первая смена (завтрак)

Вариант 1

ТК№282	✓ Пельмени	210	10,1	4,6	29,4	239,0	0,12	0	78	0,9	230	31,8	33	1,125
ТК№2	Бутерброд с маслом и сыром	40	5	7.1	14.5	146	0.02	0.1	52	0.28	158	103	11	0.28
ТК№306	Какао с молоком	200	3.3	3.1	13.6	95	0.03	0.7	19	0.01	111	91.1	22.3	0.65
	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	61.1	2.6	13	6.5	0.26	20.8	14.3	11.7	2.86
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>18,9</b>	<b>22.2</b>	<b>51.4</b>	<b>502.1</b>	<b>2.73</b>	<b>15.4</b>	<b>327.5</b>	<b>1.75</b>	<b>408</b>	<b>426.4</b>	<b>73</b>	<b>6.07</b>
	Молоко в т/п 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№31	Салат из овощей с морской капустой	60	0.9	6	5.3	81	0.1	8	0	1.4	22	16	23	1.9
ТК№57	Щи по-уральски	200	1.44	3.44	5.36	62.4	0.01	1.18	0	1.92	27.8	35.2	13.6	0.5
ТК№326	Бефстроганов	90	13.62	12.12	4.56	181.8	0.06	0.8	25	0.4	65	149.3	21.3	1.87
ТК№169	Рис отварной	150	5	4.45	13.95	143	0.12	1.53	436.7	0.1	93.6	123.6	38.4	1.32
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	1.98	0.36	10.02	52.2	0.06	0	0	0.1	10.5	15	14.1	1.17
ТК№314	Компот из сухофруктов	200	0.5	0.1	17.4	74	0.02	9.1	0	0.2	19.1	12.2	8	0.93
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>26.99</b>	<b>26.87</b>	<b>87.74</b>	<b>734.9</b>	<b>0.45</b>	<b>12.61</b>	<b>461.7</b>	<b>4.42</b>	<b>233</b>	<b>371.1</b>	<b>129.8</b>	<b>7.86</b>
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2

Четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe

Первая смена (завтрак)



ТК№28	Салат из свеклы с яблоками	60	0.6	3.6	6.6	61.1	0.012	3.78	0	1.62	16.8	17.4	9.6	0.94
ТК№372	Шницель	90	14	12.6	7.5	199	0.06	3.24	8.16	0.96	30	150.4	26.4	0.576
ТК№152	Картофель отварной	150	4	7.7	15	147	0.07	0.6	51	0.9	34	128	17	1.27
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 и 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>560</b>	<b>23.28</b>	<b>24.54</b>	<b>64.4</b>	<b>573.9</b>	<b>0.262</b>	<b>10.32</b>	<b>59.73</b>	<b>3.9</b>	<b>121</b>	<b>349.9</b>	<b>79.06</b>	<b>5.886</b>
	Молоко в т/п 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 №25	Салат из моркови с зеленым горшком	60	0.72	3.66	9.72	75	0.03	1.62	0	1.8	17.4	33.6	20.4	0.516
ТК№72	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	7.3	3.47	9.3	100.8	0.05	5.14	9.6	0.32	27.2	86.8	22	0.7
ТК№339	Котлеты мясные	90	8	15.9	0.7	180	0.069	0.3	20.1	0.52	16.6	209.5	24.1	3.15
ТК№256	Макароны отварные	150	5.55	4.9	29.55	184.5	0.06	0	31.5	0.75	12	45	7.5	1.05
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	1.98	0.36	10.02	52.2	0.06	0	0	0.1	10.5	15	14.1	1.17
ТК№309	Компот из сухофруктов	200	0.5	0.1	17.4	74	0.02	9.1	0	0.2	19.1	12.2	8	0.93
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>28.7</b>	<b>28.89</b>	<b>112.94</b>	<b>837</b>	<b>0.369</b>	<b>7.16</b>	<b>61.2</b>	<b>3.89</b>	<b>112</b>	<b>430.6</b>	<b>108.9</b>	<b>8.436</b>
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2

#### Пятница

№ рец.	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	Mg	Fe
<b>Первая смена (завтрак)</b>														
ТК№359	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,56	0,06	-	0,03	0,08	5,093	35,01	7,68	0,75
ТК№136	Котлета мясная с соусом	120	6,12	14,67	88,8	189	0,05	0	20	0,5	30	80	11	1,5
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	1.6	1.5	11.3	62	0.02	0.3	9.5	0	59.1	45.9	10.5	0.87
	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	61.1	2.6	13	6.5	0.26	20.8	14.3	11.7	2.86
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>16.78</b>	<b>15.54</b>	<b>79.5</b>	<b>565.9</b>	<b>2.86</b>	<b>13.3</b>	<b>94.97</b>	<b>1.66</b>	<b>326</b>	<b>423.5</b>	<b>77.8</b>	<b>6.395</b>
	Молоко в т/п 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	0.96	3.72	3.96	70	0.024	3.72	0	1.68	13.8	25.2	10.8	0.474
ТК№59	Рассольник домашний	200	2	4.96	11.68	130	0.064	6.6	0	1.88	18.2	43.8	18.2	0.7
ТК№376	Рагу из птицы	240	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	1.98	0.36	10.02	52.2	0.06	0	0	0.1	10.5	15	14.1	1.17
ТК№491	Компот из сухофруктов	200	0.5	0.1	17.4	74	0.02	9.1	0	0.2	19.1	12.2	8	0.93
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>23.85</b>	<b>24.64</b>	<b>90.27</b>	<b>713.70</b>	<b>0.306</b>	<b>26.82</b>	<b>18</b>	<b>4.78</b>	<b>85.5</b>	<b>224.8</b>	<b>99.3</b>	<b>4.436</b>
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2

**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**  
Понедельник

№ рец.	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	Mg	Fe
<b>Первая смена (завтрак)</b>														
ТК№236	Каша рисовая молочная жидкая	205	5.2	6.52	32.18	208	0.06	1.34	39.8	0.16	128	139.8	29.6	0.136
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№302	Чай с лимоном	200	0.2	0	9.3	38	0	2.7	0	0.02	24	9.1	3.46	1.56



	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	61.1	2.6	13	6.5	0.26	20.8	14.3	11.7	2.86
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>605</b>	<b>10.48</b>	<b>15.96</b>	<b>80.28</b>	<b>510.90</b>	<b>2.78</b>	<b>17.04</b>	<b>47.27</b>	<b>0.94</b>	<b>189</b>	<b>208.5</b>	<b>67.36</b>	<b>6.096</b>
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2
№ рец	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	Мg	Fe
<b>Вторая смена (обед)</b>														
ТК№52	Икра овощная (кабачковая, баклажанная)	60	0.78	1.62	2.28	50	0.01	3.12	0	0.12	17.4	20.4	10.2	0.38
ТК№58	Борщ	200	1.04	3.5	4.8	120	0.01	5.72	0	1.9	30	28	15.4	0.78
ТК№349	Тефтели из говядины в соусе	90	8	10	8	170	0.03	0	17	0.3	27	78	10	1.04
ТК№377	Картофельное пюре	150	2.5	5.8	9.8	150	0.1	3.4	29.3	0.82	40	79.2	39.9	0.96
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	1.98	0.36	10.02	52.2	0.06	0	0	0.1	10.5	15	14.1	1.17
ТК№309	Компот из сухофруктов	200	0.5	0.1	17.4	74	0.02	9.1	0	0.2	19.1	12.2	8	0.93
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780.00</b>	<b>19.45</b>	<b>21.88</b>	<b>88.55</b>	<b>786.70</b>	<b>0.32</b>	<b>12.84</b>	<b>46.3</b>	<b>3.58</b>	<b>140</b>	<b>252.7</b>	<b>107.8</b>	<b>5.74</b>
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2

### Вторник

№ рец.	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	Мg	Fe
<b>Первая смена (завтрак)</b>														
ТК№138	Плов из курицы	250	22.8	29	40.2	521	0.05	0	18.75	0.75	25	109	35	0.9
ТК№5	Бутерброд с маслом и сыром	35	5	7.1	14.5	146	0.02	0.1	52	0.28	158	103	11	0.28
ТК№300	Чай с сахаром	200	0.2	0	9.1	36	0	2.7	0	0.02	24	9.1	3.46	1.56
	Груша	130	0.5	0.4	13.4	61.1	0.02	6.5	2.6	0.52	24.7	20.8	15.6	2.99
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>615</b>	<b>28.50</b>	<b>36.50</b>	<b>77.20</b>	<b>764.10</b>	<b>0.09</b>	<b>9.3</b>	<b>73.35</b>	<b>1.57</b>	<b>232</b>	<b>241.9</b>	<b>65.06</b>	<b>5.73</b>
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2
№ рец.	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	Мg	Fe
<b>Вторая смена (обед)</b>														
ТК№21	Салат витаминный	60	0.9	2.7	6.5	56	0.01	7	0	1.5	18	16	9	0.5



TKN№122	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	7.44	9.12	8.04	144	0.06	4.6	12	0.18	24.4	117.2	25.8	0.8
TKN№372	Биточки	90	10	16.2	9.6	255	0.09	0.77	65.57	1.1	43.7	164	21.8	1.6
TKN№202	Каша гречневая рассыпчатая	150	4	4.9	30.1	189	0.2	0	26	0.7	18.5	233.8	155.5	5.23
TKN№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
TKN№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.06	0	0	0.1	10.5	15	14.1	1.17
TKN№314	Кисель	200	0.2	0.1	19.5	81	0	1	0	0.2	8.8	9.4	1.4	0.12
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780.00</b>	<b>28.37</b>	<b>33.78</b>	<b>112.81</b>	<b>910.70</b>	<b>0.52</b>	<b>13.47</b>	<b>103.57</b>	<b>4.08</b>	<b>130</b>	<b>578</b>	<b>245.6</b>	<b>10.4</b>
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2

### Среды

№ рец.	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	Mg	Fe
<b>Первая смена (завтрак)</b>														
TKN№230	Вареники с картофелем (полуфабрикат) ✓	200	33,48	16,4	32,74	412	0,14	0,82	112	0,82	283	410,6	49,4	1,48
TKN№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
TKN№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
TKN№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
TKN№302	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0	9.3	38	0	2.7	0	0.02	24	9.1	3.46	1.56
	Груша	130	0.5	0.4	13.4	61.1	0.02	6.5	2.6	0.52	24.7	20.8	15.6	2.99
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>38.76</b>	<b>25,74</b>	<b>81,54</b>	<b>714.9</b>	<b>0.28</b>	<b>10.02</b>	<b>115,57</b>	<b>1.392</b>	<b>348,14</b>	<b>485.8</b>	<b>91,06</b>	<b>7.75</b>
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2
№ рец.	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	Mg	Fe
<b>Вторая смена (обед)</b>														
TKN№14	Салат из огурцов	60	0.5	2.7	1.8	35	0.01	1.6	0	1.4	10	15	7	0.3
TKN№96	Борщ с фасолью	200	2.94	3.7	8.76	80	0.05	3.38	0	1.88	36.2	74.8	25.4	1.3
TKN№79	Рыба припущенная	90	10	0.9	0.5	74	0.07	3	7	1	25	130	25	0.5
TKN№227	Рис отварные	185	6.5	4.4	40	233	0.08	0	40	1	15	60	10	1.4



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	1.98	0.36	10.02	52.2	0.06	0	0	0.1	10.5	15	14.1	1.17
ТК№309	Компот из сухофруктов	200	0.5	0.1	17.4	74	0.02	9.1	0	0.2	19.1	12.2	8	0.93
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>815.00</b>	<b>27.07</b>	<b>12.66</b>	<b>114.73</b>	<b>718.70</b>	<b>0.37</b>	<b>8.08</b>	<b>47</b>	<b>5.78</b>	<b>125</b>	<b>335.5</b>	<b>102.3</b>	<b>6.52</b>
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2

#### Четверг

№ рец.	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	Mg	Fe
<b>Первая смена (завтрак)</b>														
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 № 299	Гуляш (свинина)	90	6,5	5,06	2,9	83,180	0,800	0,860	0,020	0,150	19,500	154,6	23,93	2,23
ТК№2	Бутерброд с маслом и сыром	35	5	7.1	14.5	146	0.02	0.1	52	0.28	158	103	11	0.28
ТК№302	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0	9.3	38	0	2.7	0	0.02	24	9.1	3.46	1.56
	Мандарин	170	2.6	0.9	35.7	163.2	0.068	17	34	0.68	13.6	47.6	71.4	1.02
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>645</b>	<b>22.9</b>	<b>19.06</b>	<b>101.04</b>	<b>674,13</b>	<b>1.098</b>	<b>20.66</b>	<b>107.02</b>	<b>1.73</b>	<b>229.92</b>	<b>470.62</b>	<b>125.62</b>	<b>9.65</b>
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2
№ рец.	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	Mg	Fe
<b>Вторая смена (обед)</b>														
ТК№17	Салат из моркови	60	0.6	5.3	5	72	0.05	1.6	0	1.6	13	26	18	0.4
ТК№57	Щи	200	1.44	3.44	5.36	62.4	0.01	1.18	0	1.92	27.8	35.2	13.6	0.5
ТК№109	Тефтели из говядины	100	13	10.2	8	178	0.04	0	0	0.4	11.4	113	14.2	1.87
ТК№147	Картофельное пюре	200	4.2	12.3	29.8	256	0.1	10	26	0.4	80	170	36	1.28
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	1.98	0.36	10.02	52.2	0.06	0	0	0.1	10.5	15	14.1	1.17
ТК№315	Компот из сухофруктов	200	0.5	0.1	17.4	74	0.02	9.1	0	0.2	19.1	12.2	8	0.93
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840.00</b>	<b>26.07</b>	<b>32.20</b>	<b>106.33</b>	<b>839.10</b>	<b>0.39</b>	<b>21.28</b>	<b>26</b>	<b>4.92</b>	<b>178</b>	<b>418.3</b>	<b>131.8</b>	<b>6.59</b>



	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2
--	------------------------------	-----	-----	---	-----	-----	------	-----	------	---	-----	-----	----	-----

Пятница

№ рец.	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	Мg	Fe
<b>Первая смена (завтрак)</b>														
ТК№299	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	8 8	1.47	4.3	83.57	0.04	1.28	6.42	1.47	21.9	106	19.9	0.47
ТК№152	Рис отварной ✓	150	4	7.7	15	147	0.07	0.6	51	0.9	34	128	17	1.27
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	0.08	7.25	0.13	66.1	0	0	0.4		0.24	0.3	0	0
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>510</b>	<b>17.16</b>	<b>14.06</b>	<b>76.53</b>	<b>520.47</b>	<b>0.18</b>	<b>3.98</b>	<b>30.39</b>	<b>2.09</b>	<b>69</b>	<b>238.4</b>	<b>71.32</b>	<b>3.59</b>
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2
№ рец.	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	Мg	Fe
<b>Вторая смена (обед)</b>														
ТК№52	Салат из овощей (соленые помидоры)	60	1	1.5	4	35	0.02	5.9	0	0.8	11.5	24.5	20.5	0.4
ТК№62	Суп с макаронными изделиями (куриное филе)	200	2.12	2.8	7.56	64	0.05	3	5	1.06	14.2	36.6	12.4	0.544
ТК№113	Рагу из овощей и мяса	250	17	17	17	289	0.14	7.2	40	0.82	39	194	51	2.91
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	1.98	0.36	10.02	52.2	0.06	0	0	0.1	10.5	15	14.1	1.17
ТК№326	Кисель ягодный	200	0.2	0.1	19.5	81	0	1	0	0.2	8.8	9.4	1.4	0.12
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>27.25</b>	<b>25.36</b>	<b>82.03</b>	<b>664.5</b>	<b>0.369</b>	<b>21.29</b>	<b>504.1</b>	<b>4.5</b>	<b>103</b>	<b>337</b>	<b>116.7</b>	<b>6.364</b>
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2