Согласовано
Директор МАОУ "СОШ №10"
О.Я. Аксаева

Утверждаю
Директор ООО «Центр Питания»
Абдуллина Э. Р.

Примерное 2-х недельное меню
для обучающихся в I смену (завтрак, обед)
с 5 по 11 классы
для детей категории ОВЗ, ДИ
на осенне-зимний период

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

Сезон: **Осень-зима**
Категория: **ОВЗ и ДИ с 5-11 класс**

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
77	Рыба тушенная в томатном соусе с овощами	125	27,67	19,72	9,58	3,89	181	0,15	2			22,29		30,14	0,72
54-6г-2020	Рис отварной	180	6,70	4,32	6,48	43,74	250	0,04		31,95		7,2	86,4	27,9	0,63
279	Инстантный напиток витаминизированный	200	5,49			40	130	0,23	0,2	3	2,48	24	55	18	67
ТТК №22	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	2,42	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	6,47	3,5	4,4		53	0,01		39		132	75	5	0,2
	Соль йодированная	2	0,02									7,36	1,5	0,44	0,06
	Всего в Завтрак	**572**	**48,77**	**32,88**	**23,12**	**111,13**	**754**	**0,49**	**2,24**	**73,95**	**2,48**	**342,85**	**442,9**	**81,48**	**68,64**
	Обед														
54-13с-2020	Щи из свежей капусты	250	6,99	1,68	3,93	7,33	71	0,05	13,45	140,28		33,25	37,5	19	0,68
ТТК №76	Сметана для заправки	10	2,04	0,26	1,5	0,36	16								
	Птица, тушенная в соусе с овощами	100	23,45	22,7	29,26	3,74	370	0,08	0,76			320			1,4
	Макаронные изделия отварные	170	3,83	4,68	1,98	32,16	180	0,07				35,42	120,42	8,29	0,84
	Компот из кураги	200	12,14	1	0,05	27,5	110	3	0,5	44	0,1	28,69		18,27	0,61
ТТК №22	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	40	1,94	4,27	2,13	18,8	112	0,05	0,03			120	180		0,03
ТТК №26	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	2,19	3,47	1,33	17,07	95	0,04				35,56	80		2,8
	Соль йодированная	3	0,03									11,04	2,25	0,66	0,09
	Всего в Обед	**813**	**52,61**	**38,05**	**40,18**	**106,95**	**954**	**3,28**	**14,74**	**184,28**	**0,1**	**583,96**	**420,17**	**46,22**	**6,43**
	Всего в день		**101,38**	**70,93**	**63,3**	**218,08**	**1 708**	**3,77**	**16,98**	**258,23**	**2,58**	**926,81**	**863,07**	**127,7**	**75,08**

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
18	Морковь с сахаром	60	3,15	1,22	2,7	8,7	60	0,02	1,04			12,42	19,79	17,1	0,33
209	Омлет натуральный	120	16,40	8	9,6	14,67	171	0,07	0,19			80,15		13,44	13,44
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	1,88	0,3		6,7	28		1,16	0,38		6,9	8,5	4,6	0,8
ТТК №22	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	2,42	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03
261	Кисломолочный напиток для детского питания	100	6,61	2,81	0,04	3,63	26	0,03	0,28			110,88	103,31	13,05	0,09
	Соль йодированная	2	0,02									7,36	1,5	0,44	0,06
	Всего в Завтрак	**532**	**30,48**	**17,67**	**15**	**57,2**	**425**	**0,17**	**2,7**	**0,38**		**367,71**	**358,1**	**48,63**	**14,75**
	Обед														
26	Салат из свеклы с яблоками	75	4,63	0,75	3,75	6,19	60	0,02	2,44			15,62		9,07	0,9
60	Суп картофельный с бобовыми и гренками	275	7,61	8,25	4,77	45,83	275	0,24	0,02			34,21	254,1	41,25	2,44
116	Рагу овощное с мясом	210	47,92	11,24	9,89	28	264	0,1	10,82			37,45		47,94	3,07
266	Чай с сахаром	200	0,85	0,1	0,02	9,9	35	0,3	0,1	0,3	0,77	0,13	0,3	0,01	0,01
ТТК №22	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	25	1,21	2,67	1,33	11,75	70	0,03	0,02			75	112,5		0,02
ТТК №26	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	2,19	3,47	1,33	17,07	95	0,04				35,56	80		2,8
	Соль йодированная	3	0,03									11,04	2,25	0,66	0,09
	Всего в Обед	**828**	**64,44**	**26,47**	**21,09**	**118,74**	**799**	**0,72**	**13,4**	**0,3**	**0,77**	**209,01**	**449,15**	**98,93**	**9,32**
	Всего в день		**94,92**	**44,14**	**36,09**	**175,93**	**1 224**	**0,9**	**16,1**	**0,68**	**0,77**	**576,72**	**807,25**	**147,56**	**24,07**

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
	Котлеты из говядины с томатным соусом	60/30	18,60	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01			20		16	8,2
	Макаронные изделия отварные	180	4,05	4,95	2,1	34,05	191	0,07				37,5	127,5	8,78	0,88
266	Чай с сахаром	200	0,85	0,1	0,02	9,9	35	0,3	0,1	0,3	0,77	0,13	0,3	0,01	0,01
ТТК №22	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	2,42	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03
	Соль йодированная	2	0,02									7,36	1,5	0,44	0,06
	Всего в Завтрак	**532**	**25,94**	**17,89**	**11,98**	**75,45**	**496**	**0,47**	**0,15**	**0,3**	**0,77**	**214,99**	**354,3**	**25,23**	**9,19**
	Обед														
19	Огурцы соленые (порционно)	30	8,73	2,19	0,27	11,7	51	0,09	1,65	0,03		71,76	7,2	28,8	0,84
59	Суп картофельный с вермишелью	250	7,08	1,67	41,67	46,67	332	0,05	4,6			10,78		15,1	0,58
	Плов из курицы	230	40,13	23,61	23,92	23,31	353	0,08	0,77			23,37	390,98	42,37	1,96
284	Кисель фруктовый	200	2,14			20	76					0,48			0,05
ТТК №22	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	2,42	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03
ТТК №26	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	2,19	3,47	1,33	17,07	95	0,04				35,56	80		2,8
	Соль йодированная	3	0,03									11,04	2,25	0,66	0,09
	Всего в Обед	**803**	**62,72**	**36,28**	**69,85**	**142,24**	**1 046**	**0,32**	**7,06**	**0,03**		**302,99**	**705,43**	**86,93**	**6,36**
	Всего в день		**88,66**	**54,17**	**81,83**	**217,69**	**1 542**	**0,79**	**7,21**	**0,33**	**0,77**	**517,98**	**1 059,73**	**112,15**	**15,54**

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
214	Запеканка из творога	110	35,62	16,78	11,22	18,81	226	0,06	0,17			198,42		29,29	0,68
ТТК №79	Сгущенка порционная	10	1,42	0,68	0,75	5,1	30		0,04			27,9			
266	Чай с сахаром	200	0,85	0,1	0,02	9,9	35	0,3	0,1	0,3	0,77	0,13	0,3	0,01	0,01
ТТК №22	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	2,42	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03
	Яблоки свежие	125	10,88	0,5	0,5	12,25	59	0,02	12,5			17,6	13,75		2,39
54-19э-2020	Масло сливочное (порциями)	8	3,68	0,08	5,8	1,12	53			52,24		0,8	1,6		
	Соль йодированная	2	0,02									7,36	1,5	0,44	0,06
	Всего в Завтрак	**505**	**54,89**	**23,47**	**20,95**	**70,68**	**542**	**0,44**	**12,85**	**52,54**	**0,77**	**402,2**	**242,15**	**29,74**	**3,17**
	Обед														
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	5,94	1,63	4,55	10,95	91	0,04	8,5	161,18		34	43,25	21,25	0,94
ТТК №76	Сметана для заправки	10	2,04	0,26	1,5	0,36	16								
	Котлеты из говядины с томатным соусом	60/30	18,60	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01			20		16	8,2
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,70	7,65	6,09	34,58	224	0,21		27,45		14,25	180	120	4,05
266	Чай с сахаром	200	0,85	0,1	0,02	9,9	35	0,3	0,1	0,3	0,77	0,13	0,3	0,01	0,01
ТТК №22	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	2,42	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03
ТТК №26	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	2,19	3,47	1,33	17,07	95	0,04				35,56	80		2,8
	Соль йодированная	3	0,03									11,04	2,25	0,66	0,09
	Всего в Обед	**803**	**39,77**	**25,94**	**23,35**	**104,35**	**731**	**0,69**	**8,65**	**188,93**	**0,77**	**264,98**	**530,8**	**157,92**	**16,12**
	Всего в день		**94,66**	**49,41**	**44,3**	**175,03**	**1 273**	**1,13**	**21,5**	**241,47**	**1,54**	**667,18**	**772,95**	**187,66**	**19,3**

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
172	Каша рисовая молочная вязкая	210	10,12	6,02	8,12	41,72	266	0,07	0,53			122,51	197,58	35	0,56
270	Кофейный напиток на молоке	200	3,50	2,1	2,1	11	70	0,03	0,52	0,6	0,3	105,86	156,6	12,18	0,11
ТТК №22	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	2,42	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	6,47	3,5	4,4		53	0,01		39		132	75	5	0,2
261	Кисломолочный напиток для детского питания	100	6,61	2,81	0,04	3,63	26	0,03	0,28			110,88	103,31	13,05	0,09
255	Плюшка новомосковская	100	5,04	7,8	5,8	51,2	292	0,1	0,04			24,02		11,72	0,88
	Соль йодированная	2	0,02									7,36	1,5	0,44	0,06
	Всего в Завтрак	**677**	**34,18**	**27,57**	**23,12**	**131,05**	**847**	**0,3**	**1,41**	**39,6**	**0,3**	**652,63**	**758,99**	**77,39**	**1,93**
	Обед														
8	Салат из белокач.капусты с яйцом	70	6,76	2,68	6,42	3,62	83	0,04	9,25			32,66		11,34	0,66
51	Рассольник ленинградский со сметаной	260	16,92	2,25	13,87	32,93	317	0,09				15,6	118,53	23,42	1,25
	Котлеты куриные с соусом томатным	60/30	17,60	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01			20		16	8,2
137	Картофельное пюре	180	13,70	3,6	5,55	24,15	164	0,14	12,51			42,75	250,74	34,2	1,25
277	Компот из свежих плодов	200	2,81	0,2	0,1	17,2	68	0,01	1,6			6,03		3,13	0,8
ТТК №22	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	45	2,18	4,81	2,39	21,15	126	0,05	0,04			135	202,5		0,03
ТТК №26	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	2,19	3,47	1,33	17,07	95	0,04				35,56	80		2,8
	Соль йодированная	3	0,03									11,04	2,25	0,66	0,09
	Всего в Обед	**898**	**62,19**	**24,51**	**36,86**	**124,12**	**982**	**0,4**	**23,41**			**298,64**	**654,02**	**88,75**	**15,08**
	Всего в день		**96,37**	**52,08**	**59,98**	**255,17**	**1 829**	**0,7**	**24,82**	**39,6**	**0,3**	**951,27**	**1 413,01**	**166,14**	**17,01**

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	180	11,81	9,45	8,64	34,38	253	0,07	0,05	45,99		151,2	119,7	13,5	24,84
279	Инстантный напиток витаминизированный	200	5,49			40	130	0,23	0,2	3	2,48	24	55	18	67
ТТК №22	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	2,42	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	8	3,68	0,08	5,8	1,12	53			52,24		0,8	1,6		
	Яблоки свежие	100	8,70	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10			14,08	11		1,91
54-6о-2020	Яйцо вареное	1шт	7,50	7,2	6	0,45	84	0,03		93,6		28,5	100,5	6	1,35
	Соль йодированная	2	0,02									7,36	1,5	0,44	0,06
	Всего в Завтрак	**593**	**39,62**	**22,47**	**23,5**	**109,25**	**707**	**0,41**	**10,29**	**194,83**	**2,48**	**375,94**	**514,3**	**37,94**	**95,19**
	Обед														
19	Огурцы соленые (порционно)	30	8,73	2,19	0,27	11,7	51	0,09	1,65	0,03		71,76	7,2	28,8	0,84
64	Суп из овощей (В 2)	250	7,43	2	4,33	32,67	225	2	9			22,38	51,33	21,8	0,77
ТТК №76	Сметана для заправки	10	2,04	0,26	1,5	0,36	16								
	Котлеты куриные с соусом томатным	60/30	17,60	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01			20		16	8,2
54-6г-2020	Рис отварной	180	6,70	4,32	6,48	43,74	250	0,04		31,95		7,2	86,4	27,9	0,63
6	Компот из свежезамороженной вишни	200	2,30	0,2	0,1	17,2	68	1,8	1,6	500	0,77	1,9	1,3	1,36	0,8
ТТК №22	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	40	1,94	4,27	2,13	18,8	112	0,05	0,03			120	180		0,03
ТТК №26	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	2,19	3,47	1,33	17,07	95	0,04				35,56	80		2,8
	Соль йодированная	3	0,03									11,04	2,25	0,66	0,09
	Всего в Обед	**853**	**48,96**	**24,21**	**23,34**	**149,53**	**947**	**4,05**	**12,29**	**531,98**	**0,77**	**289,84**	**408,48**	**96,52**	**14,15**
	Всего в день		**88,58**	**46,68**	**46,84**	**258,78**	**1 654**	**4,47**	**22,59**	**726,81**	**3,25**	**665,78**	**922,78**	**134,46**	**109,34**

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/30	16,24	8,7	9,2	6,5	120	0,2	1,03	8		14	1	12	1,3
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,70	7,65	6,09	34,58	224	0,21		27,45		14,25	180	120	4,05
266	Чай с сахаром	200	0,85	0,1	0,02	9,9	35	0,3	0,1	0,3	0,77	0,13	0,3	0,01	0,01
ТТК №22	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	40	1,94	4,27	2,13	18,8	112	0,05	0,03			120	180		0,03
261	Кисломолочный напиток для детского питания	100	6,61	2,81	0,04	3,63	26	0,03	0,28			110,88	103,31	13,05	0,09
	Соль йодированная	2	0,02									7,36	1,5	0,44	0,06
	Всего в Завтрак	**592**	**33,36**	**23,53**	**17,48**	**73,41**	**517**	**0,79**	**1,44**	**35,75**	**0,77**	**266,62**	**466,11**	**145,5**	**5,53**
	Обед														
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	2,86	0,78	2,7	4,56	46	0,01	2,28	0,68		19,2	21,54	10,92	0,72
56	Суп картофельный с лапшой домашней (ПФ)	250	7,78	2,83	11,67	48,33	293	0,08	0,03	0,02		15,8	38,33	24	2,17
54-21м-2020	Курица отварная	70	32,05	22,49	1,75	0,79	109	0,05	2,54	21		14,88	154	77,88	1,31
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	14,49	3,69	7,29	25,2	175	0,14	12,24	38,52		46,8	100,8	34,2	1,26
266	Чай с сахаром	200	0,85	0,1	0,02	9,9	35	0,3	0,1	0,3	0,77	0,13	0,3	0,01	0,01
ТТК №22	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	2,42	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03
ТТК №26	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	2,19	3,47	1,33	17,07	95	0,04				35,56	80		2,8
	Соль йодированная	3	0,03									11,04	2,25	0,66	0,09
	Всего в Обед	**853**	**62,67**	**38,7**	**27,42**	**129,35**	**892**	**0,69**	**17,23**	**60,52**	**0,77**	**293,41**	**622,22**	**147,67**	**8,39**
	Всего в день		**96,03**	**62,23**	**44,9**	**202,75**	**1 409**	**1,47**	**18,67**	**96,27**	**1,54**	**560,02**	**1 088,33**	**293,16**	**13,92**

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
	Плов из курицы	210	36,64	21,56	21,84	21,28	322	0,07	0,7			21,34	356,99	38,68	1,79
266	Чай с сахаром	200	0,85	0,1	0,02	9,9	35	0,3	0,1	0,3	0,77	0,13	0,3	0,01	0,01
ТТК №22	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	2,42	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	8	3,68	0,08	5,8	1,12	53			52,24		0,8	1,6		
	Яблоки свежие	100	8,70	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10			14,08	11		1,91
	Соль йодированная	2	0,02									7,36	1,5	0,44	0,06
	Всего в Завтрак	**570**	**52,31**	**27,48**	**30,72**	**65,6**	**597**	**0,45**	**10,84**	**52,54**	**0,77**	**193,71**	**596,39**	**39,13**	**3,8**
	Обед														
54-13с-2020	Щи из свежей капусты	250	6,99	1,68	3,93	7,33	71	0,05	13,45	140,28		33,25	37,5	19	0,68
ТТК №76	Сметана для заправки	10	2,04	0,26	1,5	0,36	16								
91	Гуляш из отварного мяса	80	25,65	11,04	11,36	17,92	168	0,11	3,17			4,64	8,32	5,6	2,4
	Макаронные изделия отварные	150	3,38	4,13	1,75	28,37	159	0,06				31,25	106,25	7,31	0,74
266	Чай с сахаром	200	0,85	0,1	0,02	9,9	35	0,3	0,1	0,3	0,77	0,13	0,3	0,01	0,01
ТТК №22	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	40	1,94	4,27	2,13	18,8	112	0,05	0,03			120	180		0,03
ТТК №26	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	2,19	3,47	1,33	17,07	95	0,04				35,56	80		2,8
	Соль йодированная	3	0,03									11,04	2,25	0,66	0,09
	Всего в Обед	**773**	**43,07**	**24,94**	**22,01**	**99,74**	**656**	**0,61**	**16,75**	**140,58**	**0,77**	**235,87**	**414,62**	**32,58**	**6,74**
	Всего в день		**95,38**	**52,42**	**52,73**	**165,34**	**1 253**	**1,06**	**27,59**	**193,12**	**1,54**	**429,58**	**1 011,01**	**71,71**	**10,54**

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/30	23,24	9,73	16,78	19,11	228	0,06	1,06			30,6			1,14
54-11г-2020	Картофельное пюре	160	12,88	3,28	6,48	22,4	155	0,13	10,88	34,24		41,6	89,6	30,4	1,12
268	Чай с лимоном и с сахаром	200	1,69	0,13	0,04	6,27	25		1,99	0,1		2,63		0,73	0,08
ТТК №22	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	40	1,94	4,27	2,13	18,8	112	0,05	0,03			120	180		0,03
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10	4,31	2,33	2,93		35	0,01		26		88	50	3,33	0,13
	Соль йодированная	2	0,02									7,36	1,5	0,44	0,06
	Всего в Завтрак	**512**	**44,08**	**19,75**	**28,36**	**66,58**	**556**	**0,24**	**13,96**	**60,34**		**290,19**	**321,1**	**34,91**	**2,56**
	Обед														
54-7з2020	Салат из белокачанной капусты	80	7,40	2	8,08	8,32	114	0,05		163,04		53,92	40,4	20,24	0,74
	Свекольник	250	8,48	2	5,17	13,67	110	0,05	4,87			28,83		24,95	1,22
ТТК №76	Сметана для заправки	10	2,04	0,26	1,5	0,36	16								
54-9р-2020	Рыба,запеченная в сметанном соусе(минтай)	90	40,31	16,99	22,61	4,84	290	0,1	0,28	86,63		122,63	254,25	50,63	0,9
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,24	9,18	7,31	41,49	269	0,25		32,94		17,1	216	144	4,86
277	Компот из свежих плодов	200	2,81	0,2	0,1	17,2	68	0,01	1,6			6,03		3,13	0,8
ТТК №22	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	45	2,18	4,81	2,39	21,15	126	0,05	0,04			135	202,5		0,03
)	Коржик молочный 70г	70	9,93	3,01	16,8	37,8	322								
ТТК №26	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	2,19	3,47	1,33	17,07	95	0,04				35,56	80		2,8
	Соль йодированная	3	0,03									11,04	2,25	0,66	0,09
	Всего в Обед	**968**	**84,61**	**41,91**	**65,29**	**161,89**	**1 410**	**0,56**	**6,78**	**282,61**		**410,11**	**795,4**	**243,61**	**11,43**
	Всего в день		**128,69**	**61,66**	**93,66**	**228,47**	**1 966**	**0,8**	**20,75**	**342,95**		**700,3**	**1 116,5**	**278,51**	**13,99**

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
54-16к-2020	Каша "Дружба"	190	7,72	4,71	6,61	22,72	169	0,07	0,5	31,59		109,44	117,04	25,84	0,46
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	6,80	4,1	4,1	10,5	97	0,04	0,68	17,25		143	130	34,3	1,1
ТТК №22	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	2,42	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	4,60	0,1	7,25	1,4	66			65,3		1	2		
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	6,47	3,5	4,4		53	0,01		39		132	75	5	0,2
261	Кисломолочный напиток для детского питания	100	6,61	2,81	0,04	3,63	26	0,03	0,28			110,88	103,31	13,05	0,09
	Всего в Завтрак	**565**	**34,62**	**20,56**	**25,06**	**61,75**	**551**	**0,21**	**1,5**	**153,14**		**646,32**	**652,35**	**78,19**	**1,88**
	Обед														
26	Салат из свеклы с яблоками	50	3,09	0,5	2,5	4,12	40	0,01	1,63			10,41		6,05	0,6
60	Суп картофельный с бобовыми	250	5,38	7,5	4,34	29,5	190	0,21	4,6			31,1	231	37,5	2,21
	Котлеты куриные с соусом томатным	60/30	17,60	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01			20		16	8,2
	Макаронные изделия отварные	120	2,70	3,3	1,4	22,7	127	0,05				25	85	5,85	0,59
139	Капуста тушёная	50	4,91	1,3	1,95	5,65	45	0,02	9,89			30,78		11,8	0,46
284	Кисель фруктовый	200	2,14			20	76					0,48			0,05
ТТК №22	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	40	1,94	4,27	2,13	18,8	112	0,05	0,03			120	180		0,03
ТТК №26	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	2,19	3,47	1,33	17,07	95	0,04				35,56	80		2,8
	Соль йодированная	3	0,03									11,04	2,25	0,66	0,09
	Всего в Обед	**853**	**39,98**	**27,84**	**20,85**	**125,84**	**815**	**0,42**	**16,15**			**284,37**	**578,25**	**77,86**	**15,02**
	Всего в день		**74,60**	**48,4**	**45,91**	**187,59**	**1 366**	**0,63**	**17,65**	**153,14**		**930,69**	**1 230,6**	**156,05**	**16,9**
	Итого		**959,27**	**542,11**	**569,54**	**2 084,**	**15 223**	**15,71**	**193,86**	**2 052,5**	**12,29**	**6 926,33**	**10 285,2**	**1 675,1**	**315,69**
	Среднее за период			**54,21**	**56,95**	**208,48**	**1 522**	**1,57**	**19,39**	**205,26**	**1,23**	**692,63**	**1 028,52**	**167,51**	**31,57**
	Минимальные нормативные значения														
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			**14,24**	**33,67**	**54,78**									

Стоимости рассчитаны по ценам на продукты последнего прихода.