Подписано цифровой подписью: Кальченко Константин Викторович
DN: cn=Кальченко Константин Викторович, o=МБОУ "Старокрымский УВК №3 "Школа-лицей"" Кировского района Республики Крым, ou=Учитель информатики, email=stkuvk3@yandex.ru, c=RU
Дата: 2023.02.01 18:29:45 +03'00'

Согласовано :
Директор МБОУ школа № 3
_____ Муратова
«01» 02 2023 год

Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель
_____ Г.А. Базиев
«01» 02 2023 год

ПРИМЕРНОЕ
цикличное меню на горячее питание учащихся льготных категорий в общеобразовательных учреждениях

г. Старый Крым

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 11 – 18 ЛЕТ
(Завтрак, Обед)

ДЕНЬ: 1- понедельник; НЕДЕЛЯ: первая

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	251	0,08	1,17	0,058	0,52	133,77	118,2	20,3	0,47
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	0,059	0,49	139,2	96	9,45	0,49
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
	Печенье	25	1,2	6,8	12,8	72	0,01	0	0	0,64	0,01	0	0	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	ИТОГО:	**545**	**19,2**	**21,44**	**75,01**	**591,5**	**0,2**	**3,48**	**0,217**	**1,25**	**319,97**	**335,9**	**54,35**	**3,45**

ДЕНЬ: 1- понедельник; НЕДЕЛЯ: первая

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
	Овощи по сезону	30	1,45	1,15	16,91	71,08	0,008	1,58	0	12	34,5	52,8	36,9	0,8
96	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93
261	Печень, тушенная в соусе	50	12,7	8,76	3,81	159	0,19	28,86	5,54	2,95	25,62	223,3	14,8	4,72
309	Макаронные изделия отварные	100	6,6	5,42	31,7	202,1	0,07	0	0	1,16	5,83	44,6	25,3	1,33
349	Сок	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
ПР	Хлеб пшеничный	35	4,03	0,48	26,34	119,78	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	0,86
	ИТОГО:	**665**	**26**	**19,84**	**105,8**	**720,93**	**0,45**	**37,97**	**5,54**	**6,97**	**106,86**	**383,6**	**100,3**	**8,54**

ДЕНЬ: 2- вторник; НЕДЕЛЯ: первая

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
З А В Т Р А К														
	Овощи (по сезону)	**20**	0,37	1,2	3,61	**26,8**	0,04	1,4	0	2,8	10,96	10,24	4,11	0,14
239	**Котлета рыбная**	**90**	11,01	10,64	12,35	**169,32**	0,09	1,6	0,02	4,33	76,42	151,3	24,28	0,73
312	**Пюре картофельное**	**150**	3,5	6,67	23,7	**161,3**	0,12	18,11	0	0,16	35,97	86,3	27,71	1,01
ПР	**Хлеб пшеничный**	**24**	3,04	0,36	19,88	**90,4**	0,06	0	0	0	10,04	33,2	14	0,64
ПР	**Хлеб ржано-пшеничный**	**20**	2,04	0,36	13,92	**64,5**	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
377	**Чай с сахаром и лимоном**	**200**	0,2	0	13,6	**56**	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Печенье	**25**	1,2	6,8	12,8	**72**	0,01	0	0	0,64	0,01	0	0	0
	ИТОГО:	**529**	**21,36**	**26,03**	**99,86**	**640,32**	**0,37**	**23,31**	**0,02**	**7,93**	**158,4**	**326**	**89,9**	**4,01**

ДЕНЬ: 2- вторник; НЕДЕЛЯ: первая

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
О Б Е Д														
	Овощи по сезону	**30**	1,45	1,15	16,91	**71,08**	0,008	1,58	0	12	34,5	52,8	36,9	0,8
102	**Суп картофельный с бобовыми**	**250**	5,49	5,27	16,53	**148,25**	0,22	5,82	0	2,43	42,67	88,1	35,58	2,05
260	**Гуляш из куриного филе**	**50**	8,03	7,6	7,4	**130**	0,1	0,45	0,03	34,2	29,29	39,3	11,1	2,1
303	**Каша вязкая пшеничная**	**100**	2,89	2,6	15,23	**91,44**	0,04	0	0	0,28	6,52	42,7	9	0,71
349	**Компот из с/ф**	**200**	0,66	0,09	32,01	**132,8**	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
ПР	**Хлеб пшеничный**	**52**	5,32	0,63	34,79	**158,2**	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
	ИТОГО:	**682**	**22,39**	**16,19**	**105,96**	**660,69**	**0,49**	**7**	**0,03**	**37,42**	**129,16**	**251,6**	**97,64**	**6,68**

ДЕНЬ: 3 - среда; НЕДЕЛЯ: первая

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
З А В Т Р А К														
223	**Запеканка из творога**	**110**	20	13,01	29,1	**296**	0,08	0,62	0,014	0,03	30	8,4	12,6	0,18
382	**Какао с молоком**	**200**	4,08	3,54	17,58	**118,6**	0,06	1,6	0,024	0	152,2	124,6	21,3	0,48
	Фрукты	**100**	1,5	0,5	21	**96**	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	ИТОГО:	**410**	**25,58**	**17,05**	**67,68**	**510,6**	**0,18**	**12,22**	**0,038**	**0,43**	**190,2**	**161**	**75,9**	**1,26**

ДЕНЬ: 3 - среда; НЕДЕЛЯ: первая

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
О Б Е Д														
	Овощи по сезону	**30**	0,37	1,2	3,6	**26,8**	0,04	1,4	0	2,78	10,96	10,24	4,11	0,14
101	**Суп картофельный с рисом**	**250**	1,97	2,71	12,11	**85,75**	0,09	8,25	0	1,23	26,7	56	22,8	0
213	**Омлет с жареным картофелем**	**170**	12,74	28,82	18,92	**387**	0,16	5,64	0,22	6,2	88,28	222,7	30,8	2,79
342	**Компот из свежих плодов**	**200**	0,16	0,2	27,88	**114,6**	0,012	0,9	0	0,08	14,18	10	10	1,8
ПР	**Хлеб пшеничный**	**70**	5,32	0,63	34,79	**158,2**	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
	ИТОГО:	**720**	**20,19**	**32,36**	**93,7**	**745,55**	**0,372**	**14,79**	**0,22**	**7,51**	**147,36**	**346,8**	**88,1**	**5,71**

ДЕНЬ: 4 -четверг; НЕДЕЛЯ: первая

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
288	**Птица отварная**	**90**	11,74	12,91	0,24	**164**	0,02	1,18	0,049	0,51	28	83,5	10,14	0,95
321	**Капуста тушеная**	**150**	2	3,6	10,6	**83**	0,03	16,6	0	1	56	40	20	0,6
ПР	**Хлеб пшеничный**	**38**	3,04	0,36	19,9	**90,4**	0,06	0	0	0	10,04	33,2	14	0,64
376	**Чай с сахаром**	**200**	0,2	0	13,6	**56**	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Яблоко	**90**	1,5	0,5	21	**96**	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	ИТОГО:	**568**	**16,98**	**16,87**	**44,3**	**393,4**	**0,11**	**19,98**	**0,049**	**1,51**	**110,04**	**164,7**	**44,14**	**2,99**

ДЕНЬ: 4 - четверг; НЕДЕЛЯ: первая

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД														
111	**Суп с макаронными изделиями**	**250**	2,39	5,08	13	**117**	0,055	0,95	0	2,63	27,3	36,78	15,23	0,73
	Овощи по сезону	**20**	0,37	1,2	3,6	**26,8**	0,04	1,4	0	2,78	10,96	10,24	4,11	0,14
227	**Рыба припущеная**	**50**	10,12	4,75	0,43	**81**	0,03	1,47	0,023	1,73	22,16	92,67	11,17	0,3
	Картофель отварной	**120**	2,76	5,17	23,4	**127,98**	0,25	0	0	0,16	3,19	47,18	15,23	0,16
ПР	**Хлеб пшеничный**	**48**	5,32	0,63	34,8	**158,2**	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
349	**Компот из с/ф**	**200**	0,66	0,09	32	**132,8**	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	ИТОГО:	**688**	**21,62**	**16,92**	**107**	**643,78**	**0,505**	**4,55**	**0,023**	**7,81**	**114,29**	**268,41**	**87,7**	**3,15**

ДЕНЬ: 5 -пятница; НЕДЕЛЯ: первая

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
З А В Т Р А К														
	Овощи по сезону	**40**	0,8	0,1	1,7	**10**	0,02	3,5	0	0,1	23	24	14	0,6
261	**Печень, тушенная в соусе**	**70**	12,1	9,43	4	**148,5**	0,18	22,9	0,005	2,7	24,8	205,1	15,1	4,34
303	**Каша вязкая пшеничная**	**150**	4,81	5,1	29,46	**182,88**	0,07	0	0	0,56	13,04	84,13	18	1,42
ПР	**Хлеб пшеничный**	**24**	3,04	0,36	19,88	**90,4**	0,06	0	0	0	10,04	33,2	14	0,64
ПР	**Хлеб ржано-пшеничный**	**20**	2,04	0,36	13,92	**64,5**	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
376	**Чай с сахаром и лимоном**	**200**	0,2	0	13,6	**56**	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	ИТОГО:	**504**	**20,95**	**14,99**	**68,64**	**487,78**	**0,33**	**28,6**	**0,005**	**3,36**	**86,88**	**354,4**	**67,1**	**7,8**

ДЕНЬ: 5 - пятница; НЕДЕЛЯ: первая

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
О Б Е Д														
	Овощи по сезону	**30**	1,45	1,15	16,91	**71,08**	0,008	1,58	0	12	34,5	52,8	36,9	0,8
82	**Борщ с капустой и картофелем**	**250**	1,6	4,86	8,56	**91,25**	0,03	10,92	0	2,38	10,93	46,1	23,1	4,4
291	**Плов из курицы**	**200**	14,51	13,42	27,34	**224**	0,11	4,9	0,021	0,56	37,47	149,1	40,45	1,64
ПР	**Хлеб пшеничный**	**50**	5,32	0,63	34,79	**158,2**	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
349	**Компот из с/ф**	**200**	0,66	0,09	32,01	**132,8**	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	ИТОГО:	**730**	**23,54**	**20,15**	**119,61**	**528,13**	**0,278**	**18,13**	**0,021**	**15,45**	**133,58**	**329,54**	**142,4**	**8,66**

ДЕНЬ: 6 -понедельник; НЕДЕЛЯ: вторая

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
204	**Макаронные изделия отварные с сыром**	**180**	9,38	10,7	25,72	**237,1**	0,059	0,14	0,072	0,83	185,31	132,5	16,22	0,95
209	**Яйцо отварное**	**40**	5,08	4,6	0,28	**63**	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
14	**Масло сливочное**	**10**	0,08	7,25	0,13	**66**	0	0	0,04	0,2	2,4	3	0	0,02
ПР	**Хлеб ржано-пшеничный**	**50**	2,04	0,36	13,92	**64,5**	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
376	**Чай с сахаром**	**200**	1,52	1,35	15,9	**81**	0,04	1,33	0,01	0	126,6	92,8	15,4	0,41
	Яблоко	**100**	1,5	0,5	21	**96**	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	ИТОГО:	**580**	**19,6**	**24,76**	**76,95**	**607,6**	**0,219**	**11,47**	**0,222**	**1,67**	**353,31**	**370**	**92,22**	**3,67**

ДЕНЬ: 6 - понедельник; НЕДЕЛЯ: вторая

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД														
	Овощи по сезону	**25**	1,45	1,15	16,91	71,08	0,008	1,58	0	12	34,5	52,8	36,9	0,8
99	**Суп из овощей**	**250**	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	10,38	0	2,33	34,85	49,28	20,75	0,78
289	**Рагу из птицы**	**180**	13,8	12,21	15,6	227	0,08	4,52	0,015	0,37	34,76	131,5	40,53	1,48
ПР	**Хлеб пшеничный**	**48**	5,32	0,63	34,79	**158,2**	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
349	**Компот из с/ф**	**200**	0,66	0,09	32,01	**132,8**	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	ИТОГО:	**703**	**22,82**	**19,07**	**108,46**	**684,33**	**0,288**	**17,21**	**0,015**	**15,21**	**154,79**	**315,12**	**140,1**	**4,88**

ДЕНЬ: 7 -вторник; НЕДЕЛЯ: вторая

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
З А В Т Р А К														
	Овощи по сезону	**30**	0,8	0,1	1,7	**10**	0,02	3,5	0	0,1	23	24	14	0,6
239	**Тефтели рыбные**	**70**	11,01	10,64	12,35	**169,32**	0,09	1,6	0,02	4,33	76,4	151,3	24,28	0,73
312	**Пюре картофельное**	**150**	3,67	6,76	24,52	**164,7**	0,14	18,2	0	0,18	37	86,6	27,75	1,01
377	**Чай с сахаром и лимоном**	**200**	0,2	0	13,6	**56**	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
ПР	**Хлеб ржано-пшеничный**	**20**	2,04	0,36	13,92	**64,5**	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
ПР	**Хлеб пшеничный**	**38**	3,04	0,36	19,88	**90,4**	0,06	0	0	0	10	33,2	14	0,64
	ИТОГО:	**508**	**20,76**	**18,22**	**85,97**	**554,92**	**0,36**	**25,5**	**0,02**	**4,61**	**171**	**340**	**99,83**	**4,47**

ДЕНЬ: 7 - вторник; НЕДЕЛЯ: вторая

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
О Б Е Д														
	Овощи по сезону	**30**	0,37	1,2	3,6	**26,8**	0,04	1,4	0	2,78	10,96	10,24	4,11	0,14
102	**Суп картофельный с горохом**	**250**	5,49	5,27	16,53	**148,25**	0,22	5,82	0	2,43	42,67	88,1	35,58	2,05
268	**Котлета рубленая из птицы**	**80**	11,86	15,09	9,89	**225**	0,22	5,82	0	2,43	42,67	88,1	35,58	2,14
303	**Каша вязкая пшеничная**	**120**	4,81	5,1	29,46	**182,88**	0,07	0	0	0,56	13,04	84,13	18	1,42
ПР	**Хлеб пшеничный**	**52**	5,32	0,63	34,79	**158,2**	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
349	**Компот из с/ф**	**200**	0,66	0,09	32,01	**132,8**	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	Фрукты	**85**	1,5	0,5	21	**96**	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	ИТОГО:	**817**	**30,01**	**27,88**	**147,3**	**969,93**	**0,72**	**23,77**	**0**	**9,11**	**168**	**380,1**	**177,2**	**8,17**

ДЕНЬ: 8 -среда; НЕДЕЛЯ: вторая

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
222	**Пудинг из творога со сметаной**	**110**	17,67	11,74	34,37	**274**	0,1	0,58	0,086	0,51	173	240	19,98	0,94
379	**Кофейный напиток с молоком**	**200**	3,17	2,68	15,95	**100,6**	0,044	1,3	0,02	0	126	90	14	0,134
	Яблоко	**100**	1,5	0,5	21	**96**	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	ИТОГО:	**410**	**22,34**	**14,92**	**71,32**	**470,6**	**0,184**	**11,88**	**0,106**	**0,91**	**306**	**358**	**75,98**	**1,674**

ДЕНЬ: 8 - среда; НЕДЕЛЯ: вторая

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД														
96	**Рассольник Ленинградский**	**250**	2,02	5,09	11,98	**107,25**	0,09	8,38	0	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93
268	**Котлета мясная**	**50**	11,86	15,09	9,89	**225**	0,045	0	0	2,77	8,34	157,1	24,45	2,14
309	**Макароны отварные**	**150**	6,6	5,42	31,7	**202,1**	0,07	0	0	1,16	5,83	44,6	25,3	1,33
ПР	**Хлеб пшеничный**	**41**	3,2	0,36	25	**117,5**	0	0	0	0	6,9	32	8	0,8
ПР	**Хлеб ржано-пшеничный**	**20**	4,03	0,48	26,34	**119,78**	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	0,86
342	**Компот из свежих плодов**	**200**	0,16	0,2	27,88	**114,6**	0,012	0,9	0	0,08	14,18	10	10	1,8
	Фрукты	**80**	1,5	0,5	21	**96**	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	ИТОГО:	**791**	**25,34**	**26,66**	**127,45**	**862,45**	**0,257**	**19,28**	**0**	**6,76**	**72,4**	**328,5**	**133,93**	**5**

ДЕНЬ: 9 -четверг; НЕДЕЛЯ: вторая

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
121	**Суп молочный с крупой**	**250**	3,71	4,47	7,68	**89**	0,045	0,83	0,033	0,025	159,5	113,68	17,68	0,15
209	**Яйцо отварное**	**40**	5,08	4,6	0,28	**63**	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
3	**Бутерброд с сыром**	**50**	5,8	8,3	14,83	**157**	0,04	0,11	0,059	0,49	139,2	96	9,45	0,49
ПР	**Хлеб ржано-пшеничный**	**20**	2,04	0,36	13,92	**64,5**	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
376	**Чай с сахаром**	**200**	0,2	0	13,6	**56**	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Печенье	**25**	1,2	6,8	12,8	**72**	0,01	0	0	0,64	0,01	0	0	0
	ИТОГО:	**585**	**18,03**	**24,53**	**63,11**	**501,5**	**0,175**	**3,14**	**0,192**	**1,395**	**345,7**	**331,38**	**51,73**	**3,13**

ДЕНЬ: 9 - четверг; НЕДЕЛЯ: вторая

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД														
101	**Суп картофельный с рисом**	**250**	1,97	2,71	12,11	**85,75**	0,09	8,25	0	1,23	26,7	56	22,8	0
288	**Птица отварная**	**50**	13,87	16,14	0,21	**212,64**	0,01	1,87	0,063	0,59	41,5	142,3	17,78	1,49
321	**Макароны отварные**	**150**	3,3	4,76	12,76	**104,78**	0,01	22,17	0	1,8	81,7	58,76	28,97	1,04
349	**Компот из с/ф**	**200**	0,66	0,09	32,01	**132,8**	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
ПР	**Хлеб пшеничный**	**42**	4,03	0,48	26,34	**119,78**	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	0,86
ПР	**Хлеб ржано-пшеничный**	**20**	4,03	0,48	26,34	**119,78**	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	0,86
	Яблоко	**100**	1,5	0,5	21	**96**	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	ИТОГО:	**812**	**23,83**	**8,04**	**83,43**	**655,75**	**0,21**	**33,02**	**0,063**	**4,13**	**196,2**	**316,03**	**76,59**	**4,09**

ДЕНЬ: 10 -пятница; НЕДЕЛЯ: вторая

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
	Овощи (по сезону)	30	0,37	1,2	3,61	26,8	0,04	1,4	0	2,8	10,96	10,24	4,11	0,14
290/331	Цыпленок-бройлер, тушенный в соусе	80	11,94	10,1	3,51	153	0,05	2,09	0,038	0,98	39,87	93,53	15,1	37,5
303	Каша вязкая гречневая	150	3,05	3,34	13,68	97	0,77	0	0	0,23	5,63	72,58	48	1,62
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Яблоко	80	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	ИТОГО:	570	18,73	14,3	65,71	466,5	0,91	14,3	0,038	1,61	78,5	239	124,9	41,21

ДЕНЬ: 10 - пятница; НЕДЕЛЯ: вторая

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД														
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,86	29	91,25	0,03	10,9	0	2,38	10,93	46,1	23,1	4,4
29	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	16,74	9,93	5,7	174	0,15	9,68	0,009	8,07	55,43	49,3	55,92	1,16
	Пюре картофельное	120	1,7	3,63	17,71	102,7	0,015	0	0	0,13	2,65	38,95	12,73	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	30	4,03	0,48	26,34	119,78	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	0,86
349	Компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	ИТОГО:	670	24,73	19	110,8	620,53	0,295	21,3	0,009	11,1	115,3	193,3	127,8	7,25

Всего прошито, пронумеровано
и скреплено печатью

10 (десять)листов
цифрами прописью

Должность и.п. Бахиев Г.А.

Подпись Г.А. Бахиев

« 01 » 02 2023 г. М.П.