

Цикличное меню по обеспечению бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, в возрасте от 7 до 11 лет включительно, получающим общее образование, для одного обучающегося ,

Меню для первой смены

№ Рец.	Рацион	Выход гр, мл, шт	Энерг. ценност ь ккал	Пищевые вещества (гр)			Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Белки гр	Жиры гр	Углев гр	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день Завтрак														
№140	Макароны отварные с сыром	170	324,0	16,7	18,9	47,5	0,1	0,1	0,1	18,1	115,3	96,8	20,2	0,8
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	60	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
№760	Фрукт	100	147,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
Итого			586,9	19,4	19,5	83,8	3,0	13,0	4,6	18,7	188,3	171,3	60,0	7,3
Второй прием пищи														
№295/ 1	Котлета куриная	90	229,0	14,4	16,1	18,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
№302	Каша гречневая	150	220,0	7,7	6,6	33,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	3,1
№591	Кисель	200	119,0	0,0	0,0	30,6	8,6	5,0	0,6	0,0	15,0	10,5	7,5	2,2
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	60	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			662,0	25,3	23,1	101,7	8,9	5,3	3,2	16,6	77,5	328,0	127,9	7,3
Всего			1248,9	44,7	42,6	185,5	11,9	18,3	7,8	35,3	265,8	499,3	187,9	14,6
2 день Завтрак														
№182 №187	Каша молочная с маслом сливочным или каша молочная с ягодным или с фруктовым наполнителем и маслом сливочным	200	359,0	14,2	7,8	54,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
№3	Сыр порционно	20	38,0	2,5	4,0	2,0	0,0	24,2	0,6	0,0	45,3	24,3	14,9	0,5
№5	Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	0,0	0,0	59,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	70	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			587,9	19,3	20,3	83,0	3,2	27,8	64,2	9,5	250,0	253,3	95,4	5,9
Второй прием пищи														
№223	Фишбол рыбный	60/30	276,0	17,5	18,2	29,2	0,1	3,2	0,0	1,9	36,7	121,8	24,3	1,2
№312	Картофельное пюре	150	156,0	3,3	5,6	22,3	0,2	19,3	0,0	0,2	52,3	72,4	31,9	0,9

№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый), или чай с сахаром	200	133,0	0,5	0,0	34,0	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	60	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			659,0	24,5	24,2	104,9	0,4	23,0	2,7	2,1	146,7	275,3	88,0	3,5
Всего			1246,9	43,8	44,5	187,9	3,6	50,8	66,9	11,6	396,7	528,6	183,4	9,4
	3 день Завтрак													
№394	Картофель, тушеный с курицей	250	469,8	17,7	19,5	56,3	0,1	26,2	0,0	4,8	28,5	220,2	87,5	3,1
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	60	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			585,7	20,2	19,8	82,8	3,0	28,9	4,5	4,8	84,4	294,3	117,6	7,2
	Второй прием пищи													
№272	Котлета «Здоровье»	90	229,0	15,9	17,9	18,9	0,1	0,0	0,0	1,5	10,9	89,7	18,1	0,9
№304	Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом)	100	228,0	3,8	6,1	38,6	0,2	0,0	0,0	2,1	21,8	54,8	19,1	0,5
№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый), или чай с сахаром	200	133,0	0,5	0,0	34,0	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	60	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			684,0	23,4	24,4	110,8	0,4	0,5	2,7	3,6	93,4	225,6	69,0	2,8
Всего			1269,7	43,6	44,2	193,6	3,4	29,4	7,2	8,4	177,8	519,9	186,6	10,0
	День 4 Завтрак													
№327 №327/ 1	Запеканка из творога с морковью или с фруктовым или ягодным наполнителем со сгущенным молоком	170	422,0	17,0	19,2	44,9	2,8	10,5	1,7	26,7	179,9	198,5	38,9	0,8
№762/ 2	Желе фруктовое	70	50,0	1,0	0,0	12,0	1,2	1,5	2,0	0,0	14,5	20,5	10,5	2,4
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	60	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			587,9	20,5	19,5	83,4	6,9	14,7	6,2	26,7	250,3	293,1	79,5	7,3
	Второй прием пищи													
№181 №181/ 1	Котлета «Дружба»	90	171,0	13,7	16,3	18,4	0,1	25,2	0,0	1,5	15,3	91,6	17,9	0,9
№302	Каша гречневая	150	220,0	7,7	6,6	23,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	3,1
№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый)	200	127,0	0,2	0,0	32,8	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6

№1348 7	Говядина, тушенная с картофелем	200	370,0	18,6	15,2	15,9	0,3	26,1	6,1	3,1	91,7	251,2	18,1	5,4
№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый), или чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	60	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			522,0	22,0	15,6	50,2	3,2	28,8	10,6	3,1	147,6	325,3	48,2	9,5
Всего			1109,9	41,3	35,9	133,2	6,4	56,6	74,8	12,6	397,6	578,6	143,6	15,4
День 10 Завтрак														
№182 №187	Каша молочная с маслом сливочным или каша молочная с ягодным или с фруктовым наполнителем и маслом сливочным	200	289,0	16,2	12,8	40,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
№5	Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	0,0	0,0	59,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0
№740	ай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	60	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
№410	Яблоко запеченное	100	107,0	0,3	0,3	16,7	0,0	11,3	0,0	0,0	11,4	7,6	6,2	1,6
Итого			586,9	19,1	21,6	83,7	3,2	14,9	63,6	9,5	216,1	236,6	86,7	7,0
Второй прием пищи														
№234	Биточек рыбный	70	229,0	12,7	14,3	25,4	0,2	6,5	0,1	1,5	64,8	282,0	44,5	1,5
№312	Картофельное пюре	150	156,0	3,3	5,6	22,3	0,2	19,3	0,0	0,2	52,3	72,4	31,9	0,9
№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый), или чай с сахаром	200	133,0	0,5	0,0	34,0	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	60	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			612,0	19,7	20,3	101,0	0,5	26,3	2,8	1,7	177,8	435,5	108,2	3,8
Всего			1198,9	38,8	41,6	184,7	3,7	41,2	66,4	11,2	393,9	672,1	191,9	10,8
День 11 Завтрак														
№182 №187	Каша молочная с маслом сливочным или каша молочная с ягодным или с фруктовым наполнителем и маслом сливочным	200	328,0	18,2	18,8	47,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	60	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
№760	Фрукт	100	147,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
	Итого		590,9	20,9	19,4	83,7	3,2	13,8	4,6	10,1	220,6	227,5	90,2	7,8
Второй прием пищи														
№256	Шницель	100	222,0	14,4	15,1	13,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
№302	Каша гречневая	150	220,0	7,7	6,6	43,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	3,1

№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый), или чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	60	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			594,0	25,5	22,1	91,1	3,1	2,9	4,6	16,6	82,9	350,1	138,1	8,4
Всего			1184,9	46,4	41,5	174,8	6,3	16,7	9,2	26,7	303,5	577,6	228,3	16,2
	День 12 Завтрак													
№376	Фрикадельки	90	252,0	12,8	13,9	17,4	0,1	2,9	0,0	1,5	22,5	112,9	49,6	1,9
№304	Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом)	150	228,0	3,8	6,1	38,6	0,2	0,0	0,0	2,1	21,8	54,8	19,1	0,5
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	60	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			595,9	19,1	20,3	82,5	3,2	5,6	4,5	3,6	100,2	241,8	98,8	6,5
	Второй прием пищи													
№174	Биточек рыбный с овощами	100	288,7	19,7	22,5	41,3	0,1	24,4	0,0	5,8	26,7	204,9	85,8	2,1
№133/1	Каша перловая	150	158,7	4,2	4,2	25,1	0,2	23,8	0,0	0,2	34,8	47,3	22,2	0,1
№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый)	200	133,0	0,5	0,0	34,0	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	60	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			674,4	27,6	27,1	119,7	0,4	48,7	2,7	6,0	122,2	333,3	139,8	3,6
Всего			1270,3	46,7	47,4	202,2	3,6	54,3	7,2	9,6	222,4	575,1	238,6	10,1
	День 13 Завтрак													
№327/1	Запеканка из творога с морковью или с фруктовым или ягодным наполнителем со сгущенным молоком	170	422,0	17,0	19,2	44,9	2,8	10,5	1,7	26,7	179,9	198,5	38,9	0,8
№762/2	Желе фруктовое	70	50,0	1,0	0,0	12,0	1,2	1,5	2,0	0,0	14,5	20,5	10,5	2,4
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	60	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			587,9	20,5	19,5	83,4	6,9	14,7	6,2	26,7	250,3	293,1	79,5	7,3
	Второй прием пищи													
№272	Котлета «Здоровье»	90	229,0	15,9	17,9	18,9	0,1	0,0	0,0	1,5	10,9	89,7	18,1	0,9
№309	Макаронные изделия отварные	150	200,5	5,5	5,0	34,9	0,1	0,0	0,0	18,1	27,3	40,0	16,3	0,6

№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый), или чай с сахаром	200	133,0	0,5	0,0	34,0	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	60	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			656,5	25,1	23,3	90,1	0,3	0,5	2,7	19,6	98,9	210,8	66,2	2,9
Всего			1244,4	45,6	42,8	173,5	7,2	15,2	8,9	46,3	349,2	503,9	145,7	10,2
	День 14 Завтрак													
№182 №187	Каша молочная с маслом сливочным или каша молочная с ягодным или с фруктовым наполнителем и маслом сливочным	200	359,0	14,2	7,8	54,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
№3	Сыр порционно	20	38,0	2,5	4,0	2,0	0,0	24,2	0,6	0,0	45,3	24,3	14,9	0,5
№5	Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	0,0	0,0	59,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	70	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			587,9	19,3	20,3	83,0	3,2	27,8	64,2	9,5	250,0	253,3	95,4	5,9
	Второй прием пищи													
№332	Тефтели рыбные	60/30	206,0	17,0	17,6	22,7	0,2	3,5	0,0	1,7	36,7	97,5	19,5	0,8
№312	Картофельное пюре	150	156,0	3,3	5,6	22,3	0,2	19,3	0,0	0,2	52,3	72,4	31,9	0,9
№376	Чай с сахаром или напиток, или компот	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	60	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			575,0	23,5	24,1	94,9	9,1	27,9	3,1	1,9	139,5	221,9	71,3	4,7
Всего			1162,9	42,8	44,4	177,9	12,3	55,7	67,3	11,4	389,5	475,2	166,7	10,6
	День 15 Завтрак													
№190	Азу	250	470,0	17,3	19,6	56,7	0,1	5,2	0,0	4,8	6,5	266,9	109,9	2,2
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	60	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			585,9	19,8	19,9	83,2	3,0	7,9	4,5	4,8	62,4	341,0	140,0	6,3
	Второй прием пищи													
№1349 0	Каша гречневая с овощами, с говядиной тушеной	250	346,0	18,0	16,6	10,7	0,2	3,5	0,0	1,7	36,7	97,5	19,5	0,8
№376	Чай с сахаром, или напиток, или компот	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	60	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			498,0	21,4	17,0	45,0	3,1	6,2	4,5	1,7	92,6	171,6	49,6	4,9
Всего			1083,9	41,2	36,9	128,2	6,1	14,1	9,0	6,5	155,0	512,6	189,6	11,2

№237	Суп с клецками	200	263,0	4,4	4,6	20,7	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№394	Картофель, тушеный с курицей	250	325,8	20,7	19,5	46,3	0,1	26,2	0,0	4,8	28,5	220,2	87,5	3,1
№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый)	200	140,0	0,6	0,0	35,4	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	120	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			822,8	28,9	24,5	121,7	0,4	40,9	3,7	8,1	123,2	398,4	155,4	6,7
	Полдник													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№760	Фрукт	1 шт	147,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
Итого			263,0	0,5	0,3	29,0	0,0	10,6	0,2	0,6	42,3	40,0	29,1	3,0
Всего			969,8	29,4	24,8	150,7	0,4	51,5	3,9	8,7	165,5	438,4	184,5	9,7
	День 4 Обед													
№129	Рассольник со сметаной	200	212,0	3,1	4,3	14,1	0,1	19,2	0,0	3,3	26,9	54,8	22,5	0,8
№181 №181/1	Котлета «Дружба»	90	171,0	13,7	16,3	18,4	0,1	25,2	0,0	1,5	15,3	91,6	17,9	0,9
№302	Каша гречневая	150	220,0	7,7	6,6	23,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	3,1
№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый)	200	127,0	0,2	0,0	32,8	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	120	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			824,0	27,9	27,6	117,7	0,4	44,9	2,7	17,6	114,3	365,8	164,7	6,2
	Полдник													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	75	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
Итого			287,0	4,3	4,2	48,3	0,1	0,4	5,2	3,0	151,2	165,6	44,6	1,6
Всего			1111,0	32,2	31,8	166,0	0,5	45,3	7,9	20,6	265,5	531,4	209,3	7,8
	День 5 Обед													
№223	Суп «Полевой»	200	218,0	9,0	7,0	17,0	0,2	1,4	0,0	8,6	24,4	198,0	25,2	2,0
№403	Плов	250	415,0	15,3	19,6	55,7	0,1	5,2	0,0	4,8	6,5	266,9	109,9	2,2
№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый)	200	96,0	0,1	0,0	25,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6

№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	120	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			823,0	27,6	27,0	117,2	0,4	7,1	2,7	13,4	91,6	546,0	166,9	5,6
	Полдник													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№760	Фрукт	1 шт	147,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
Итого			434,0	4,5	4,5	58,1	0,1	10,6	5,2	3,6	168,3	166,0	44,3	4,0
Всего			1257,0	32,1	31,5	175,3	0,5	17,7	7,9	17,0	259,9	712,0	211,2	9,6
	День 6 Обед													
№239	Суп картофельный с бобовыми	200	167,0	4,5	5,9	11,8	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№387	Печень «по-строгановски»	100	223,0	13,6	15,8	17,9	0,3	26,1	6,1	3,1	91,7	251,2	18,1	5,4
№309	Макаронные изделия отварные	150	200,5	5,5	5,0	34,9	0,1	0,0	0,0	18,1	27,3	40,0	16,3	0,6
№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый)	200	140,0	0,6	0,0	35,4	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	120	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			824,5	27,4	27,1	119,3	0,7	40,8	9,8	24,5	213,7	469,4	102,3	9,6
	Полдник													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
Итого			287,0	4,3	4,2	48,3	0,1	0,4	5,2	3,0	151,2	165,6	44,6	1,6
Всего			1111,5	31,7	31,3	167,6	0,8	41,2	15,0	27,5	364,9	635,0	146,9	11,2
	День 7 Обед													
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	168,0	2,4	4,6	14,1	0,3	38,8	0,0	3,8	40,5	52,8	24,5	1,2
№332 №286	Тефтели	110	206,0	15,0	16,6	10,7	0,2	3,5	0,0	1,7	36,7	97,5	19,5	0,8
№302	Каша гречневая	150	220,0	7,7	6,6	43,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	3,1

№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	75	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
Итого			287,0	4,3	4,2	48,3	0,1	0,4	5,2	3,0	151,2	165,6	44,6	1,6
Всего			1108,5	31,8	32,3	166,7	0,8	57,9	14,0	9,6	369,3	602,6	138,0	9,7
	День 10 Обед													
№136	Суп ячневый	200	228,0	9,0	7,0	17,0	0,2	1,4	0,0	8,6	24,4	198,0	25,2	2,0
№234	Биточек рыбный	90	229,0	12,7	14,3	25,4	0,2	6,5	0,1	1,5	64,8	282,0	44,5	1,5
№312	Картофельное пюре	150	156,0	3,3	5,6	22,3	0,2	19,3	0,0	0,2	52,3	72,4	31,9	0,9
№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый)	200	116,0	0,3	0,0	33,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	120	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			823,0	28,5	27,3	117,2	0,7	27,7	2,8	10,3	202,2	633,5	133,4	5,8
	Полдник													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№760	Фрукт	1 шт	147,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
Итого			434,0	4,5	4,5	58,1	0,1	10,6	5,2	3,6	168,3	166,0	44,3	4,0
Всего			1257,0	33,0	31,8	175,3	0,8	38,3	8,0	13,9	370,5	799,5	177,7	9,8
	День 11 Обед													
№239	Суп картофельный с бобовыми	200	167,0	4,5	5,9	15,8	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№256	Шницель	90	222,0	11,4	15,1	13,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
№302	Каша гречневая	150	220,0	7,7	6,6	43,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	3,1
№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый)	200	120,0	0,6	0,0	25,4	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	120	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			823,0	27,4	28,0	117,3	0,5	14,9	3,8	19,9	121,7	454,2	175,9	7,9
	Полдник													
№760	Фрукт	1 шт	147,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
Итого			147,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4

Всего			970,0	27,6	28,3	127,1	0,5	25,1	3,8	20,5	138,8	454,6	185,6	10,3
	День 12 Обед													
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	168,0	2,4	4,6	14,1	0,3	38,8	0,0	3,8	40,5	52,8	24,5	1,2
№376 №294	Фрикадельки	90	202,0	17,8	15,9	12,4	0,1	2,9	0,0	1,5	22,5	112,9	49,6	1,9
№304	Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом)	150	228,0	3,8	6,1	38,6	0,2	0,0	0,0	2,1	21,8	54,8	19,1	0,5
№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый)	200	135,0	0,5	0,0	34,0	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	120	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			827,0	27,7	27,0	118,4	0,7	42,2	2,7	7,4	145,5	301,6	125,0	5,0
	Полдник													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№760	Фрукт	1 шт	147,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
Итого			263,0	0,5	0,3	29,0	0,0	10,6	0,2	0,6	42,3	40,0	29,1	3,0
Всего			1090,0	28,2	27,3	147,4	0,7	52,8	2,9	8,0	187,8	341,6	154,1	8,0
	День 13 Обед													
№129	Рассольник со сметаной	200	172,0	3,1	4,3	14,1	0,1	19,2	0,0	3,3	26,9	54,8	22,5	0,8
№272	Котлета «Здоровье»	90	229,0	15,9	17,9	18,9	0,1	0,0	0,0	1,5	10,9	89,7	18,1	0,9
№309	Макаронные изделия отварные	150	200,5	5,5	5,0	34,9	0,1	0,0	0,0	18,1	27,3	40,0	16,3	0,6
№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый)	200	127,0	0,2	0,0	32,8	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	120	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			822,5	27,9	27,6	120,0	0,4	19,7	2,7	22,9	125,8	265,6	88,7	3,7
	Полдник													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	75	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
Итого			287,0	4,3	4,2	48,3	0,1	0,4	5,2	3,0	151,2	165,6	44,6	1,6

Всего			1109,5	32,2	31,8	168,3	0,5	20,1	7,9	25,9	277,0	431,2	133,3	5,3
	День 14 Обед													
№88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	187,5	1,9	6,4	19,8	0,1	30,9	0,0	1,4	43,9	49,9	24,4	0,8
№332	Тефтели рыбные	125	236,0	19,0	15,6	23,7	0,2	3,5	0,0	1,7	36,7	97,5	19,5	0,8
№312	Картофельное пюре	150	156,0	3,3	5,6	22,3	0,2	19,3	0,0	0,2	52,3	72,4	31,9	0,9
№591	Кисель	200	139,0	0,0	0,0	31,6	8,6	5,0	0,6	0,0	15,0	10,5	7,5	2,2
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	120	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			812,5	27,4	28,0	116,7	9,2	58,8	3,1	3,3	183,4	271,8	95,7	5,5
	Полдник													
№760	Фрукт	1 шт	147,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
Итого			147,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
Всего			959,5	27,6	28,3	126,5	9,2	69,0	3,1	3,9	200,5	272,2	105,4	7,9
	День 15 Обед													
№237	Суп с клецками	200	173,0	4,4	6,6	20,7	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№222	Азу	250	425,0	20,3	19,6	45,7	0,1	5,2	0,0	4,8	6,5	266,9	109,9	2,2
№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый)	200	133,0	0,5	0,0	34,0	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	120	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			825,0	28,4	26,6	109,7	0,4	19,9	3,7	8,1	101,2	445,1	177,8	5,8
	Полдник													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
Итого			287,0	4,3	4,2	48,3	0,1	0,4	5,2	3,0	151,2	165,6	44,6	1,6
Всего			1112,0	32,7	30,8	158,0	0,5	20,3	8,9	11,1	252,4	610,7	222,4	7,4

Цикличное меню по обеспечению бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, в возрасте от 12 лет и старше, получающим общее образование, для одного обучающегося

Меню для первой смены.

№ Рец.	Рацион	Выход гр, мл, шт	Энерг. ценност ь ккал	Пищевые вещества (гр)			Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Белки гр	Жиры гр	Углев гр	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

№272	Котлета «Здоровье»	90	229,0	15,9	17,9	18,9	0,1	0,0	0,0	1,5	10,9	89,7	18,1	0,9
№304	Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом)	180	228,0	3,8	6,1	38,6	0,2	0,0	0,0	2,1	21,8	54,8	19,1	0,5
№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый)	200	133,0	0,5	0,0	34,0	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	60	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			684,0	23,4	24,4	110,8	0,4	0,5	2,7	3,6	93,4	225,6	69,0	2,8
Всего			1269,7	43,6	44,2	193,6	3,4	29,4	7,2	8,4	177,8	519,9	186,6	10,0
День 4 Завтрак														
№327 №327/ 1	Запеканка из творога с морковью или с фруктовым или ягодным наполнителем со сгущенным молоком	170	422,0	17,0	19,2	44,9	2,8	10,5	1,7	26,7	179,9	198,5	38,9	0,8
№762/ 2	Желе фруктовое	70	50,0	1,0	0,0	12,0	1,2	1,5	2,0	0,0	14,5	20,5	10,5	2,4
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	60	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			587,9	20,5	19,5	83,4	6,9	14,7	6,2	26,7	250,3	293,1	79,5	7,3
Второй прием пищи														
№181 №181/ 1	Котлета «Дружба»	90	171,0	13,7	16,3	18,4	0,1	25,2	0,0	1,5	15,3	91,6	17,9	0,9
№302	Каша гречневая	180	220,0	7,7	6,6	23,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	3,1
№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый)	200	127,0	0,2	0,0	32,8	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	60	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			612,0	24,8	23,3	93,6	0,3	25,7	2,7	14,3	87,4	311,0	142,2	5,4
Всего			1199,9	45,3	42,8	177,0	7,2	40,4	8,9	41,0	337,7	604,1	221,7	12,7
День 5 Завтрак														
№403	Плов	250	470,0	17,3	19,6	56,7	0,1	5,2	0,0	4,8	6,5	266,9	109,9	2,2
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	60	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			585,9	19,8	19,9	83,2	3,0	7,9	4,5	4,8	62,4	341,0	140,0	6,3
Второй прием пищи														
№273	Зрза «Школьная»	90/30	242,0	12,8	12,9	17,4	0,1	2,9	0,0	1,5	22,5	112,9	49,6	1,9
№133/ 4	Каша перловая с овощами	180	158,7	4,2	4,2	25,1	0,2	23,8	0,0	0,2	34,8	47,3	22,2	0,1

№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый)	200	133,0	0,5	0,0	34,0	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	60	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			627,7	20,7	17,5	95,8	0,4	27,2	2,7	1,7	118,0	241,3	103,6	3,4
Всего			1213,6	40,5	37,4	179,0	3,4	35,1	7,2	6,5	180,4	582,3	243,6	9,7
День 6 Завтрак														
№182 №187	Каша молочная с маслом сливочным или каша молочная с ягодным или с фруктовым наполнителем и маслом сливочным	200	359,0	14,2	7,8	54,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
№3	Сыр порционно	20	38,0	2,5	4,0	2,0	0,0	24,2	0,6	0,0	45,3	24,3	14,9	0,5
№5	Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	0,0	0,0	59,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	70	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			587,9	19,3	20,3	83,0	3,2	27,8	64,2	9,5	250,0	253,3	95,4	5,9
Второй прием пищи														
№387	Сосиска отварная	100	223,0	13,6	15,8	17,9	0,3	26,1	6,1	3,1	91,7	121,2	18,1	5,4
№309	Макаронные изделия отварные	180	200,5	5,5	5,0	34,9	0,1	0,0	0,0	18,1	27,3	40,0	16,3	0,6
№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый)	200	140,0	0,6	0,0	35,4	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	60	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			657,5	22,9	21,2	107,5	0,5	26,6	8,8	21,2	179,7	242,3	66,2	7,4
Всего			1245,4	42,2	41,5	190,5	3,7	54,4	73,0	30,7	429,7	495,6	161,6	13,3
День 7 Завтрак														
№423 №286	Тефтели	110	266,0	13,0	15,6	22,7	0,2	3,5	0,0	1,7	36,7	97,5	19,5	0,8
№302	Каша гречневая	150	220,0	7,7	6,6	33,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	3,1
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	60	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			601,9	23,2	22,5	82,3	3,2	6,2	4,5	14,5	104,0	309,9	142,1	8,0
Второй прием пищи														
№90/1	Голубцы «ленивые»	100	206,0	18,0	16,6	10,7	0,2	3,5	0,0	1,7	36,7	97,5	19,5	0,8
№304	Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом)	180	228,0	3,8	6,1	38,6	0,2	0,0	0,0	2,1	21,8	54,8	19,1	0,5
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	60	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8

Итого			586,0	25,2	23,1	83,6	3,3	6,2	4,5	3,8	114,4	226,4	68,7	5,4
Всего			1187,9	48,4	45,6	165,9	6,5	12,4	9,0	18,3	218,4	536,3	210,8	13,4
	День 8 Завтрак													
№394	Жаркое «по-домашнему»	250	470,8	16,7	19,5	56,3	0,1	26,2	0,0	4,8	28,5	220,2	87,5	3,1
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	60	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			586,7	19,2	19,8	82,8	3,0	28,9	4,5	4,8	84,4	294,3	117,6	7,2
	Второй прием пищи													
№171	Рыбные палочки	90	288,7	19,7	22,5	41,3	0,1	24,4	0,0	5,8	26,7	204,9	85,8	2,1
№133/ 1	Каша перловая	180	158,7	4,2	4,2	25,1	0,2	23,8	0,0	0,2	34,8	47,3	22,2	0,1
№591	Кисель или компот	200	119,0	0,0	0,0	30,6	8,6	5,0	0,6	0,0	15,0	10,5	7,5	2,2
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	60	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			660,4	27,1	29,5	116,3	9,0	53,3	3,1	6,0	112,0	304,2	127,9	5,2
Всего			1247,1	46,3	49,3	199,1	12,0	82,2	7,6	10,8	196,4	598,5	245,5	12,4
	День 9 Завтрак													
№182 №187	Каша молочная с маслом сливочным или каша молочная с ягодным или с фруктовым наполнителем и маслом сливочным	200	359,0	14,2	7,8	54,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
№3	Сыр порционно	20	38,0	2,5	4,0	2,0	0,0	24,2	0,6	0,0	45,3	24,3	14,9	0,5
№5	Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	0,0	0,0	59,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	70	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			587,9	19,3	20,3	83,0	3,2	27,8	64,2	9,5	250,0	253,3	95,4	5,9
	Второй прием пищи													
№1348 7	Говядина, тушенная с картофелем	250	370,0	18,6	15,2	15,9	0,3	26,1	6,1	3,1	91,7	251,2	18,1	5,4
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	60	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			522,0	22,0	15,6	50,2	3,2	28,8	10,6	3,1	147,6	325,3	48,2	9,5
Всего			1109,9	41,3	35,9	133,2	6,4	56,6	74,8	12,6	397,6	578,6	143,6	15,4
	День 10 Завтрак													
№182 №187	Каша молочная с маслом сливочным или каша молочная с ягодным или с фруктовым наполнителем и маслом сливочным	200	289,0	16,2	12,8	40,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
№5	Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	0,0	0,0	59,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0
№740	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3

№174	Биточек рыбный с овощами	100	288,7	19,7	22,5	41,3	0,1	24,4	0,0	5,8	26,7	204,9	85,8	2,1
№133/1	Каша перловая	180	158,7	4,2	4,2	25,1	0,2	23,8	0,0	0,2	34,8	47,3	22,2	0,1
№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый)	200	133,0	0,5	0,0	34,0	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	60	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			674,4	27,6	27,1	119,7	0,4	48,7	2,7	6,0	122,2	333,3	139,8	3,6
Всего			1270,3	46,7	47,4	202,2	3,6	54,3	7,2	9,6	222,4	575,1	238,6	10,1
День 13 Завтрак														
№327 №327/1	Запеканка из творога с морковью или с фруктовым или ягодным наполнителем со сгущенным молоком	170	422,0	17,0	19,2	44,9	2,8	10,5	1,7	26,7	179,9	198,5	38,9	0,8
№762/2	Желе фруктовое	70	50,0	1,0	0,0	12,0	1,2	1,5	2,0	0,0	14,5	20,5	10,5	2,4
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	60	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			587,9	20,5	19,5	83,4	6,9	14,7	6,2	26,7	250,3	293,1	79,5	7,3
Второй прием пищи														
№272	Котлета «Здоровье»	90	229,0	15,9	17,9	18,9	0,1	0,0	0,0	1,5	10,9	89,7	18,1	0,9
№309	Макаронные изделия отварные	180	200,5	5,5	5,0	34,9	0,1	0,0	0,0	18,1	27,3	40,0	16,3	0,6
№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый)	200	133,0	0,5	0,0	34,0	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	60	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			656,5	25,1	23,3	90,1	0,3	0,5	2,7	19,6	98,9	210,8	66,2	2,9
Всего			1244,4	45,6	42,8	173,5	7,2	15,2	8,9	46,3	349,2	503,9	145,7	10,2
День 14 Завтрак														
№182 №187	Каша молочная с маслом сливочным или каша молочная с ягодным или с фруктовым наполнителем и маслом сливочным	200	359,0	14,2	7,8	54,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
№3	Сыр порционно	20	38,0	2,5	4,0	2,0	0,0	24,2	0,6	0,0	45,3	24,3	14,9	0,5
№5	Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	0,0	0,0	59,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	70	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			587,9	19,3	20,3	83,0	3,2	27,8	64,2	9,5	250,0	253,3	95,4	5,9
Второй прием пищи														

№332	Тефтели рыбные	75/50	206,0	17,0	17,6	22,7	0,2	3,5	0,0	1,7	36,7	97,5	19,5	0,8
№312	Картофельное пюре	180	156,0	3,3	5,6	22,3	0,2	19,3	0,0	0,2	52,3	72,4	31,9	0,9
№376	Чай с сахаром или напиток, или компот	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	60	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			575,0	23,5	24,1	94,9	9,1	27,9	3,1	1,9	139,5	221,9	71,3	4,7
Всего			1162,9	42,8	44,4	177,9	12,3	55,7	67,3	11,4	389,5	475,2	166,7	10,6
День 15 Завтрак														
№190	Азу	250	470,0	17,3	19,6	56,7	0,1	5,2	0,0	4,8	6,5	266,9	109,9	2,2
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	60	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			585,9	19,8	19,9	83,2	3,0	7,9	4,5	4,8	62,4	341,0	140,0	6,3
Второй прием пищи														
№1349 0	Каша гречневая с овощами, с говядиной тушеной	250	346,0	18,0	16,6	10,7	0,2	3,5	0,0	1,7	36,7	97,5	19,5	0,8
№376	Чай с сахаром или напиток, или компот	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	60	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			498,0	21,4	17,0	45,0	3,1	6,2	4,5	1,7	92,6	171,6	49,6	4,9
Всего			1083,9	41,2	36,9	128,2	6,1	14,1	9,0	6,5	155,0	512,6	189,6	11,2

Меню для второй смены.

№ Рец.	Рацион	Выход гр, мл, шт	Энерг. ценност ь ккал	Пищевые вещества (гр)			Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Белки гр	Жиры гр	Углев гр	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день Обед														
№239	Суп картофельный с бобовыми	250	208,0	5,6	7,3	19,7	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№295/ 1	Котлета куриная	100	286,0	18,7	20,1	23,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
№309	Макаронные изделия отварные	180	240,6	5,9	6,0	41,8	1,0	0,0	0,0	18,1	27,3	40,0	16,3	0,6
№591	Кисель	200	119,0	0,0	0,0	30,6	8,6	5,0	0,6	0,0	15,0	10,5	7,5	2,2
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	120	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8

№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№760	Фрукт	1 шт	147,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
Итого			434,0	4,5	4,5	58,1	0,1	10,6	5,2	3,6	168,3	166,0	44,3	4,0
Всего			1314,8	34,4	30,1	183,5	0,5	51,5	8,9	11,7	291,5	564,4	199,7	10,7
День 4 Обед														
№129	Рассольник со сметаной	250	265,0	3,8	5,3	17,1	0,1	19,2	0,0	3,3	26,9	54,8	22,5	0,8
№181 №181/ 1	Котлета «Дружба»	100	171,0	13,7	16,3	18,4	0,1	25,2	0,0	1,5	15,3	91,6	17,9	0,9
№302	Каша гречневая	180	264,0	9,2	7,6	43,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	3,1
№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый)	200	127,0	0,2	0,0	32,8	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	120	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			921,0	30,1	29,6	130,7	0,4	44,9	2,7	17,6	114,3	365,8	164,7	6,2
Полдник														
№760	Фрукт	1 шт	147,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
Итого			318,0	4,2	4,5	38,9	0,1	10,2	5,0	3,6	143,1	126,4	34,9	3,4
Всего			1239,0	34,3	34,1	169,6	0,5	55,1	7,7	21,2	257,4	492,2	199,6	9,6
День 5 Обед														
№223	Суп «Полевой»	250	285,0	11,0	9,0	23,0	0,2	1,4	0,0	8,6	24,4	198,0	25,2	2,0
№403	Плов	250	415,0	15,5	17,0	5,5	0,1	11,1	0,1	2,4	31,2	129,9	21,7	1,4
№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый)	200	133,0	0,5	0,0	34,0	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	120	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			927,0	35,4	31,6	112,9	0,4	35,4	2,8	2,6	126,7	258,3	75,7	2,9
Полдник														
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	75	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
Итого			287,0	4,3	4,2	38,9	0,1	0,4	5,2	3,0	151,2	165,6	44,6	1,6
Всего			1214,0	39,7	35,8	151,8	0,5	35,8	8,0	5,6	277,9	424,0	120,3	4,5

	День 6 Обед													
№239	Суп картофельный с бобовыми	250	208,0	5,6	7,3	19,7	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№387	Печень «по-строгановски»	100	203,0	11,6	14,8	7,9	0,3	26,1	6,1	3,1	91,7	251,2	18,1	5,4
№309	Макаронные изделия отварные	180	240,6	5,9	6,0	41,8	1,0	0,0	0,0	18,1	27,3	40,0	16,3	0,6
№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый)	200	133,0	0,5	0,0	34,0	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	120	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			878,6	26,5	28,5	122,7	1,6	40,8	9,8	24,5	213,7	469,4	102,3	9,0
	Полдник													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№760	Фрукт	1 шт	147,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
Итого			434,0	4,5	4,5	58,1	0,1	10,6	5,2	3,6	168,3	166,0	44,3	4,0
Всего			1310,9	31,0	33,0	180,8	1,7	51,4	15,0	28,1	382,0	635,4	146,6	13,0
	День 7 Обед													
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	210,0	3,0	5,7	17,6	0,3	38,8	0,0	3,8	40,5	52,8	24,5	1,2
№332 №286	Тефтели	110	206,0	18,0	16,6	10,7	0,2	3,5	0,0	1,7	36,7	97,5	19,5	0,8
№302	Каша гречневая	180	264,0	9,2	7,6	43,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	3,1
№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый)	200	133,0	0,5	0,0	34,0	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	120	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			907,0	33,9	30,3	124,7	0,7	42,8	2,7	18,3	149,3	369,7	168,3	6,5
	Полдник													
№760	Фрукт	1 шт	147,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
Итого			318,0	4,2	4,5	38,9	0,1	10,2	5,0	3,6	143,1	126,4	34,9	3,4
Всего			1225,0	38,1	34,8	163,6	0,8	53,0	7,7	21,9	292,4	496,1	203,2	9,9
	День 8 Обед													
№162	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	257,0	6,4	5,8	25,5	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№394	Жаркое «по-домашнему»	250	388,7	19,7	22,5	41,3	0,1	24,4	0,0	5,8	26,7	204,9	85,8	2,1

№591	Кисель	200	119,0	0,0	0,0	30,6	8,6	5,0	0,6	0,0	15,0	10,5	7,5	2,2
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	120	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			858,7	29,3	28,7	116,7	9,0	43,7	4,1	9,1	111,2	354,0	141,8	7,3
	Полдник													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№760	Фрукт	1 шт	147,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
Итого			434,0	4,5	4,5	58,1	0,1	10,6	5,2	3,6	168,3	166,0	44,3	4,0
Всего			1292,7	33,8	33,2	174,8	9,1	54,3	9,3	12,7	279,5	520,0	186,1	11,3
	День 9 Обед													
№88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	220,5	1,9	6,4	19,8	0,1	30,9	0,0	1,4	43,9	49,9	24,4	0,8
№220	Чахохбили	100	245,0	20,6	16,2	16,9	0,3	26,1	6,1	3,1	91,7	251,2	18,1	5,4
№304	Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом)	180	273,6	4,8	6,5	38,6	0,2	0,0	0,0	2,1	21,8	54,8	19,1	0,5
№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый)	200	133,0	0,5	0,0	34,0	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	120	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			966,1	31,0	29,5	128,6	0,7	57,5	8,8	6,6	218,1	437,0	93,4	8,1
	Полдник													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№760	Фрукт	1 шт	147,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
Итого			434,0	4,5	4,5	58,1	0,1	10,6	5,2	3,6	168,3	166,0	44,3	4,0
Всего			1400,1	35,5	34,0	186,7	0,8	68,1	14,0	10,2	386,4	603,0	137,4	12,1
	День 10 Обед													
№136	Суп ячневый	250	285,0	11,0	9,0	23,0	0,2	1,4	0,0	8,6	24,4	198,0	25,2	2,0
№234	Биточек рыбный	100	286,0	15,8	17,8	31,7	0,2	6,5	0,1	1,5	64,8	282,0	44,5	1,5
№312	Картофельное пюре	180	195,0	4,1	7,7	27,5	0,2	19,3	0,0	0,2	52,3	72,4	31,9	0,9
№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый)	200	133,0	0,5	0,0	34,0	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6

№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	120	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			993,0	34,6	34,9	135,5	0,7	27,7	2,8	10,3	202,2	633,5	133,4	5,8
	Полдник													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	75	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
Итого			287,0	4,3	4,2	38,9	0,1	0,4	5,2	3,0	151,2	165,6	44,6	1,6
Всего			1280,0	38,9	39,1	174,4	0,8	28,1	8,0	13,3	353,4	799,1	178,0	7,4
	День 11 Обед													
№239	Суп картофельный с бобовыми	250	208,0	5,6	7,3	19,7	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№256	Шницель	100	270,0	18,0	18,1	17,0	0,2	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
№302	Каша гречневая	180	264,0	9,2	7,6	43,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	3,1
№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый)	200	133,0	0,5	0,0	34,0	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	120	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			969,0	36,5	33,4	133,1	0,6	14,9	3,8	19,9	121,7	454,2	175,9	7,9
	Полдник													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	75	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
Итого			287,0	4,3	4,2	38,9	0,1	0,4	5,2	3,0	151,2	165,6	44,6	1,6
Всего			1256,0	40,8	37,6	172,0	0,7	15,3	9,0	22,9	272,9	619,8	220,5	9,5
	День 12 Обед													
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	210,0	3,0	5,7	17,6	0,3	38,8	0,0	3,8	40,5	52,8	24,5	1,2
№376 №294	Фрикадельки	100	290,0	15,5	20,7	15,5	0,1	11,1	0,1	2,4	31,2	129,9	21,7	1,4
№304	Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом)	180	273,6	4,8	6,5	38,6	0,2	0,0	0,0	2,1	21,8	54,8	19,1	0,5
№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый)	200	133,0	0,5	0,0	34,0	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	120	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8

№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	75	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
Итого			287,0	4,3	4,2	38,9	0,1	0,4	5,2	3,0	151,2	165,6	44,6	1,6
Всего			1121,5	30,5	36,3	158,8	9,3	59,2	8,3	6,3	334,6	437,4	140,3	7,1
День 15 Обед														
№237	Суп с клецками	250	328,0	5,5	5,7	25,8	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№222	Азу	250	470,0	17,3	19,6	56,7	0,1	5,2	0,0	4,8	6,5	266,9	109,9	2,2
№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый)	200	133,0	0,5	0,0	34,0	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	120	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			1025,0	26,5	25,7	135,8	0,4	19,9	3,7	8,1	101,2	445,1	177,8	5,8
Полдник														
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№760	Фрукт	1 шт	147,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
Итого			434,0	4,5	4,5	58,1	0,1	10,6	5,2	3,6	168,3	166,0	44,3	4,0
Всего			1459,0	31,0	30,2	193,9	0,5	30,5	8,9	11,7	269,5	611,1	222,1	9,8



Директор

/Е.А.Пьянзина /

Исполнитель:

Директор

/Н.А.Шнурко/

