

# ПРИМЕРНОЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ООО "Гарант-Питание"

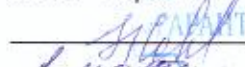
СОГЛАСОВАНО  
Директор МАОУ СОШ № 2

  
1 марта

Саблина Н.Н.  
2023 года


СОГЛАСОВАНО

Генеральный директор  
ООО "Гарант-Питание"

  
1 марта

Савенкова Н.В.  
2023 года

СОГЛАСОВАНО  
Директор МАОУ СОШ № 13

  
1 марта

Румянцева Е.Ю.  
2023 года

СОГЛАСОВАНО  
Директор МАОУ СОШ № 25 с УИОП

  
1 марта

Солнышкина В.В.  
2023 года

СОГЛАСОВАНО  
Директор МАОУ гимназия № 32

  
1 октября

Белякова В.Н.  
2023 года

СОГЛАСОВАНО  
Директор МАОУ СОШ № 57

  
1 марта

Кремер Е.О.  
2023 года

**Вариант реализации типового основного меню (организованного питания) для обучающихся общеобразовательных организаций Калининградской области**

**Возраст 12-18 лет**

**Весенне-летний сезон**

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>День/неделя: Понедельник-1</b>														
<b>Завтрак</b>														
173М	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	250	9,91	12,00	44,94	328,10	0,26	0,71	43,90	0,65	176,36	281,00	32,02	2,06
4М	Бутерброд с отварным мясом	60	9,91	6,44	17,39	167,44	0,08	0,00	0,00	0,62	11,70	102,76	20,24	1,75
15М	Сыр порционный	15	3,90	3,92		51,60	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
379М/ссж	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	3,00	15,28	99,90	0,02	0,78	10,00		124,77	90,00	14,00	0,13
	Батон нарезной из муки в/с	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07			1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
<b>Итого за _Завтрак</b>		<b>585</b>	<b>32,12</b>	<b>27,09</b>	<b>108,45</b>	<b>804,06</b>	<b>0,43</b>	<b>1,62</b>	<b>88,40</b>	<b>2,37</b>	<b>474,23</b>	<b>608,76</b>	<b>80,81</b>	<b>4,81</b>
<b>Обед</b>														
67М/ссж	Винегрет овощной	100	1,27	7,16	6,76	97,54	0,05	12,60	241,60	3,20	33,35	37,53	20,10	0,83
88М	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	3,05	6,89	9,79	116,17	0,07	30,62	280,72	2,41	51,34	55,86	24,03	0,89
269М	Биточки особые с соусом томатным 80/30	110	13,32	14,10	13,37	234,16	0,24	0,03	8,00	1,95	17,99	140,53	23,81	2,04
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	180	7,07	3,73	45,17	242,76	0,11		16,00	1,00	14,45	57,15	10,32	1,04
349М/ссж	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	20,12	85,30	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,67
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,50	14,50	75,00	23,50	1,95
<b>Итого за Обед</b>		<b>930</b>	<b>31,96</b>	<b>32,93</b>	<b>134,35</b>	<b>968,92</b>	<b>0,64</b>	<b>44,05</b>	<b>546,32</b>	<b>10,68</b>	<b>172,83</b>	<b>430,07</b>	<b>135,96</b>	<b>8,23</b>
<b>Полдник</b>														
	Печенье	15	1,13	1,47	11,16	62,55	0,01		1,50		4,35	13,50	3,00	0,32
	Йогурт (2,5%)	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (яблоки)	235	0,94	0,94	23,03	110,45	0,07	23,50	11,75	0,47	37,60	25,85	21,15	5,17
<b>Итого за Полдник</b>		<b>450</b>	<b>10,27</b>	<b>5,41</b>	<b>45,99</b>	<b>287,00</b>	<b>0,08</b>	<b>24,70</b>	<b>33,25</b>	<b>0,47</b>	<b>289,95</b>	<b>229,35</b>	<b>54,15</b>	<b>5,69</b>
<b>Всего за Понедельник-1</b>			<b>74,34</b>	<b>65,44</b>	<b>288,78</b>	<b>2059,98</b>	<b>1,15</b>	<b>70,37</b>	<b>667,97</b>	<b>13,52</b>	<b>937,01</b>	<b>1268,18</b>	<b>270,92</b>	<b>18,73</b>
<b>День/неделя: Вторник-1</b>														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
71М	Подгарнировка из огурцов свежих	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20
260М/ссж	Гуляш	100	16,54	13,02	3,74	198,91	0,08	4,60		2,65	12,17	161,58	23,10	2,42
302М/ссж	Рис отварной	180	4,58	3,55	48,15	242,89	0,05		16,00	0,30	6,82	98,84	32,54	0,66
382М/ссж	Какао с молоком	200	3,88	3,10	15,19	105,46	0,02	0,60	10,12	0,01	125,12	116,20	31,00	1,01
	Батон нарезной из муки в/с	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07			1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
<b>Итого за _Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>29,78</b>	<b>21,45</b>	<b>98,68</b>	<b>708,67</b>	<b>0,24</b>	<b>8,00</b>	<b>26,12</b>	<b>4,02</b>	<b>162,31</b>	<b>427,62</b>	<b>100,04</b>	<b>5,01</b>
<b>Обед</b>														
71М	Помидор порционный	60	0,66	0,12	2,28	15,00	0,02	15,00		1,42	8,40		12,00	0,54
102М	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	250	6,74	5,59	19,77	156,49	0,24	12,49	238,50	2,47	46,61	117,15	40,15	2,13

259М/ссж	Жаркое по-домашнему с курицей	280	30,53	13,02	29,10	357,99	0,33	40,19	50,80	3,30	45,45	312,52	67,96	3,47
342М/ссж	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	13,90	58,70	0,01	4,00	2,00	0,08	6,40	4,40	3,60	0,91
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,50	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Обед		880	44,55	19,88	104,20	781,17	0,75	71,68	291,30	8,29	130,56	543,87	160,41	9,79
Полдник														
	Зефир	15	0,12	0,02	11,97	48,90					3,75	1,80	0,90	0,21
	Йогурт (2,5%)	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (мандарины)	235	1,88	0,47	17,63	89,30	0,14	89,30		0,47	82,25	39,95	25,85	0,24
Итого за Полдник		450	10,20	3,49	41,40	252,20	0,14	90,50	20,00	0,47	334,00	231,75	56,75	0,65
Всего за Вторник-1			84,53	44,82	244,27	1742,05	1,12	170,18	337,42	12,78	626,87	1203,23	317,20	15,45
<b>День/неделя: Среда-1</b>														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса по	Пищевые вещества (г)			Энергетическая п	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
222М	Пудинг творожный со сгущенным молоком 140/30	170	25,03	14,89	23,68	334,76	0,08	0,79	96,00	0,35	241,80	318,84	37,03	0,99
376М/ссж	Чай с сахаром	200			9,98	39,91	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,85
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Батон нарезной из муки в/с	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07			1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
Итого за _Завтрак		580	30,126	17,23	79,198	602,195	0,192	15,885	103,5	1,667	282,15	382,58	62,73	5,855
Обед														
94К/ссж	Салат Мозаика	100	2,87	6,38	10,13	109,81	0,09	11,50	630,00	2,45	21,20	68,33	25,12	0,94
82М/ссж	Борщ из свежей капусты с картофелем , на курином бульоне	250	3,06	5,36	11,76	110,20	0,06	21,07	240,72	1,79	47,06	58,25	26,47	1,21
ТТК	Котлета особая с соусом томатным 80/30	110	15,99	13,12	16,43	248,73	0,18	12,11	2569,50	2,22	22,36	205,21	25,61	3,85
184К	Рагу из овощей	180	2,88	9,42	21,96	185,25	0,15	21,95	820,00	4,31	29,10	85,87	39,43	1,31
349М/ссж	Компот из свежих фруктов	200	0,78	0,06	20,12	85,30	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,67
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,50	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Обед		930	32,04	35,33	119,54	932,28	0,66	67,43	4260,22	12,89	175,43	556,66	174,33	10,74
Полдник														
	Печенье	15	1,13	1,47	11,16	62,55	0,01		1,50		4,35	13,50	3,00	0,32
	Йогурт (2,5%)	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (яблоки)	235	0,94	0,94	23,03	110,45	0,07	23,50	11,75	0,47	37,60	25,85	21,15	5,17
Итого за Полдник		450	10,27	5,41	45,99	287,00	0,08	24,70	33,25	0,47	289,95	229,35	54,15	5,69
Всего за Среда-1			71,85	57,95	236,89	1783,67	0,92	147,22	4396,97	14,07	722,73	1145,99	276,41	21,90
<b>День/неделя: Четверг-1</b>														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса по	Пищевые вещества (г)			Энергетическая п	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
71М	Подгарнировка из помидоров свежих	40	0,44	0,08	1,52	9,60	0,02	10,00		0,28	5,60	10,40	8,00	0,36
320К	Куриное филе запеченое с соусом 80/30	110	22,47	7,48	1,69	165,13	0,11	2,13	50,00	0,81	25,78	175,37	21,21	1,43

309М/ссж	Макаронные изделия отварные	180	7,07	3,73	45,17	242,76	0,11		16,00	1,00	14,45	57,15	10,32	1,04
379М/ссж	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	3,00	15,28	99,90	0,02	0,78	10,00		124,77	90,00	14,00	0,13
15М	Сыр порционный	15	3,90	3,92		51,60	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
	Батон нарезной из муки в/с	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07			1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
Итого за Завтрак		605	39,87	19,36	67,44	605,81	0,33	112,05	186,10	2,60	425,68	492,03	99,27	4,44
Обед														
71М	Огурец свежий порционный	60	0,42	0,06	1,14	6,00	0,02	4,20		1,42	10,20		8,40	0,30
96М	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	4,01	6,99	17,21	148,34	0,11	16,75	207,55	2,39	19,76	78,89	27,91	1,09
234М	Котлеты рыбные с соусом	110	11,46	6,48	14,86	164,40	0,12	0,42	15,40	2,15	60,97	175,18	41,60	1,04
312М/ссж	Картофельное пюре	180	3,95	4,95	26,67	167,52	0,19	31,17	22,80	0,21	53,98	117,35	39,79	1,46
342М/ссж	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,90	58,70	0,01	4,00	2,00	0,08	6,40	4,40	3,60	0,91
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,50	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Обед		890	26,46	19,63	112,92	737,95	0,61	56,54	247,75	7,26	175,01	485,62	158,00	7,55
Полдник														
	Печенье	15	1,13	1,47	11,16	62,55	0,01		1,50		4,35	13,50	3,00	0,32
	Йогурт (2,5%)	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (мандарины)	235	1,88	0,47	17,63	89,30	0,14	89,30		0,47	82,25	39,95	25,85	0,24
Итого за Полдник		450	11,21	4,94	40,59	265,85	0,15	90,50	21,50	0,47	334,60	243,45	58,85	0,75
Всего за Четверг-1			78,08	50,03	229,98	1705,93	1,12	262,04	1716,60	11,85	947,51	1259,72	334,71	13,50
<b>День/неделя: Пятница-1</b>														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса по	Пищевые вещества (г)			Энергетическая п	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
22К	Подгарнировка из зеленого горошка	40	1,24	0,08	2,60	16,00	0,04	4,00	20,00	0,08	8,00	24,80	8,40	0,28
210М	Омлет натуральный	170	17,70	21,00	3,29	273,14	0,10	0,29	352,80	0,84	130,76	291,28	22,14	3,27
377М/ссж	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	10,19	42,29	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,89
	Батон нарезной из муки в/с	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07			1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
	Фрукты (апельсины)	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00		0,30	51,00	34,50	19,50	0,45
Итого за Завтрак		627	24,86	23,12	59,07	552,96	0,27	97,19	372,80	2,25	208,91	399,36	63,08	5,61
Обед														
67М/ссж	Винегрет овощной	100	1,27	7,16	6,76	97,54	0,05	12,60	241,60	3,20	33,35	37,53	20,10	0,83
99М	Суп из овощей на курином бульонене	250	2,89	6,78	11,19	117,85	0,09	20,54	233,32	2,39	41,29	64,23	22,78	0,91
294М	Котлеты рубленые из птицы с соусом томатным 80/30	110	13,81	12,93	15,75	235,57	0,12	2,56	48,80	1,51	25,08	127,96	23,20	1,69
302М/ссж	Рис отварной	180	4,58	3,55	48,15	242,89	0,05		16,00	0,30	6,82	98,84	32,54	0,66
349М/ссж	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	20,12	85,30	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,67
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,50	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Обед		930	29,80	31,47	141,11	972,14	0,48	36,50	539,72	9,52	162,24	467,55	156,33	7,51
Полдник														
	Зефир	15	0,12	0,02	11,97	48,90					3,75	1,80	0,90	0,21
	Йогурт (2,5%)	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (яблоки)	235	0,94	0,94	23,03	110,45	0,07	23,50	11,75	0,47	37,60	25,85	21,15	5,17
Итого за Полдник		450	9,26	3,96	46,80	273,35	0,07	24,70	31,75	0,47	289,35	217,65	52,05	5,58
Всего за Пятница-1			63,92	58,55	246,99	1798,45	0,82	158,39	944,27	12,24	660,50	1084,56	271,46	18,70

День/неделя: Понедельник-2														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса по	Пищевые вещества (г)			Энергетическая п	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
175М/ссж	Каша жидкая молочная из риса и пшённой крупы	250	7,63	15,13	43,75	341,30	0,21	0,68	43,40	0,22	158,40	211,38	53,76	1,44
4М	Бутерброд с отварным мясом	60	9,912	6,44	17,388	167,44	0,081	0	0	0,62	11,7	102,76	20,24	1,746
15М	Сыр порционный	15	3,90	3,92		51,60	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
382М/ссж	Какао с молоком	200	3,88	3,10	15,19	105,46	0,02	0,60	10,12	0,01	125,12	116,20	31,00	1,01
	Батон нарезной из муки в/с	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07			1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
Итого за Завтрак		585	30,74	25,33	109,50	792,15	0,39	1,40	88,02	1,94	456,62	565,34	119,55	5,06
Обед														
83К	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,49	6,11	6,94	89,06	0,03	8,80	6,00	2,75	32,20	41,26	19,50	1,12
103М	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	3,71	3,64	21,07	133,66	0,12	16,76	248,00	1,62	24,93	67,46	25,68	1,08
245М/330М	Бефстроганов из отварного мяса	100	17,05	9,60	4,11	171,39	0,09	0,84	249,00	0,46	23,47	169,72	24,33	2,38
171/м	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,14	7,72	45,77	292,66	0,35		28,00	0,71	18,98	240,77	160,08	5,38
342М/ссж	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,90	58,70	0,01	4,00	2,00	0,08	6,40	4,40	3,60	0,91
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,50	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Обед		920	39,00	28,22	130,93	938,47	0,75	30,40	533,00	6,64	129,68	633,41	269,89	13,62
Полдник														
	Пастила	15	0,08		12,00	48,60					3,15	1,65	1,05	0,24
	Йогурт (2,5%)	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (мандарины)	235	1,88	0,47	17,63	89,30	0,14	89,30		0,47	82,25	39,95	25,85	0,24
Итого за Полдник		450	10,16	3,47	41,43	251,90	0,14	90,50	20,00	0,47	333,40	231,60	56,90	0,68
Всего за Понедельник-2			79,90	57,02	281,85	1982,51	1,28	122,30	641,02	9,06	919,69	1430,35	446,34	19,36
День/неделя: Вторник-2														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса по	Пищевые вещества (г)			Энергетическая п	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
71М	Подгарнировка из огурцов свежих	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20
244М/ссж	Плов из отварного мяса	270	31,75	28,30	46,91	569,01	0,15	1,65	300,00	2,80	29,00	380,38	69,83	4,76
379М/ссж	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	3,00	15,28	99,90	0,02	0,78	10,00		124,77	90,00	14,00	0,13
	Батон нарезной из муки в/с	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07			1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
Итого за Завтрак		570	40,427	33,079	93,793	830,331	0,251	5,234	310	3,858	171,966	521,38	97,228	5,816
Обед														
71М	Помидор свежий порционный	60	0,66	0,12	2,28	15,00	0,02	15,00	80,75	1,42	8,40	17,77	12,00	0,54
93М	Щи по-уральски с пшенной крупой на кур.б-не	250	3,52	6,77	9,25	114,51	0,07	21,68	254,88	2,50	50,71	62,38	25,55	1,01
294М	Котлеты рубленые из птицы с	110	13,68	13,00	15,20	233,32	0,12	1,21	49,30	1,48	24,92	126,22	21,75	1,62
143М	Рагу из овощей	180	2,88	9,42	21,96	185,25	0,15	21,95	820,00	4,31	29,10	85,87	39,43	1,31

349М/ссж	Компот из сухофруктов (яблоки сушеные)	200	0,78	0,06	20,12	85,30	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,67
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,50	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Обед		890	27,985	30,376	107,953	826,383	0,527	60,639	1204,93	11,834	168,834	431,24	156,425	7,898
Полдник														
	Печенье	15	1,13	1,47	11,16	62,55	0,01		1,50		4,35	13,50	3,00	0,32
	Йогурт (2,5%)	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (яблоки)	235	0,94	0,94	23,03	110,45	0,07	23,50	11,75	0,47	37,60	25,85	21,15	5,17
Итого за Полдник		450	10,27	5,41	45,99	287,00	0,08	24,70	33,25	0,47	289,95	229,35	54,15	5,69
Всего за Вторник-2			78,68	68,87	247,74	1943,71	0,86	90,57	1548,18	16,16	630,75	1181,97	307,80	19,40
<b>День/неделя: Среда-2</b>														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса по	Пищевые вещества (г)			Энергетическая п	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
223М/ссж/326	Запеканка творожная с абрикосовым соусом	200	31,21	19,76	47,23	498,19	0,17	0,93	139,99	0,56	282,39	385,41	45,78	1,41
377М/ссж	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	10,19	42,29	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,89
	Батон нарезной из муки в/с	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07			1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за Завтрак		617	36,374	22,104	102,966	767,997	0,284	18,828	147,49	1,895	325,535	450,688	72,322	6,321
Обед														
63М/ссж	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,67	2,18	8,20	59,49	0,05	9,80	13,40	1,03	27,93	41,92	18,57	1,31
151К/ссж	Уха Ростовская	250	8,31	6,39	14,24	148,44	0,17	22,83	9,30	2,50	24,91	120,37	33,59	1,22
255М/332М	Печень по- строгановски, 50/50	100	14,19	7,63	8,06	158,71	0,26	25,48	6086,00	1,68	26,72	251,23	16,84	5,29
171М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,14	7,72	45,77	292,66	0,35		28,00	0,71	18,98	240,77	160,08	5,38
342М/ссж	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,90	58,70	0,01	4,00	2,00	0,08	6,40	4,40	3,60	0,91
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,50	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Обед		920	40,93	25,08	129,31	911,01	0,99	62,11	6138,70	7,02	128,64	768,49	269,38	16,87
Полдник														
	Зефир	15	0,12	0,02	11,97	48,90					3,75	1,80	0,90	0,21
	Йогурт (2,5%)	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (мандарины)	235	1,88	0,47	17,63	89,30	0,14	89,30		0,47	82,25	39,95	25,85	0,24
Итого за Полдник		450	10,20	3,49	41,40	252,20	0,14	90,50	20,00	0,47	334,00	231,75	56,75	0,65
Всего за Среда-2			87,50	50,66	273,67	1931,21	1,42	171,43	6306,19	9,38	788,18	1450,92	398,45	23,83
<b>День/неделя: Четверг-2</b>														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса по	Пищевые вещества (г)			Энергетическая п	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
70М	Подгарнировка из огурцов соленых	40	0,32	0,04	0,68	5,20	0,01	2,00	2,00	0,04	9,20	9,60	5,60	0,24
292М/ссж	Птица тушенная в соусе с овощами	270	33,15	18,62	28,12	415,90	0,36	30,84	900,50	4,51	72,75	336,53	75,11	3,45
379М/ссж	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	3,00	15,28	99,90	0,02	0,78	10,00		124,77	90,00	14,00	0,13
	Батон нарезной из муки в/с	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07			1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
Итого за Завтрак		570	41,87	23,40	74,92	678,02	0,46	33,62	912,50	5,57	218,11	475,13	102,51	4,55

Обед															
71М	Помидор свежий порционный	60	0,66	0,12	2,28	15,00	0,02	15,00	80,75	1,42	8,40	17,77	12,00	0,54	
84М/ссж	Борщ с фасолью и картофелем на курином бульоне	250	4,08	5,87	16,17	135,51	0,11	13,39	210,00	2,05	49,26	101,50	34,08	1,69	
233М/ссж	Рыба запеченная с соусом	110	17,33	10,95	8,50	202,71	0,18	2,17	67,03	0,28	137,66	291,08	58,86	1,08	
312М/ссж	Картофельное пюре	180	3,95	4,95	26,67	167,52	0,19	31,17	22,80	0,21	53,98	117,35	39,79	1,46	
349М/ссж	Компот из свежих фруктов	200	0,14	0,11	1,69	48,84	0,01	1,80		0,14	6,84	5,76	4,32	0,85	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,50	14,50	75,00	23,50	1,95	
Итого за Обед		890	32,62	22,99	94,46	762,57	0,66	63,53	380,58	5,11	279,84	643,26	185,75	8,37	
Полдник															
	Пастила	15	0,08		12,00	48,60					3,15	1,65	1,05	0,24	
	Йогурт (2,5%)	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20	
	Фрукты (яблоки)	235	0,94	0,94	23,03	110,45	0,07	23,50	11,75	0,47	37,60	25,85	21,15	5,17	
Итого за Полдник		450	9,22	3,94	46,83	273,05	0,07	24,70	31,75	0,47	288,75	217,50	52,20	5,61	
Всего за Четверг-2			83,70	50,34	216,21	1713,64	1,19	121,85	1324,83	11,15	786,70	1335,89	340,46	18,52	
<b>День/неделя: Пятница-2</b>															
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса по	Пищевые вещества (г)			Энергетическая п			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
	Подгарнировка из горошка зеленого	40	1,24	0,08	2,60	16,00	0,04	4,00	20,00	0,08	8,00	24,80	8,40	0,28	
231К	Омлет с сыром запеченный	170	20,19	19,43	2,90	268,43	0,09	0,42	327,10	0,77	305,10	373,02	28,00	3,00	
377М/ссж	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	10,19	42,29	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,89	
	Фрукты (апельсины)	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00		0,30	51,00	34,50	19,50	0,45	
	Батон нарезной из муки в/с	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07			1,02	11,40	39,00	7,80	0,72	
Итого за Завтрак		627	26,60	21,86	61,23	554,24	0,25	22,32	354,60	2,18	356,25	463,10	62,94	8,19	
Обед															
71М	Огурец свежий порционный	60	0,42	0,06	1,14	6,00	0,02	4,20		1,42	10,20		8,40	0,30	
98М/ссж	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	250	3,76	4,93	10,32	101,32	0,08	20,20	207,00	1,48	29,13	63,56	22,02	0,88	
291М	Плов из птицы	280	34,04	16,49	52,83	498,22	0,21	9,22	374,40	4,82	41,23	340,74	72,01	2,92	
342М/ссж	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,90	58,70	0,01	4,00	2,00	0,08	6,40	4,40	3,60	0,91	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,50	14,50	75,00	23,50	1,95	
Итого за Обед		880	44,83	22,64	117,33	857,24	0,47	37,62	583,40	8,82	110,66	518,50	142,73	7,76	
Полдник															
	Печенье	15	1,13	1,47	11,16	62,55	0,01		1,50		4,35	13,50	3,00	0,32	
	Йогурт (2,5%)	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20	
	Фрукты (яблоки)	235	0,94	0,94	23,03	110,45	0,07	23,50	11,75	0,47	37,60	25,85	21,15	5,17	
Итого за Полдник		450	10,27	5,41	45,99	287,00	0,08	24,70	33,25	0,47	289,95	229,35	54,15	5,69	
Всего за Пятница-2			81,69	49,91	224,55	1698,48	0,80	84,64	971,25	11,47	756,86	1210,95	259,83	21,63	
Итого			784,19	553,58	2490,92	18359,63	10,68	1398,99	18854,70	121,68	7776,79	12571,76	3223,57	191,02	

При подготовке меню были использованы:

\*\*\* М Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017.

\*\*\*К Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В.Р. Кучмы – М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016.