

Утверждаю

Директор МАОУ СОШ № 2 г. Анива

Н.В. Щербуняева

«28» августа 2023 г.



**ДВАДЦАТИЧЕТЫРЕХ ДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ
УЧАЩИХСЯ 11-18 ЛЕТ МАОУ СОШ № 2 Г. АНИВА**

Документ подписан электронной подписью.

Приём пищи/наименование блюда	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ													
ПОНЕДЕЛЬНИК													
День 1													
Завтрак													
Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,49	0,27	132	–	–	80	–	4,8	0,013	–	0,04
Каша молочная жидкая	250	9,39	14,65	58,79	406,25	0,24	1,46	72,5	0,125	173	230,46	59,5	1,57
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,59	24,4	0,02	152,22	124,66	21,34	0,48
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	–	0,2	16	11	9	2,2
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	–	–	0,65	11,5	43,5	16,5	1
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	–	–	0,7	17,5	79	23,5	1,95
Всего:	670	21,28	34,18	127,3	908,35	0,496	13,05	176,9	1,695	375,02	488,63	129,8	7,24
Обед													
Овощи свежие порциями	100	0,9	0,15	26,64	216,98	0,42	1	0,1	3,08	78,42	27,84	85,06	12,7
Борщ с капустой	250	1,8	128	10,9	103,75	0,05	10,67	–	2,4	49,72	54,6	26,12	1,22
Жаркое по-домашнему	300	27,76	31	28,42	505,71	0,39	48,6	–	1,41	64,23	501,57	98,22	7,44
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	–	–	32,48	23,44	17,46	0,7
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	61,5	0,08	–	–	0,65	11,5	43,5	16,5	1
Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	11,88	59,4	0,09	–	–	0,7	17,5	79	23,5	1,95
Всего:	950	35,38	159,8	124,6	1080,1	1,046	61	0,1	8,24	253,85	729,95	266,9	25,01
Итого за 1й день:													
Итого за 1й день:	1620	56,66	194	251,9	1988,5	1,542	74,05	177	9,935	628,87	1218,6	396,7	32,25

Документ подписан электронной подписью.

Приём пищи/наименование блюда	Химический состав				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ													
ВТОРНИК													
День 2													
Завтрак													
Овощи свежие порциями	100	0,9	0,15	2,86	17	0,05	11,2	–	0,4	15,5	28	17	0,7
Котлета, рубленая из птицы	100	25,04	48,11	25,3	634,91	–	1,7	–	–	90,88	–	34,03	2,32
Рис отварной	250	6,09	8,96	61,14	348,75	0,042	–	–	0,47	2,27	101,57	27,33	0,87
Соус красный основной	50	4,62	6,42	2,72	86,97	0,025	0,66	0,12	0,16	10,13	49,87	9,28	0,73
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,044	1,3	20	–	125,78	90	14	0,134
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	–	0,2	16	11	9	2,2
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	–	–	0,65	11,5	43,5	16,5	1
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	–	–	0,7	17,5	79	23,5	1,95
Всего:	745/30	47,47	67,82	158,6	1439,7	0,361	24,86	20,12	2,58	289,56	402,94	150,6	9,904
Обед													
Салат из б/к	100	1,3	3,22	6,46	60,4	0,05	12,2	–	0,4	15,5	28	8,5	0,7
Суп картофельный с бобовыми	250	5,48	5,27	16,53	148,25	0,227	5,82	–	5,4	70,92	81,26	41,4	2,64
Гуляш из говядины	100	10,64	28,19	2,89	309	0,28	0,92	–	2,6	20	128,62	22,39	2,21
Картофельное пюре	250	5,16	15,26	29,97	288,1	0,24	29,66	83,34	0,4	69,43	145,05	45,66	1,71
Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	–	0,9	–	–	14,18	–	5,14	0,95
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	–	–	0,65	11,5	43,5	16,5	1
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	–	–	0,7	17,5	79	23,5	1,95
Всего:	1000	29,99	53,2	124,6	1124,9	0,967	49,5	83,34	10,15	219,03	505,43	163,1	11,16
Итого за 2й день:													
Итого за 2й день:	1795/30	77,46	121	283,2	2564,6	1,328	74,36	103,5	12,73	508,59	908,37	313,7	21,06

Документ подписан электронной подписью.

Приём пищи/наименование блюда	Химический состав				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ													
СРЕДА													
День 3													
Завтрак													
Запеканка из творога со сгущ. Молоком	200/20	29,23	22,11	56	540	0,12	0,943	130	0,829	391,17	430,31	53,11	1,29
Сыр порциями	30	7,89	7,98	–	103	0,015	0,21	63	0,18	300	180	16,5	0,21
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	–	0,2	16	11	9	2,2
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	–	–	0,65	11,5	43,5	16,5	1
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	–	–	0,7	17,5	79	23,5	1,95
Всего:	650/20	46,29	32,94	122,6	975,5	0,375	12,48	203	2,559	862,77	836,61	134	7,06
Обед													
Овощи свежие порциями	100	0,9	0,15	2,86	17	0,05	11,2	–	0,4	15,5	28	17	0,7
Суп с макаронными изделиями	250	3,37	2,98	15,69	144	–	6,08	–	–	31,5	–	23,8	1
Котлеты мясные	100	15	22	13,02	312,73	0,08	1,5	0,2	0,25	19,7	24,8	10,41	5,36
Рагу овощное	250	4,21	26,16	20,5	338,1	0,2	70,93	0,9	0,4	81,25	119,55	56,37	2,12
Соус красный основной	50	4,62	6,42	2,72	86,97	0,025	0,66	0,12	0,16	10,13	49,87	9,28	0,73
Компот из кураги	200	0,8	0,05	27,6	114,8	–	0,6	–	–	32,32	–	17,56	0,48
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	–	–	0,65	11,5	43,5	16,5	1
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	–	–	0,7	17,5	79	23,5	1,95
Всего:	1050	36,15	58,86	123,2	1218,1	0,525	90,97	1,22	2,56	219,4	344,72	174,4	13,34

Документ подписан электронной подписью.

Итого за 3й день:	1700/20	82,44	91,8	245,8	2193,6	0,9	103,5	204,2	5,119	1082,2	1181,3	308,4	20,4
--------------------------	----------------	--------------	-------------	--------------	---------------	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	---------------	--------------	-------------

Приём пищи/наименование блюда	Нетто	Химический состав				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ													
ЧЕТВЕРГ													
День 4													
Завтрак													
Овощи свежие порциями	100	0,9	0,15	2,86	17	0,05	11,2	–	0,4	15,5	28	17	0,7
Поджарка м/говядины	100	20,3	57,8	5,34	620	0,54	2,76	–	6,96	45,3	253,9	329,1	5,9
Макароны отварные	250	9,44	1,11	53,2	260,5	0,095	–	–	1,29	18,65	61,95	14,36	1,42
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	–	0,03	–	0	11,1	2,8	1,4	0,28
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	–	0,2	16	11	9	2,2
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	–	–	0,65	11,5	43,5	16,5	1
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	–	–	0,7	17,5	79	23,5	1,95
Всего:	850	38,36	60,58	127,1	1209	0,885	23,99	0	10,2	135,55	480,15	410,9	13,45
Обед													
Салат из морской капусты	100	11,94	7,68	26,64	216,98	0,034	4,7	–	2,7	25,38	40,64	35,72	0,66
Суп с рыбными консервами	250	2,47	0,57	19,47	93,5	0,125	15,3	–	0,075	31,95	41,97	16,52	0,103
Ленивые голубцы	250	20,7	39,32	20,85	522,43	0,15	78,22	–	0,175	106,52	53,15	27,02	3,55
Кисель из концентрата	200	–	–	9,98	39,9	–	–	–	–	0,3	–	–	0,04
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	–	–	0,65	11,5	43,5	16,5	1
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	–	–	0,7	17,5	79	23,5	1,95
Всего:	900	42,36	48,67	117,8	1077,3	0,479	98,22	0	4,3	193,15	258,26	119,3	7,303

Документ подписан электронной подписью.

Итого за 4й день:	1750	80,72	109,3	244,8	2286,3	1,364	122,2	0	14,5	328,7	738,41	530,1	20,75
--------------------------	-------------	--------------	--------------	--------------	---------------	--------------	--------------	----------	-------------	--------------	---------------	--------------	--------------

Приём пищи/наименование блюда	Нетто	Химический состав				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ													
ПЯТНИЦА													
День 5													
Завтрак													
Фрикадельки мясные в соусе	100/50	15,98	20,98	20,14	338,18	0,09	0,54	33,19	4,85	64,62	160	25,75	9,64
Рис отварной	250	6,09	8,96	61,14	348,75	0,042	–	–	0,47	2,27	101,57	27,33	0,87
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	–	0,03	–	–	11,1	2,8	1,4	0,28
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	–	0,2	16	11	9	2,2
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	–	–	0,65	11,5	43,5	16,5	1
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	–	–	0,7	17,5	79	23,5	1,95
Всего:	650	29,79	31,46	146,9	998,43	0,332	10,57	33,19	6,87	122,99	397,9	103,5	15,94
Обед													
Салат из б/к	100	1,3	3,22	6,46	60,4	0,05	12,2	–	0,4	15,5	28	8,5	0,7
Свекольник	250/10	2,53	4,35	16,75	116,65	0,009	2,165	–	0,016	6,74	7,48	3,24	0,187
Печень говяжья по-строгановски	100	26,52	22,46	7,04	370	0,4	16,9	111,6	6,88	66,48	478,64	34,94	10
Гречка отварная	250	13,82	14,92	62,27	437,5	0,325	–	62,5	0,775	41,24	328,67	219,6	7,39
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	–	–	32,48	23,44	17,46	0,7
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	–	–	0,65	11,5	43,5	16,5	1
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	–	–	0,7	17,5	79	23,5	1,95
Всего:	1000/60	52,08	46,14	165,4	1321,9	0,97	32	174,1	9,42	191,44	988,7	323,7	21,93

Документ подписан электронной подписью.

Итого за 5й день:	1900/60	81,87	77,6	312,3	2320,3	1,302	42,57	207,3	16,3	314,43	1387	427,2	37,87
--------------------------	----------------	--------------	-------------	--------------	---------------	--------------	--------------	--------------	-------------	---------------	-------------	--------------	--------------

Приём пищи/наименование блюда	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ													
СУББОТА													
День 6													
Завтрак													
Овощи свежие порциями	100	0,9	0,15	2,86	17	0,05	11,2	_	0,4	15,5	14	8,5	0,35
Птица отварная	100	23,48	25,82	0,48	328	0,04	2,36	98,2	1,02	56	8,35	20,38	1,9
Гречка отварная	250	13,82	14,92	62,27	437,5	0,325	_	62,5	0,775	41,24	328,67	219,6	7,39
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	_	0,2	16	11	9	2,2
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	_	_	0,65	11,5	43,5	16,5	1
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	_	_	0,7	17,5	79	23,5	1,95
Всего:	650	45,85	42,39	116,3	1034	0,615	23,56	160,7	3,75	157,74	484,5	297,4	14,79
Обед													
Салат из свеклы	100	2,82	12,02	16,52	185,6	0,034	13,3	_	5,4	70,92	81,26	41,4	2,64
Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	144,25	0,105	5,75	21,05	1,62	33,4	72,22	25,35	1,17
Поджарка м/говядины	100/30	20,3	57,8	5,34	620	0,54	2,76	_	6,96	45,3	253,9	329,1	5,9
Макароны отварные	250	9,44	1,11	53,2	260,5	0,095	_	_	1,29	18,65	61,95	14,36	1,42
Напиток из св/м ягоды	200	0,67	0,28	20,76	88,2	0,012	100	_	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	_	_	0,65	11,5	43,5	16,5	1
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	_	_	0,7	17,5	79	23,5	1,95
Всего:	980/30	44,04	76,9	155,5	1503,1	0,956	121,8	21,05	17,4	218,61	595,3	453,7	14,71

Документ подписан электронной подписью.

Итого за 6й день:	1680/30	89,89	119,3	271,7	2537,1	1,571	145,4	181,8	21,1	376,35	1080	751,1	29,5
--------------------------	----------------	--------------	--------------	--------------	---------------	--------------	--------------	--------------	-------------	---------------	-------------	--------------	-------------

Приём пищи/наименование блюда	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 7

Завтрак

Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,49	0,27	132	–	–	80	–	4,8	0,013	–	0,04
Каша молочная жидкая	250	9,39	14,65	58,79	406,25	0,24	1,46	72,5	0,125	173	230,46	59,5	1,57
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	–	0,03	–	–	11,1	2,8	1,4	0,28
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	–	0,2	16	11	9	2,2
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	–	–	0,65	11,5	43,5	16,5	1
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	–	–	0,7	17,5	79	23,5	1,95
Всего:	670	17,27	30,66	124,7	849,75	0,44	11,49	152,5	1,68	233,9	366,8	109,9	7,04

Обед

Овощи свежие порциями	100	0,9	0,15	2,86	17	0,05	11,2	–	0,4	15,5	14	8,5	0,35
Суп с морской капустой	250	10,23	10,32	22,5	227,52	0,075	10,32	–	0,1	19,17	57,75	40,55	3,25
Плов из мяса	250	27,47	28,15	43,36	536,66	0,1	2,134	4,59	4,59	23,71	333,56	65,49	4,41
Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0	0,6	–	–	32,32	–	17,56	0,48
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	–	–	0,65	11,5	43,5	16,5	1
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	–	–	0,7	17,5	79	23,5	1,95
Всего:	1000/50	46,63	39,77	137,2	1100,5	0,395	24,25	4,59	6,44	119,7	527,8	172,1	11,44

Документ подписан электронной подписью.

Итого за 7й день:	1700/50	63,9	70,43	261,9	1950,2	0,835	35,74	157,1	8,12	353,6	894,6	282	18,48
--------------------------	----------------	-------------	--------------	--------------	---------------	--------------	--------------	--------------	-------------	--------------	--------------	------------	--------------

Приём пищи/наименование блюда	Нетто	Химический состав				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ													
ВТОРНИК													
День 8													
Завтрак													
Макароны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334,4	0,08	0,224	115,2	1,07	295,2	202,08	20,32	1,23
Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	—	100	0,24	22	76,8	4,8	1
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	—	0,03	—	—	11,1	2,8	1,4	0,28
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	—	0,2	16	11	9	2,2
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	—	—	0,65	11,5	43,5	16,5	1
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	—	—	0,7	17,5	79	23,5	1,95
Всего:	640	26,34	22,04	100	708,9	0,31	10,25	215,2	2,86	373,3	415,2	75,52	7,66
Обед													
Овощи свежие порциями	100	0,9	0,15	2,86	17	0,05	11,2	—	0,4	15,5	14	8,5	0,35
Суп-лапша домашняя	250	2,56	2,77	15,68	109	0,092	6,075	—	1,45	29,5	57,72	23,8	1
Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
Рис отварной	250	6,09	8,96	61,14	348,75	0,042	—	—	0,47	2,27	101,57	27,33	0,87
Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	—	0,9	—	—	14,18	—	5,14	0,95
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	—	—	0,65	11,5	43,5	16,5	1
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,09	—	—	0,7	17,5	79	23,5	1,95

Документ подписан электронной подписью.

Всего:	900	27,36	17,99	159,7	929,35	0,404	21,91	5,82	6,19	129,52	458	153,3	6,97
Итого за 8й день:	1540	53,7	40,03	259,7	1638,3	0,714	32,16	221	9,05	502,82	873,2	228,8	14,63

Приём пищи/наименование блюда	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ													
СРЕДА													
День 9													
Завтрак													
Овощи свежие порциями	100	1,52	5,1	13,74	107	0,078	11,7	–	0,32	15,08	51,92	19,6	0,76
Жаркое по-домашнему	300	27,76	31	28,42	505,71	0,39	48,6	–	1,41	64,23	501,57	98,22	7,44
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	–	0,03	–	–	11,1	2,8	1,4	0,28
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	–	0,2	16	11	9	2,2
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	–	–	0,65	11,5	43,5	16,5	1
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	–	–	0,7	17,5	79	23,5	1,95
Всего:	850/50	7,72	1,52	65,65	924,21	0,668	70,33	0	3,28	135,41	689,8	168,2	13,63
Обед													
Винегрет овощной	100	1,4	10,4	7,29	125,1	0,04	9,63	–	0,16	31,24	43,27	19,53	0,83
Рассольник "Ленинградский"	250	2,01	5,09	11,97	107,25	0,092	8,37	–	2,35	29,15	56,72	24,17	0,925
Фрикадельки мясные в соусе	100/50	15,98	20,98	20,14	338,18	0,09	0,54	33,19	4,85	64,62	160	25,75	9,64
Макароны отварные	250	9,44	1,11	53,2	260,5	0,095	–	–	1,29	18,65	61,95	14,36	1,42
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	–	–	32,48	23,44	17,46	0,7
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	–	–	0,65	11,5	43,5	16,5	1

Документ подписан электронной подписью.

Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	–	–	0,7	17,5	79	23,5	1,95
Всего:	900	36,74	38,77	165,5	1168,3	0,503	19,27	33,19	10	205,14	467,9	141,3	16,47
Итого за 9й день:	1780/50	44,46	40,29	231,1	2092,5	1,171	89,6	33,19	13,3	340,55	1158	309,5	30,1

Приём пищи/наименование блюда	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ													
ЧЕТВЕРГ													
День 10													
Завтрак													
Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,49	0,27	132	–	–	80	–	4,8	0,013	–	0,04
Каша молочная жидкая	250	9,39	14,65	58,79	406,25	0,24	1,46	72,5	0,125	173	230,46	59,5	1,57
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	–	0,2	16	11	9	2,2
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	–	0,03	–	–	11,1	2,8	1,4	0,28
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	–	–	0,65	11,5	43,5	16,5	1
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	–	–	0,7	17,5	79	23,5	1,95
Всего:	670	17,27	30,66	124,7	849,75	0,44	11,49	152,5	1,68	233,9	366,8	109,9	7,04
Обед													
Овощи свежие порциями	100	0,9	0,15	2,86	17	0,05	12,2	–	0,4	15,5	28	17	0,7
Суп с крупой	250	4,6	8,26	8,12	127,07	0,11	8,25	–	–	24	–	–	0,96
Тефтели мясные	100	7,46	8,29	9,44	142	0,05	0,41	33	0,001	23,65	83,14	16,5	0,68
Соус красный основной	50	4,62	6,42	2,72	86,97	0,025	0,66	0,12	0,16	10,13	49,87	9,28	0,73
Рагу овощное	250	4,21	26,16	20,5	338,1	0,2	70,93	0,9	0,4	81,25	119,55	56,37	2,12
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	–	–	0,65	11,5	43,5	16,5	1

Документ подписан электронной подписью.

Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	–	–	0,7	17,5	79	23,5	1,95
Всего:	850	29,04	50,38	84,49	915,64	0,605	92,45	34,02	2,31	183,53	403,1	139,2	8,14
Итого за 10й день:													
	1520	46,31	81,04	209,2	1765,4	1,045	103,9	186,5	3,99	417,43	769,8	249,1	15,18

Приём пищи/наименование блюда	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ													
ПЯТНИЦА													
День 11													
Завтрак													
Сыр порциями	30	7,89	7,98	–	103	0,015	0,21	63	0,18	300	180	16,5	0,21
Суп молочный	250	7,2	8,288	22,85	195	0,088	1,463	–	–	249,69	–	–	0,275
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,044	1,3	20	–	125,78	90	14	0,134
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	–	0,2	16	11	9	2,2
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	–	–	0,65	11,5	43,5	16,5	1
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	–	–	0,7	17,5	79	23,5	1,95
Всего:	680	25,91	20,45	89,45	650,1	0,347	12,97	83	1,73	720,47	403,5	79,5	5,769
Обед													
Салат из свеклы	100	2,82	12,02	16,52	185,6	0,034	13,3	–	5,4	70,92	81,26	41,4	2,64
Щи из свежей капусты	250	1,76	4,95	7,9	89,75	0,057	15,77	–	2,35	49,25	49	22,12	0,825
Макароны отварные	250	9,44	1,11	53,2	260,5	0,095	–	–	1,29	18,65	61,95	14,36	1,42
Гуляш из говядины	100	10,64	28,19	2,89	309	0,28	0,92	–	2,6	20	128,62	22,39	2,21
Компот из кураги	200	0,8	0,05	27,6	114,8	–	0,6	–	–	32,32	–	17,56	0,48

Документ подписан электронной подписью.

Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	–	–	0,65	11,5	43,5	16,5	1
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	–	–	0,7	17,5	79	23,5	1,95
Всего:	1000	32,71	47,42	149	1164,2	0,636	30,59	0	13	220,14	443,3	157,8	10,53
Итого за 11й день:													
	1680	58,62	67,87	238,4	1814,3	0,983	43,56	83	14,7	940,61	846,8	237,3	16,29

Приём пищи/наименование блюда	Нетто	Химический состав				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ													
СУББОТА													
День 12													
Завтрак													
Овощи свежие порциями	100	0,9	0,15	2,86	17	0,05	12,2	–	0,4	15,5	28	17	0,7
Рис отварной	250	6,09	8,96	61,14	348,75	0,042	–	–	0,47	2,27	101,57	27,33	0,87
Котлета, рубленая из птицы	100	25,04	48,11	25,3	634,91	–	1,7	–	–	90,88	–	34,03	2,32
Соус красный основной	50	4,62	6,42	2,72	86,97	0,025	0,66	0,12	0,16	10,13	49,87	9,28	0,73
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	–	0,03	–	–	11,1	2,8	1,4	0,28
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	–	0,2	16	11	9	2,2
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	–	–	0,65	11,5	43,5	16,5	1
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	–	–	0,7	17,5	79	23,5	1,95
Всего:	900	44,37	65,16	157,7	1399,1	0,317	24,59	0,12	2,58	174,88	315,7	138	10,05
Обед													
Салат из б/к	100	1,3	3,22	6,46	60,4	0,05	12,2	–	0,4	15,5	28	8,5	0,7
Суп с мясными фрикадельками	250	2,2	2,77	15,39	106	0,12	11,07	–	1,27	29,7	72,22	29,67	1,15
Котлеты рыбные	100	15	22	13,02	312,73	0,08	1,5	0,2	0,25	19,7	24,8	10,41	5,36
Гречка отварная	250	13,82	14,92	62,27	437,5	0,325	–	62,5	0,775	41,24	328,67	219,6	7,39

Документ подписан электронной подписью.

Соус красный основной	50	4,62	6,42	2,72	86,97	0,025	0,66	0,12	0,16	10,13	49,87	9,28	0,73
Кисель из концентрата	200	–	–	9,98	39,9	–	–	–	–	0,3	–	–	0,04
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	–	–	0,65	11,5	43,5	16,5	1
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	–	–	0,7	17,5	79	23,5	1,95
Всего:	1050	44,19	50,43	150,7	1248	0,77	25,43	62,82	4,21	145,57	626,1	317,4	18,32
Итого за 12й день:													
	1950	88,56	115,6	308,4	2647,1	1,087	50,02	62,94	6,79	320,45	941,8	455,5	28,37

Приём пищи/наименование блюда	Нетто	Химический состав				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ													
ПОНЕДЕЛЬНИК													
День 13													
Завтрак													
Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,49	0,27	132	–	–	80	–	4,8	0,013	–	0,04
Каша молочная жидкая	250	9,39	14,65	58,79	406,25	0,24	1,46	72,5	0,125	173	230,46	59,5	1,57
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,59	24,4	0,02	152,22	124,56	21,34	0,48
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	–	0,2	16	11	9	2,2
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	–	–	0,65	11,5	43,5	16,5	1
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	–	–	0,7	17,5	79	23,5	1,95
Всего:	670	21,28	34,18	127,3	908,35	0,496	13,05	176,9	1,7	375,02	488,5	129,8	7,24
Обед													
Овощи свежие порциями	100	0,9	0,15	2,86	17	0,05	12,2	–	0,4	15,5	28	17	0,7
Борщ с капустой	250	1,8	128	10,9	103,75	0,05	10,67	–	2,4	49,72	54,6	26,12	1,22
Птица отварная	100	23,48	25,82	0,48	328	0,04	2,36	98,2	1,02	56	8,35	20,38	1,9
Картофельное пюре	250	5,16	15,26	29,97	288,1	0,24	29,66	83,34	0,4	69,43	145,05	45,66	1,71

Документ подписан электронной подписью.

Соус красный основной	50	4,62	6,42	2,72	86,97	0,025	0,66	0,12	0,16	10,13	49,87	9,28	0,73
Напиток из св/м ягод	200	0,67	0,28	20,76	88,2	0,012	100	–	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	–	–	0,65	11,5	43,5	16,5	1
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	–	–	0,7	17,5	79	23,5	1,95
Всего:	1050	43,88	177	108,5	1116,5	0,587	155,6	181,7	6,49	251,12	411,8	161,9	9,84
Итого за 13й день:													
	1720	65,16	211,2	235,8	2024,9	1,083	168,6	358,6	8,19	626,14	900,3	291,7	17,08

Приём пищи/наименование блюда	Нетто	Химический состав				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ													
ВТОРНИК													
День 14													
Завтрак													
Овощи свежие порциями	100	0,9	0,15	2,86	17	0,05	12,2	–	0,4	15,5	28	17	0,7
Котлеты мясные	100	15	22	13,02	312,73	0,08	1,5	0,2	0,25	19,7	24,8	10,41	5,36
Гречка отварная	250	13,82	14,92	62,27	437,5	0,325	–	62,5	0,775	41,24	328,67	219,6	7,39
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	–	0,03	–	–	11,1	2,8	1,4	0,28
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	–	0,2	16	11	9	2,2
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	–	–	0,65	11,5	43,5	16,5	1
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	–	–	0,7	17,5	79	23,5	1,95
Всего:	850	37,44	38,59	143,8	1078,7	0,655	23,73	62,7	2,98	132,54	517,8	297,4	18,88
Обед													
Салат из моркови	100	1,22	7,08	6,48	95,82	0,034	4,7	–	2,7	25,38	40,64	35,72	0,66
Суп картофельный с бобовыми	250	5,48	5,27	16,53	148,25	0,227	5,82	–	5,4	70,92	81,26	41,4	2,64

Документ подписан электронной подписью.

Плов из мяса	250	27,47	28,15	43,36	536,66	0,1	2,134	4,59	4,59	23,71	333,56	65,49	4,41
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	–	–	32,48	23,44	17,46	0,7
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	–	–	0,65	11,5	43,5	16,5	1
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	–	–	0,7	17,5	79	23,5	1,95
Всего:	900	42,08	41,69	139,2	1118	0,547	13,38	4,59	14	181,49	601,4	200,1	11,36
Итого за 14й день:													
	1750	79,52	80,28	283	2196,8	1,202	37,11	67,29	17	314,03	1119	497,4	30,24

Приём пищи/наименование блюда	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ													
СРЕДА													
День 15													
Завтрак													
Овощи свежие порциями	100	0,9	0,15	2,86	17	0,05	11,2	–	0,4	15,5	28	17	0,7
Печень говяжья по-строгановски	100	13,25	11,23	3,52	185	0,2	8,45	57,82	3,44	33,24	239,32	17,47	5
Картофельное пюре	250	5,16	15,26	29,97	288,1	0,24	29,66	83,34	0,4	69,43	145,05	45,66	1,71
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	–	0,03	–	–	11,1	2,8	1,4	0,28
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	–	0,2	16	11	9	2,2
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	–	–	0,65	11,5	43,5	16,5	1
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	–	–	0,7	17,5	79	23,5	1,95
Всего:	850	51,08	67,26	173,4	1545,7	0,515	11,88	62,5	2,23	247,94	475,2	349	14,74
Обед													

Документ подписан электронной подписью.

Овощи, консервированные	100	0,8	0,1	1,7	10	0,02	3,5	-	0,1	23	24	14	0,6
Суп с макаронными изделиями	250	3,37	2,98	15,69	144	-	6,08	-	-	31,5	-	23,8	1
Котлета, рубленая из птицы	100	25,04	48,11	25,3	634,91	-	1,7	-	-	90,88	-	34,03	2,32
Гречка отварная	250	13,82	14,92	62,27	437,5	0,325	-	62,5	0,775	41,24	328,67	219,6	7,39
Компот из кураги	200	0,8	0,05	27,6	114,8	-	0,6	-	-	32,32	-	17,56	0,48
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	1
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	-	-	0,7	17,5	79	23,5	1,95
Всего:	1000	51,12	72,2	174,3	1594,8	0,645	12,49	62,5	2,45	248,68	474,4	348,3	14,74
Итого за 15й день:	1850	77,21	95,27	272,6	2347,3	1,205	71,22	203,7	8,02	422,21	1024	479,5	27,58

Приём пищи/наименование блюда	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ													
ЧЕТВЕРГ													
День 16													
Завтрак													
Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,49	0,27	132	-	-	80	-	4,8	0,013	-	0,04
Каша молочная жидкая	250	9,39	14,65	58,79	406,25	0,24	1,46	72,5	0,125	173	230,46	59,5	1,57
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,59	24,4	0,02	152,22	124,56	21,34	0,48
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	1
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	-	-	0,7	17,5	79	23,5	1,95
Всего:	670	21,28	34,18	127,3	908,35	0,496	13,05	176,9	1,7	375,02	488,5	129,8	7,24

Документ подписан электронной подписью.

Обед													
Овощи свежие порциями	100	0,9	0,15	2,86	17	0,05	11,2	–	0,4	15,5	28	17	0,7
Суп с рыбными консервами	250	2,47	0,57	19,47	93,5	0,125	15,3	–	0,075	31,95	41,97	16,52	0,1025
Жаркое по-домашнему	300	27,76	31	28,42	505,71	0,39	48,6	–	1,41	64,23	501,57	98,22	7,44
Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	–	0,9	–	–	14,18	–	5,14	0,95
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	–	–	0,65	11,5	43,5	16,5	1
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	–	–	0,7	17,5	79	23,5	1,95
Всего:	950	38,54	32,98	119,5	935,31	0,735	76	0	3,24	154,86	694	176,9	12,14
Итого за 16й день:													
	1620	59,82	67,16	246,8	1843,7	1,231	89,05	176,9	4,93	529,88	1183	306,7	19,38

Приём пищи/наименование блюда	Нетто	Химический состав				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ													
ПЯТНИЦА													
День 17													
Завтрак													
Макароны отварные с сыром	250	13,54	15,92	34,11	334,4	0,08	0,224	115,2	1,07	295,2	202,08	20,32	1,23
Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	–	100	0,24	22	76,8	4,8	1
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,59	24,4	0,02	152,22	124,56	21,34	0,48
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	–	0,2	16	11	9	2,2
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	–	–	0,65	11,5	43,5	16,5	1
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	–	–	0,7	17,5	79	23,5	1,95
Всего:	690	30,35	25,56	102,6	767,5	0,366	11,81	239,6	2,88	514,42	536,9	95,46	7,86
Обед													

Документ подписан электронной подписью.

Овощи свежие порциями	100	0,9	0,15	2,86	17	0,05	12,2	–	0,4	15,5	28	17	0,7
Свекольник	250	2,53	4,35	16,75	116,65	0,0087	2,165	–	0,016	6,74	7,48	3,24	0,187
Гуляш из говядины	100	15	22	13,02	312,73	0,08	1,5	0,2	0,25	19,7	24,8	10,41	5,36
Рис отварной	250	6,09	8,96	61,14	348,75	0,042	–	–	0,47	2,27	101,57	27,33	0,87
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	–	–	32,48	23,44	17,46	0,7
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	–	–	0,65	11,5	43,5	16,5	1
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	–	–	0,7	17,5	79	23,5	1,95
Всего:	1000	32,75	43,58	170,3	1211,3	0,351	9,095	0,2	4,79	115,57	320,4	134,2	10,73
Итого за 17й день:													
	1760/30	63,1	69,14	272,9	1978,8	0,717	20,91	239,8	7,67	629,99	857,4	229,6	18,59

Приём пищи/наименование блюда	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ													
СУББОТА													
День 18													
Завтрак													
Овощи свежие порциями	100	0,9	0,15	2,86	17	0,05	11,2	–	0,4	15,5	28	17	0,7
Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
Гречка отварная	250	13,82	14,92	62,27	437,5	0,325	–	62,5	0,775	41,24	328,67	219,6	7,39
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	–	2,83	–	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	–	0,2	16	11	9	2,2
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	–	–	0,65	11,5	43,5	16,5	1
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	–	–	0,7	17,5	79	23,5	1,95

Документ подписан электронной подписью.

Всего:	850/30	32,25	21,54	134,8	873	0,625	27,76	68,32	5,26	155,01	656,8	336,5	14,45
Обед													
Винегрет овощной	100	1,4	10,4	7,29	125,1	0,04	9,63	–	0,16	31,24	43,27	19,53	0,83
Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	144,25	0,105	5,75	21,05	1,62	33,4	72,22	25,35	1,17
Котлеты мясные	100	15	22	13,02	312,73	0,08	1,5	0,2	0,25	19,7	24,8	10,41	5,36
Рагу овощное	250	4,21	26,16	20,5	338,1	0,2	70,93	0,9	0,4	81,25	119,55	56,37	2,12
Соус красный основной	50	4,62	6,42	2,72	86,97	0,025	0,66	0,12	0,16	10,13	49,87	9,28	0,73
Напиток из с/м ягоды	200	0,67	0,28	20,76	88,2	0,012	100	–	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	–	–	0,65	11,5	43,5	16,5	1
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	–	–	0,7	17,5	79	23,5	1,95
Всего:	1050	36,71	70,95	123,9	1299,9	0,632	188,5	22,27	4,7	226,06	435,7	164,4	13,79
Итого за 18й день:													
	1850/30	68,96	92,49	258,7	2172,9	1,257	216,2	90,59	9,96	381,07	1092	500,9	28,24

Приём пищи/наименование блюда	Нетто	Химический состав				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ													
ПОНЕДЕЛЬНИК													
День 19													
Завтрак													
Сыр порциями	30	7,89	7,98	–	103	0,015	0,21	63	0,18	300	180	16,5	0,21
Каша молочная жидкая	250	9,39	14,65	58,79	406,25	0,24	1,46	72,5	0,125	173	230,46	59,5	1,57
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	–	126,6	92,8	15,4	0,41
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	–	0,2	16	11	9	2,2
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	–	–	0,65	11,5	43,5	16,5	1

Документ подписан электронной подписью.

Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	–	–	0,7	17,5	79	23,5	1,95
Всего:	680	26,45	25,48	125,3	841,75	0,495	13	145,5	1,86	644,6	636,8	140,4	7,34
Обед													
Овощи свежие	100	1,52	3,1	13,74	107	0,039	5,85	–	0,16	7,54	25,96	9,8	0,38
Суп с морской капустой	250	10,23	10,32	22,5	227,52	0,075	10,32	–	0,1	19,17	57,75	40,55	3,25
Ленивые голубцы	250	20,7	39,32	20,85	522,43	0,15	78,22	–	0,175	106,52	53,15	27,02	3,55
Компот из кураги	200	0,8	0,05	27,6	114,8	–	0,6	–	–	32,32	–	17,56	0,48
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	–	–	0,65	11,5	43,5	16,5	1
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	–	–	0,7	17,5	79	23,5	1,95
Всего:	900	40,5	53,89	125,5	1176,3	0,434	94,99	0	1,79	194,55	259,4	134,9	10,61
Итого за 19й день:													
	1580	66,95	79,37	250,9	2018	0,929	108	145,5	3,64	839,15	896,1	275,3	17,95

Приём пищи/наименование блюда	Химический состав				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ													
ВТОРНИК													
День 20													
Завтрак													
Птица отварная	100	23,48	25,82	0,48	328	0,04	2,36	98,2	1,02	56	8,35	20,28	1,9
Овощи порциями	100	1,52	3,1	13,74	107	0,039	5,85	–	0,16	7,54	25,96	9,8	0,38
Рис отварной	250	6,09	8,96	61,14	348,75	0,042	–	–	0,47	2,27	101,57	27,23	0,87
Соус красный основной	50	4,62	6,42	2,72	86,97	0,025	0,66	0,12	0,16	10,13	49,87	9,28	0,73
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	–	0,03	–	–	11,1	2,8	1,4	0,28
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	–	0,2	16	11	9	2,2

Документ подписан электронной подписью.

Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	–	–	0,65	11,5	43,5	16,5	1
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	–	–	0,7	17,5	79	23,5	1,95
Всего:	900	43,43	45,82	143,7	1182,2	0,346	18,9	98,32	3,36	132,04	322,1	117	9,31
Обед													
Салат из свеклы	100	6,3	7,57	24,51	188,92	–	17	–	–	31,5	–	19,55	2,64
Суп лапша домашняя	250	2,56	2,77	15,68	109	0,092	6,075	–	1,45	29,5	57,72	23,8	1
Гречка отварная	250	13,82	14,92	62,27	437,5	0,325	–	62,5	0,775	41,24	328,67	219,6	7,39
Печень говяжья по-строгановски	100	13,25	11,23	3,52	185	0,2	8,45	57,82	3,44	33,24	239,32	17,47	5
Кисель из концентрата	200	–	–	9,98	39,9	–	–	–	–	0,3	–	–	0,04
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	–	–	0,65	11,5	43,5	16,5	1
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	–	–	0,7	17,5	79	23,5	1,95
Всего:	1000	43,18	37,59	156,8	1164,8	0,787	31,53	120,3	7,02	164,78	748,2	320,4	19,02
Итого за 20й день:	1900	86,61	83,41	300,5	2347	1,133	50,43	218,6	10,4	296,82	1070	437,4	28,33

Приём пищи/наименование блюда	Нетто	Химический состав				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ													
СРЕДА													
День 21													
Завтрак													
Запеканка из творога со сгущ. Молоком	200/20	29,23	22,11	56	540	0,12	0,943	130	0,829	391,17	430,31	53,11	1,29
Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,49	0,27	132	–	–	80	–	4,8	0,013	–	0,04

Документ подписан электронной подписью.

Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	–	0,2	16	11	9	2,2
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	–	–	0,65	11,5	43,5	16,5	1
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	–	–	0,7	17,5	79	23,5	1,95
Всего:	420	38,56	39,45	122,8	1004,5	0,36	12,27	220	2,38	567,57	656,6	117,5	6,89
Обед													
Овощи свежие	100	1,52	3,1	13,74	107	0,039	5,85	–	0,16	7,54	25,96	9,8	0,38
Рассольник "Ленинградский"	250	2,01	5,09	11,97	107,25	0,092	8,37	–	2,35	29,15	56,72	24,17	0,925
Рис отварной	250	6,09	8,96	61,14	348,75	0,042	–	–	0,47	2,27	101,57	27,33	0,87
Поджарка м/говядины	100	20,3	57,8	5,34	620	0,54	2,76	–	6,96	45,3	253,9	329,1	5,9
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	–	–	32,48	23,44	17,46	0,7
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	–	–	0,65	11,5	43,5	16,5	1
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	–	–	0,7	17,5	79	23,5	1,95
Всего:	1000	37,83	76,14	165,1	1520,3	0,899	17,71	0	11,3	145,74	584,1	447,9	11,73
Итого за 21й день:	1420	76,39	115,6	287,9	2524,8	1,259	29,98	220	13,7	713,31	1241	565,4	18,62

Приём пищи/наименование блюда	Нетто	Химический состав				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ													
ЧЕТВЕРГ													
День 22													
Завтрак													
Сыр порциями	30	7,89	7,98	–	103	0,015	0,21	63	0,18	300	180	16,5	0,21

Документ подписан электронной подписью.

Суп молочный с крупой	250	7,2	8,288	22,85	195	0,088	1,463	–	–	249,69	–	–	0,275
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,044	1,3	20	–	125,78	90	14	0,134
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	–	0,2	16	11	9	2,2
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	–	–	0,65	11,5	43,5	16,5	1
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	–	–	0,7	17,5	79	23,5	1,95
Всего:	680	25,91	20,45	89,45	650,1	0,347	12,97	83	1,73	720,47	403,5	79,5	5,769
Обед													
Салат из б/к	100	1,3	3,22	6,46	60,4	0,05	12,2	–	0,4	15,5	28	8,5	0,7
Суп с крупой	250	4,6	8,26	8,12	127,07	0,11	8,25	–	–	24	–	–	0,96
Плов из мяса	250	27,47	28,15	43,36	536,66	0,1	2,134	4,59	4,59	23,71	333,56	65,49	4,41
Напиток из с/м ягод	200	0,67	0,28	20,76	88,2	0,012	100	–	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	–	–	0,65	11,5	43,5	16,5	1
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	–	–	0,7	17,5	79	23,5	1,95
Всего:	900	41,29	41,01	119,6	1016,8	0,442	122,6	4,59	7,1	113,55	487,5	117,4	9,65
Итого за 22й день:													
	1580	67,2	61,46	209	1666,9	0,789	135,6	87,59	8,83	834,02	891	196,9	15,42

Приём пищи/наименование блюда	Нетто	Химический состав				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ													
ПЯТНИЦА													
День 23													
Завтрак													
Овощи свежие	100	1,52	5,1	13,74	107	0,078	11,7	–	0,32	15,08	51,92	19,6	0,76
Жаркое по-домашнему	300	27,76	31	28,42	505,71	0,39	48,6	–	1,41	64,23	501,57	98,22	7,44

Документ подписан электронной подписью.

Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	–	2,83	–	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	–	0,2	16	11	9	2,2
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	–	–	0,65	11,5	43,5	16,5	1
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	–	–	0,7	17,5	79	23,5	1,95
Всего:	800	37,06	37,62	108	926,21	0,668	73,13	0	3,29	138,51	691,4	169,2	13,71
Обед													
Винегрет овощной	100	1,4	10,4	7,29	125,1	0,04	9,63	–	0,16	31,24	43,27	19,53	0,83
Суп с мясными фрикадельками	250	2,2	2,77	15,39	106	0,12	11,07	–	1,27	29,7	72,22	29,67	1,15
Птица отварная	100	23,48	25,82	0,48	328	0,04	2,36	98,2	1,02	56	8,35	20,38	1,9
Макаронны отварные	250	9,44	1,11	53,2	260,5	0,095	–	–	1,29	18,65	61,95	14,36	1,42
Соус красный основной	50	4,62	6,42	2,72	86,97	0,025	0,66	0,12	0,16	10,13	49,87	9,28	0,73
Компот из кураги	200	0,8	0,05	27,6	114,8	–	0,6	–	–	32,32	–	17,56	0,48
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	–	–	0,65	11,5	43,5	16,5	1
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	–	–	0,7	17,5	79	23,5	1,95
Всего:	1050	49,19	47,67	147,5	1225,9	0,49	24,32	98,32	5,25	207,04	358,2	150,8	9,46
Итого за 23й день:													
	1830/10	86,25	85,29	255,5	2152,1	1,158	97,45	98,32	8,54	345,55	1050	320	23,17

Приём пищи/наименование блюда	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ													
СУББОТА													
День 24													
Завтрак													
Овощи свежие	100	1,52	3,1	13,74	107	0,078	11,7	–	0,32	15,08	51,92	19,6	0,76

Документ подписан электронной подписью.

Рис отварной	250	6,09	8,96	61,14	348,75	0,042	–	–	0,47	2,27	101,57	27,33	0,87
Печень говяжья по-строгановски	100	13,25	11,23	3,52	185	0,2	8,45	57,82	3,44	33,24	239,32	17,47	5
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	–	0,03	–	–	11,1	2,8	1,4	0,28
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	–	0,2	16	11	9	2,2
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	–	–	0,65	11,5	43,5	16,5	1
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	–	–	0,7	17,5	79	23,5	1,95
Всего:	850	28,58	24,81	144,1	952,25	0,52	30,18	57,82	5,78	106,69	529,1	114,8	12,06
Обед													
Салат из морской капусты	100	11,94	7,68	26,64	216,98	0,42	1	0,1	3,08	78,42	27,84	85,06	12,7
Щи из свежей капусты	250	1,76	4,95	7,9	89,75	0,057	15,77	–	2,35	49,25	49	22,12	0,825
Котлеты мясные	100	15	22	13,02	312,73	0,08	1,5	0,2	0,25	19,7	24,8	10,41	5,36
Гречка отварная	250	13,82	14,92	67,27	437,5	0,325	–	62,5	0,775	41,24	328,67	219,6	7,39
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	–	–	32,48	23,44	17,46	0,7
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	–	–	0,65	11,5	43,5	16,5	1
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	–	–	0,7	17,5	79	23,5	1,95
Всего:	1000	50,43	50,74	187,7	1394,3	1,068	19	62,8	7,81	250,09	576,3	394,6	29,93
Итого за 24й день:													
Итого за 24й день:	1850	79,01	75,55	331,7	2346,5	1,588	49,18	120,6	13,6	356,78	1105	509,4	41,99

Химический состав за плановый период	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	1705	2275	6336	51760	27,6	2081	3562	250,6	11865	24264	9118	575,5

Документ подписан электронной подписью.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



**ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.**

ПОДПИСЬ

Общий статус подписи:

Подпись верна

Сертификат:

0084EB242B94DDD5B9798716C5B320D5F7

Владелец:

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2
Г.АНИВА", Щебуняева, Наталья Владимировна, _aniva_sosh2@mail.ru, 650900094909, 6510005399, 07876701820, 1036500603864,
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2
Г.АНИВА", Директор, Анива, ул. Победы, 60, Сахалинская область, RU

Издатель:

Казначейство России, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830,
7710568760, 77 Москва, uc_fk@roskazna.ru

Срок действия:

Действителен с: 14.04.2023 14:01:00 UTC+11
Действителен до: 07.07.2024 14:01:00 UTC+11

Дата и время создания ЭП:

13.09.2023 11:35:19 UTC+11