

СОГЛАСОВАНО:

**Директор МБОУ Куйбышевской
СОШ им.А.А.Гречко**



Е.А.Кучина

УТВЕРЖДАЮ:

**Председатель Совета
Куйбышевского ПО**



Р.В.Рудаков

Спецификация

перспективное меню

питания детей в школьной столовой

период с 12.01.2021г. по 30.05.2021г.

**на базе МБОУ Куйбышевской СОШ им.А.А.Гречко
в соответствии с Сан Пин 2.4.4.2599-10**

Завтраки

неделя первая-понедельник

Возрастная категория с 7 лет и старше

| № по сборнику | Прием пищи, наименования | Масса порции, г | Пищевые вещества, | | | Энергетическая ценность | Витамины, (мг) | | | | Минеральные вещества, | | |
|------------------------|---------------------------------------|-----------------|-------------------|-------|--------|-------------------------|----------------|-------|------|------|-----------------------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Завтрак - I прием пищи | | | | | | | | | | | | | |
| №255 | Каша гречневая | 1/150 | 5,05 | 19,70 | 56,80 | 374,4 | 0,05 | 6,40 | 0,11 | 0,50 | 22,60 | 57,19 | 0,47 |
| №536 | Сосиска отварная "Андриановская" | 1/50 | 5,20 | 8,70 | 21,00 | 140,0 | | | | | 3,50 | 83,00 | 1,60 |
| №60 | Свекла отварная с растительным маслом | 1/50/5 | 2,10 | 2,00 | 8,00 | 42,4 | 0,02 | 5,00 | | 0,10 | 18,00 | 22,00 | 3,40 |
| | Хлеб пшеничный из муки в/с | 1/25 | 3,80 | 1,45 | 24,80 | 113,0 | 0,08 | - | - | 0,40 | 13,00 | 41,50 | 0,80 |
| №629 | Чай с лимоном | 1/200/15/7 | 0,40 | - | 11,00 | 60,0 | - | 7,00 | - | 1,00 | 1,10 | 1,10 | 0,40 |
| Итого | | 502 | 16,55 | 31,85 | 121,60 | 729,8 | 0,15 | 18,40 | 0,11 | 2,00 | 58,20 | 204,79 | 6,67 |

неделя первая-вторник

| № по сборнику | Прием пищи, наименования | Масса порции, г | Пищевые вещества, | | | Энергетическая ценность | Витамины, (мг) | | | | Минеральные вещества, | | |
|---------------|--------------------------|-----------------|-------------------|---|---|-------------------------|----------------|---|----|----|-----------------------|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |

Завтрак - I прием пищи

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------|----------------------------|------------|-------|-------|--------|-------|------|-------|------|-------|--------|--------|------|
| №463 | Каша пшеничная | 1/150 | 6,00 | 2,70 | 292,00 | 139,0 | 0,24 | | | 0,09 | 33,25 | 98,40 | 3,70 |
| №416 | Котлета мясная | 1/50 | 9,60 | 5,80 | 5,40 | 112,6 | 0,03 | 0,07 | 1,40 | 45,00 | 114,00 | 1,50 | |
| №92 | Салат из моркови | 1/50/5 | 2,10 | 2,00 | 8,00 | 42,4 | 0,02 | 5,00 | | 0,10 | 18,00 | 22,00 | 3,40 |
| | Хлеб пшеничный из муки в/с | 1/25 | 3,80 | 1,45 | 24,80 | 113,0 | 0,08 | - | - | 0,40 | 13,00 | 41,50 | 0,80 |
| №629 | Чай с лимоном | 1/200/15/7 | 0,40 | - | 11,00 | 60,0 | - | 7,00 | - | 1,00 | 1,10 | 1,10 | 0,40 |
| Итого | | 532 | 21,90 | 11,95 | 341,20 | 467,0 | 0,37 | 12,07 | 1,40 | 46,59 | 179,35 | 164,50 | 8,30 |

неделя первая-среда

| № по сборнику | Прием пищи, наименования | Масса порции, г | Пищевые вещества, | | | Энергетическая ценность | Витамины, (мг) | | | | Минеральные вещества, | | |
|---------------|--------------------------|-----------------|-------------------|---|---|-------------------------|----------------|---|----|----|-----------------------|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |

Завтрак - I прием пищи

| | | | | | | | | | | | | | |
|------|---|----------|-------|-------|-------|-------|------|------|------|-------|-------|--------|------|
| №297 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 1/150/25 | 40,30 | 12,10 | 36,50 | 252,0 | 0,12 | 8,64 | 0,10 | 22,80 | 83,80 | 304,00 | 4,56 |
|------|---|----------|-------|-------|-------|-------|------|------|------|-------|-------|--------|------|

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| | Хлеб пшеничный из муки в/с | 1/25 | 3,80 | 1,45 | 24,80 | 113,0 | 0,08 | - | - | 0,40 | 13,00 | 41,50 | 0,80 |
| | Масло сливочное | 1/10 | 0,08 | 7,82 | 0,06 | 73,3 | 0,08 | - | - | - | 1,00 | 1,20 | 0,16 |
| №629 | Чай с лимоном | 1/200/15/7 | 0,40 | - | 11,00 | 60,0 | - | 7,00 | - | 1,00 | 1,10 | 1,10 | 0,40 |
| Итого | | 432 | 44,58 | 21,37 | 72,36 | 498,3 | 0,28 | 15,64 | 0,10 | 24,20 | 98,90 | 347,80 | 5,92 |

неделя первая - четверг

| № по сборнику | Прием пищи, наименование | Масса порции, г | Пищевые вещества, | | | Энергетическая ценность | Витамины, (мг) | | | | Минеральные вещества, | | |
|---------------|--------------------------|-----------------|-------------------|---|---|-------------------------|----------------|---|----|----|-----------------------|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |

Завтрак - I прием пищи

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|----------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|
| №470 | Картофельное пюре | 1/200 | 5,05 | 21,47 | 42,60 | 378,4 | 0,24 | 35,11 | 0,11 | 0,11 | 0,106 | 28,33 | 120,80 |
| №310 | Рыба, запеченная в духовом шкафу | 1/80 | 15,78 | 6,96 | | 71,5 | 0,04 | 0,15 | 1,02 | | | | 0,82 |
| №482 | Капуста тушеная | 1/50 | 3,40 | 0,90 | 24,70 | 86,0 | 0,14 | 16,00 | 0,08 | 0,30 | 12,00 | 32,00 | 0,40 |
| | Хлеб пшеничный из муки в/с | 1/25 | 3,80 | 1,45 | 24,80 | 113,0 | 0,08 | - | - | 0,40 | 13,00 | 41,50 | 0,80 |
| №629 | Чай с лимоном | 1/200/15/7 | 0,40 | - | 11,00 | 60,0 | - | 7,00 | - | 1,00 | 1,10 | 1,10 | 0,40 |
| Итого | | 527 | 28,43 | 30,78 | 103,10 | 708,9 | 0,50 | 58,26 | 1,21 | 1,81 | 26,21 | 102,93 | 123,22 |

неделя первая- пятница

| № по сборнику | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, (мг) | | | | Минеральные вещества, | | |
|---------------|--------------------------------|-----------------|-------------------|---|---|-------------------------------|----------------|---|----|----|-----------------------|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |

Завтрак - I прием пищи

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| №449 | Плов из птицы | 1/200 | 22,60 | 30,60 | 19,40 | 500,0 | 0,12 | 8,64 | 0,10 | 22,80 | 83,80 | 304,00 | 4,56 |
| №60 | Свекла отварная с растительным маслом | 1/50/5 | 2,10 | 2,00 | 8,00 | 42,4 | 0,02 | 5,00 | | 0,10 | 18,00 | 22,00 | 3,40 |
| | Хлеб пшеничный из муки в/с | 1/25 | 3,80 | 1,45 | 24,80 | 113,0 | 0,08 | - | - | 0,40 | 13,00 | 41,50 | 0,80 |
| №629 | Чай с лимоном | 1/200/15/7 | 0,40 | - | 11,00 | 60,0 | - | 7,00 | - | 1,00 | 1,10 | 1,10 | 0,40 |
| Итого | | 502 | 28,90 | 34,05 | 63,20 | 715,4 | 0,22 | 20,64 | 0,10 | 24,30 | 115,90 | 368,60 | 9,16 |

неделя вторая- понедельник

| № по | Прием | Масса | Пищевые вещества, | Энергет | Витамины, (мг) | Минеральные вещества, |
|------|-------|-------|-------------------|---------|----------------|-----------------------|
|------|-------|-------|-------------------|---------|----------------|-----------------------|

| сбор нику | пищи, наименова- | порции, г | Б | Ж | У | ическая ценност | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Fe |
|--------------|---------------------|-----------|---|---|---|--------------------|----------------|---|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |

Завтрак - I прием пищи

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|
| №470 | Картофельн ое пюре | 1/200 | 5,05 | 21,47 | 42,60 | 378,4 | 0,24 | 35,11 | 0,11 | 0,11 | 0,106 | 28,33 | 120,80 |
| №423 | Тефтели с соусом | 1/60/50 | 12,00 | 7,60 | 6,48 | 136,0 | 0,44 | | 0,08 | 1,80 | 54,00 | 136,00 | 1,35 |
| № 5 | Хлеб пшеничный из муки в/с | 1/25 | 3,80 | 1,45 | 24,80 | 113,0 | 0,08 | - | - | 0,40 | 13,00 | 41,50 | 0,80 |
| №629 | Чай с лимоном | 1/200/15/7 | 0,40 | - | 11,00 | 60,0 | - | 7,00 | - | 1,00 | 1,10 | 1,10 | 0,40 |
| Итого | | 557 | 21,25 | 30,52 | 84,88 | 687,4 | 0,76 | 42,11 | 0,19 | 3,31 | 68,21 | 206,93 | 123,35 |

неделя вторая-вторник

| № по сбор нику | Прием пищи, наименова- ние блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, (г) | | | Энергет ическая ценност ь, ккал | Витамины, (мг) | | | | Минеральные вещества, (мг) | | |
|----------------------|---|--------------------|--------------------------|---|---|--|----------------|---|----|----|-------------------------------|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |

Завтрак - I прием пищи

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|----------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| №443 | Рагу из птицы | 1/200 | 15,00 | 33,50 | 73,25 | 399,0 | 0,62 | 1,85 | 1,70 | | 2,15 | 57,00 | 22,50 |
| | Огурец консервиров анный | 1/25 | 0,80 | 1,00 | 2,50 | 21,2 | 0,01 | 0,01 | 2,50 | | 0,05 | 11,00 | 9,00 |
| | Хлеб пшеничный из муки в/с | 1/25 | 3,80 | 1,45 | 24,80 | 113,0 | 0,08 | - | - | 0,40 | 13,00 | 41,50 | 0,80 |
| №629 | Чай с лимоном | 1/200/15/7 | 0,40 | - | 11,00 | 60,0 | - | 7,00 | - | 1,00 | 1,10 | 1,10 | 0,40 |
| Итого | | 472 | 20,00 | 35,95 | 111,55 | 593,2 | 0,71 | 8,86 | 4,20 | 1,40 | 16,30 | 110,60 | 32,70 |

неделя вторая-среда

| № по сбор нику | Прием пищи, наименова- ние блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, (г) | | | Энергет ическая ценност ь, ккал | Витамины, (мг) | | | | Минеральные вещества, (мг) | | |
|----------------------|---|--------------------|--------------------------|---|---|--|----------------|---|----|----|-------------------------------|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |

Завтрак - I прием пищи

| | | | | | | | | | | | | | |
|------|----------------------------------|------------|-------|-------|-------|-------|------|------|------|-------|-------|--------|------|
| №449 | Плов из птицы | 1/200 | 22,60 | 30,60 | 19,40 | 500,0 | 0,12 | 8,64 | 0,10 | 22,80 | 83,80 | 304,00 | 4,56 |
| №60 | Винегрет овощной | 1/50 | 1,60 | 2,00 | 5,00 | 42,4 | 0,02 | 5,00 | | 0,10 | 18,00 | 22,00 | 3,40 |
| | Хлеб пшеничный из муки в/с | 1/25 | 3,80 | 1,45 | 24,80 | 113,0 | 0,08 | - | - | 0,40 | 13,00 | 41,50 | 0,80 |
| №629 | Чай с лимоном | 1/200/15/7 | 0,40 | - | 11,00 | 60,0 | - | 7,00 | - | 1,00 | 1,10 | 1,10 | 0,40 |

| | | | | | | | | | | | | |
|--------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| Итого | 497 | 28,40 | 34,05 | 60,20 | 715,4 | 0,22 | 20,64 | 0,10 | 24,30 | 115,90 | 368,60 | 9,16 |
|--------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|

неделя вторая-четверг

| № по сборнику | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, (г) | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, (мг) | | | | Минеральные вещества, (мг) | | |
|---------------|--------------------------------|-----------------|-----------------------|---|---|-------------------------------|----------------|---|----|----|----------------------------|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |

Завтрак - I прием пищи

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|----------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------|
| №470 | Картофельное пюре | 1/200 | 5,05 | 21,47 | 42,60 | 378,4 | 0,24 | 35,11 | 0,11 | 0,11 | 0,106 | 28,33 | 120,80 |
| №310 | Рыба, запеченная в духовом шкафу | 1/80 | 15,78 | 6,96 | | 71,5 | 0,04 | 0,15 | 1,02 | | | | 0,82 |
| №482 | Капуста тушеная | 1/50 | 3,40 | 0,90 | 24,70 | 86,0 | 0,14 | 16,00 | 0,08 | 0,30 | 12,00 | 32,00 | 0,40 |
| | Хлеб пшеничный из муки в/с | 1/25 | 3,80 | 1,45 | 24,80 | 113,0 | 0,08 | - | - | 0,40 | 13,00 | 41,50 | 0,80 |
| №629 | Чай с лимоном | 1/200/15/7 | 0,40 | - | 11,00 | 60,0 | - | 7,00 | - | 1,00 | 1,10 | 1,10 | 0,40 |
| Итого | 577 | 28,43 | 30,78 | 103,10 | 708,9 | 0,50 | 58,26 | 1,21 | 1,81 | 26,21 | 102,93 | 123,22 | |

неделя вторая-пятница

| № по сборнику | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, (г) | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, (мг) | | | | Минеральные вещества, (мг) | | |
|---------------|--------------------------------|-----------------|-----------------------|---|---|-------------------------------|----------------|---|----|----|----------------------------|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |

Завтрак - I прием пищи

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|---|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|------|
| №297 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 1/150/25 | 40,30 | 12,10 | 36,50 | 252,0 | 0,12 | 8,64 | 0,10 | 22,80 | 83,80 | 304,00 | 4,56 |
| | Хлеб пшеничный из муки в/с | 1/25 | 3,80 | 1,45 | 24,80 | 113,0 | 0,08 | - | - | 0,40 | 13,00 | 41,50 | 0,80 |
| | Масло сливочное | 1/10 | 0,08 | 7,82 | 0,06 | 73,3 | 0,08 | - | - | - | 1,00 | 1,20 | 0,16 |
| №629 | Чай с лимоном | 1/200/15/7 | 0,40 | - | 11,00 | 60,0 | - | 7,00 | - | 1,00 | 1,10 | 1,10 | 0,40 |
| Итого | 432 | 44,58 | 21,37 | 72,36 | 498,3 | 0,28 | 15,64 | 0,10 | 24,20 | 98,90 | 347,80 | 5,92 | |

Обеды

неделя первая-понедельник

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория с 7 лет и старше

| № по сборнику | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, (мг) | | | | Минеральные вещества, | | |
|---------------|--------------------------------|-----------------|-------------------|---|---|-------------------------------|----------------|---|----|----|-----------------------|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|
| №136 | Суп картофельный с крупой рисовой | 1/200 | 4,05 | 2,40 | 22,30 | 140,0 | 0,32 | 20,00 | | 0,90 | 38,60 | 203,00 | 1,80 |
| №536 | Колбаса варенная отварная | 1/80 | 6,90 | 11,60 | 28,00 | 186,7 | | | | | 4,70 | 110,70 | 2,10 |
| №470 | Картофельное пюре | 1/200 | 5,05 | 21,47 | 42,60 | 378,4 | 0,24 | 35,11 | 0,11 | 0,11 | 0,106 | 28,33 | 120,80 |
| | Огурец консервированный | 1/25 | 0,80 | 1,00 | 2,50 | 21,2 | 0,01 | 0,01 | 2,50 | | 0,05 | 11,00 | 9,00 |
| | Хлеб пшеничный из муки в/с | 1/50 | 7,60 | 2,90 | 49,70 | 226,0 | 0,16 | - | - | 0,80 | 26,00 | 83,00 | 1,60 |
| №868 | Компот из смеси сухофруктов витаминизированный | 1/200 | 0,40 | - | 29,60 | 97,0 | - | 0,80 | - | | 12,00 | 10,00 | 0,40 |
| Итого | | 755 | 24,80 | 39,37 | 174,70 | 1049,3 | 0,73 | 55,92 | 2,61 | 1,81 | 81,46 | 446,03 | 135,70 |

неделя первая-вторник

Возрастная категория с 7 лет и старше

| № по сборнику | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, (мг) | | | | Минеральные вещества, | | |
|---------------|--------------------------------|-----------------|-------------------|---|---|-------------------------------|----------------|---|----|----|-----------------------|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | |
|------|---------------------------------------|--------|-------|------|-------|-------|------|-------|------|-------|-------|--------|------|
| №120 | Щи из свежей капусты с картофелем | 1/200 | 4,50 | 4,70 | 23,50 | 264,0 | 0,24 | 32,00 | 0,90 | 0,70 | 34,60 | 109,00 | 0,80 |
| №408 | Печень, тушеная в соусе | 1/50 | 10,90 | 1,90 | | 50,00 | 0,18 | 18,75 | 0,50 | 10,00 | 6,30 | 145,60 | 5,00 |
| №273 | Макаронные изделия отварные | 1/200 | 12,20 | 8,60 | 33,44 | 307,6 | 0,18 | 30,00 | - | 1,34 | 18,00 | 72,00 | 1,80 |
| №60 | Свекла отварная с растительным маслом | 1/50/5 | 2,10 | 2,00 | 8,00 | 42,4 | 0,02 | 5,00 | | 0,10 | 18,00 | 22,00 | 3,40 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| | Хлеб пшеничный из муки в/с | 1/50 | 7,60 | 2,90 | 49,70 | 226,0 | 0,16 | - | - | 0,80 | 26,00 | 83,00 | 1,60 |
| №868 | Компот из смеси сухофруктов в витаминизированный | 1/200 | 0,40 | - | 29,60 | 97,0 | - | 0,80 | - | | 12,00 | 10,00 | 0,40 |
| Итого | | 755 | 37,70 | 20,10 | 144,24 | 987,0 | 0,78 | 86,55 | 1,40 | 12,94 | 114,90 | 441,60 | 13,00 |

неделя первая-среда

Возрастная категория с 7 лет и старше

| № по сборнику | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, (мг) | | | | Минеральные вещества, | | |
|---------------|--------------------------------|-----------------|-------------------|---|---|-------------------------------|----------------|---|----|----|-----------------------|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| №139 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 1/200 | 4,05 | 2,40 | 22,30 | 140,0 | 0,32 | 20,00 | - | 0,90 | 38,60 | 203,00 | 1,40 |
| №416 | Котлета мясная | 1/50 | 9,60 | 5,80 | 5,40 | 112,6 | 0,03 | 0,07 | 1,40 | 45,00 | 114,00 | 1,50 | |
| №470 | Картофель отварной | 1/150 | 5,05 | 21,47 | 42,60 | 378,4 | 0,24 | 35,11 | 0,11 | 0,11 | 0,106 | 28,33 | 120,80 |
| | Огурец консервированный | 1/25 | 0,80 | 1,00 | 2,50 | 21,2 | 0,01 | 0,01 | 2,50 | | 0,05 | 11,00 | 9,00 |
| | Хлеб пшеничный из муки в/с | 1/50 | 7,60 | 2,90 | 49,70 | 226,0 | 0,16 | - | - | 0,80 | 26,00 | 83,00 | 1,60 |
| №868 | Компот из смеси сухофруктов в витаминизированный | 1/200 | 0,40 | - | 29,60 | 97,0 | - | 0,80 | - | | 12,00 | 10,00 | 0,40 |
| Итого | | 675 | 27,50 | 33,57 | 152,10 | 975,2 | 0,76 | 55,99 | 4,01 | 46,81 | 190,76 | 336,83 | 133,20 |

неделя первая - четверг

| № по сборнику | Прием пищи, наименование | Масса порции, г | Пищевые вещества, | | | Энергетическая ценность | Витамины, (мг) | | | | Минеральные вещества, | | |
|---------------|--------------------------|-----------------|-------------------|---|---|-------------------------|----------------|---|----|----|-----------------------|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | |
|------|-----------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|------|-------|------|-------|-------|--------|------|
| №139 | Суп картофельный с бобовыми | 1/200 | 4,05 | 2,40 | 22,30 | 140,0 | 0,32 | 20,00 | | 0,90 | 38,60 | 203,00 | 1,80 |
| №408 | Печень, тушеная в соусе | 1/50 | 10,90 | 1,90 | | 50,00 | 0,18 | 18,75 | 0,50 | 10,00 | 6,30 | 145,60 | 5,00 |
| №465 | Рис отварной | 1/150 | 3,80 | 14,80 | 42,70 | 281,50 | 0,04 | 4,80 | 0,08 | 0,40 | 17,00 | 43,00 | 0,35 |
| | Икра кабачковая | 1/50 | 0,80 | 0,30 | 5,70 | 38,0 | 0,03 | 15,00 | | 0,10 | 18,00 | 22,00 | 3,40 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| | Хлеб пшеничный из муки в/с | 1/50 | 7,60 | 2,90 | 49,70 | 226,0 | 0,16 | - | - | 0,80 | 26,00 | 83,00 | 1,60 |
| №868 | Компот из смеси сухофруктов в витаминизированный | 1/200 | 0,40 | - | 29,60 | 97,0 | - | 0,80 | - | | 12,00 | 10,00 | 0,40 |
| Итого | | 700 | 27,55 | 22,30 | 150,00 | 832,5 | 0,73 | 59,35 | 0,58 | 12,20 | 117,90 | 506,60 | 12,55 |

неделя первая- пятница

Возрастная категория с 7 лет и старше

| № по сборнику | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, (мг) | | | | Минеральные вещества, | | |
|---------------|--------------------------------|-----------------|-------------------|---|---|-------------------------------|----------------|---|----|----|-----------------------|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|
| №120 | Щи из свежей капусты с картофелем | 1/200 | 4,50 | 4,70 | 23,50 | 264,0 | 0,24 | 32,00 | 0,90 | 0,70 | 34,60 | 109,00 | 0,80 |
| №536 | Птица тушенная в соусе | 1/50/50 | 10,40 | 17,40 | 42,00 | 280,0 | | | | | 7,00 | 166,00 | 3,20 |
| №255 | Каша гречневая | 1/150 | 5,05 | 19,70 | 56,80 | 374,4 | 0,05 | 6,40 | 0,11 | 0,50 | 22,60 | 57,19 | 0,47 |
| | Огурец консервированный | 1/25 | 0,80 | 1,00 | 2,50 | 21,2 | 0,01 | 0,01 | 2,50 | | 0,05 | 11,00 | 9,00 |
| | Хлеб пшеничный из муки в/с | 1/50 | 7,60 | 2,90 | 49,70 | 226,0 | 0,16 | - | - | 0,80 | 26,00 | 83,00 | 1,60 |
| №868 | Компот из смеси сухофруктов в витаминизированный | 1/200 | 0,40 | - | 29,60 | 97,0 | - | 0,80 | - | | 12,00 | 10,00 | 0,40 |
| Итого | | 725 | 28,75 | 45,70 | 204,10 | 1262,6 | 0,46 | 39,21 | 3,51 | 2,00 | 102,25 | 436,19 | 15,47 |

Сезон: осенне-зимний

неделя вторая-понедельник

| № по сборнику | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, (мг) | | | | Минеральные вещества, | | |
|---------------|--------------------------------|-----------------|-------------------|---|---|-------------------------------|----------------|---|----|----|-----------------------|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | |
|------|-----------------------------------|-------|------|------|-------|-------|------|-------|------|------|-------|--------|------|
| №120 | Щи из свежей капусты с картофелем | 1/200 | 4,50 | 4,70 | 23,50 | 264,0 | 0,24 | 32,00 | 0,90 | 0,70 | 34,60 | 109,00 | 0,80 |
|------|-----------------------------------|-------|------|------|-------|-------|------|-------|------|------|-------|--------|------|

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-------------|
| №536 | Сосиска отварная "Андрианов ская" | 1/50 | 5,20 | 8,70 | 21,00 | 140,0 | | | | | 3,50 | 83,00 | 1,60 |
| №255 | Каша гречневая | 1/150 | 5,05 | 19,70 | 56,80 | 374,4 | 0,05 | 6,40 | 0,11 | 0,50 | 22,60 | 57,19 | 0,47 |
| | Горошек зелёный | 1/25 | 0,50 | 2,25 | | 20,5 | | | | | 12,0 | 54,00 | 0,18 |
| | Хлеб пшеничный из муки в/с | 1/50 | 7,60 | 2,90 | 49,70 | 226,0 | 0,16 | - | - | 0,80 | 26,00 | 83,00 | 1,60 |
| №868 | Компот из смеси сухофрукто в витаминизи рованный | 1/200 | 0,40 | - | 29,60 | 97,0 | - | 0,80 | - | | 12,00 | 10,00 | 0,40 |
| Итого | | 675 | 23,25 | 38,25 | 180,60 | 1121,9 | 0,45 | 39,20 | 1,01 | 2,00 | 110,70 | 396,19 | 5,05 |

неделя вторая-вторник

| № по сбор нику | Прием пищи, наименова ние блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, (г) | | | Энергет ическая ценность , ккал | Витамины, (мг) | | | | Минеральные вещества, (мг) | | |
|----------------------|--|--------------------|--------------------------|---|---|--|----------------|---|----|----|-------------------------------|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| №139 | Суп картофель ный с мака ронными изделиями | 1/250 | 4,05 | 2,40 | 22,30 | 140,0 | 0,32 | 20,00 | - | 0,90 | 38,60 | 203,00 | 1,40 |
| №408 | Печень, тушённая в соусе | 1/50 | 10,90 | 1,90 | | 50,00 | 0,18 | 18,75 | 0,50 | 10,00 | 6,30 | 145,60 | 5,00 |
| №465 | Рис отварной | 1/150 | 3,80 | 14,80 | 42,70 | 281,50 | 0,04 | 4,80 | 0,08 | 0,40 | 17,00 | 43,00 | 0,35 |
| №92 | Салат из моркови | 1/50/5 | 2,10 | 2,00 | 8,00 | 42,4 | 0,02 | 5,00 | | 0,10 | 18,00 | 22,00 | 3,40 |
| | Хлеб пшеничный из муки в/с | 1/50 | 7,60 | 2,90 | 49,70 | 226,0 | 0,16 | - | - | 0,80 | 26,00 | 83,00 | 1,60 |
| №868 | Компот из смеси сухофрукто в | 1/200 | 0,40 | - | 29,60 | 97,0 | - | 0,80 | - | | 12,00 | 10,00 | 0,40 |
| Итого | | 755 | 28,85 | 24,00 | 152,30 | 836,9 | 0,72 | 49,35 | 0,58 | 12,20 | 117,90 | 506,60 | 12,15 |

неделя вторая-среда

| № по сбор нику | Прием пищи, наименова ние блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, | | | Энергет ическая ценность , ккал | Витамины, (мг) | | | | Минеральные вещества, | | |
|----------------------|--|--------------------|-------------------|---|---|--|----------------|---|----|----|-----------------------|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| №139 | Суп картофельный с бобовыми | 1/200 | 4,05 | 2,40 | 22,30 | 140,0 | 0,32 | 20,00 | | 0,90 | 38,60 | 203,00 | 1,80 |
| №416 | Котлета мясная | 1/50 | 9,60 | 5,80 | 5,40 | 112,6 | 0,03 | 0,07 | 1,40 | 45,00 | 114,00 | 1,50 | |
| №463 | Каша пшеничная | 1/150 | 6,00 | 2,70 | 292,00 | 139,0 | 0,24 | | | 0,09 | 33,25 | 98,40 | 3,70 |
| №60 | Свекла отварная с растительным маслом | 1/50/5 | 2,10 | 2,00 | 8,00 | 42,4 | 0,02 | 5,00 | | 0,10 | 18,00 | 22,00 | 3,40 |
| | Хлеб пшеничный из муки в/с | 1/50 | 7,60 | 2,90 | 49,70 | 226,0 | 0,16 | - | - | 0,80 | 26,00 | 83,00 | 1,60 |
| №868 | Компот из смеси сухофруктов витаминизированный | 1/200 | 0,40 | - | 29,60 | 97,0 | - | 0,80 | - | | 12,00 | 10,00 | 0,40 |
| Итого | | 705 | 29,75 | 15,80 | 407,00 | 757,0 | 0,77 | 25,87 | 1,40 | 46,89 | 241,85 | 417,90 | 10,90 |

неделя вторая-четверг

| № по сборнику | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, (мг) | | | | Минеральные вещества, | | |
|---------------|--------------------------------|-----------------|-------------------|---|---|-------------------------------|----------------|---|----|----|-----------------------|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|
| №136 | Суп картофельный с крупой рисовой | 1/200 | 4,05 | 2,40 | 22,30 | 140,0 | 0,32 | 20,00 | | 0,90 | 38,60 | 203,00 | 1,80 |
| №310 | Рыба, запеченная в духовом шкафу | 1/80 | 15,78 | 6,96 | | 71,5 | 0,04 | 0,15 | 1,02 | | | | 0,82 |
| №470 | Картофельное пюре | 1/200 | 5,05 | 21,47 | 42,60 | 378,4 | 0,24 | 35,11 | 0,11 | 0,11 | 0,106 | 28,33 | 120,80 |
| №482 | Капуста тушеная | 1/50 | 3,40 | 0,90 | 24,70 | 86,0 | 0,14 | 16,00 | 0,08 | 0,30 | 12,00 | 32,00 | 0,40 |
| | Хлеб пшеничный из муки в/с | 1/50 | 7,60 | 2,90 | 49,70 | 226,0 | 0,16 | - | - | 0,80 | 26,00 | 83,00 | 1,60 |
| №868 | Компот из смеси сухофруктов витаминизированный | 1/200 | 0,40 | - | 29,60 | 97,0 | - | 0,80 | - | | 12,00 | 10,00 | 0,40 |
| Итого | | 780 | 36,28 | 34,63 | 168,90 | 998,9 | 0,90 | 72,06 | 1,21 | 2,11 | 88,71 | 356,33 | 125,82 |

неделя вторая-пятница

| № по сборнику | Прием пищи, | Масса | Пищевые вещества, (г) | Энергетическая | Витамины, (мг) | Минеральные вещества, (мг) |
|---------------|-------------|-------|-----------------------|----------------|----------------|----------------------------|
|---------------|-------------|-------|-----------------------|----------------|----------------|----------------------------|

| соор нику | наименова- ние блюда | порции, г | Б | Ж | У | ценность , ккал | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Fe |
|--------------|-------------------------|-----------|---|---|---|--------------------|----------------|---|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| №120 | Щи из свежей капусты с картофелем | 1/200 | 4,50 | 4,70 | 23,50 | 264,0 | 0,24 | 32,00 | 0,90 | 0,70 | 34,60 | 109,00 | 0,80 |
| №408 | Печень, тушённая в соусе | 1/50 | 10,90 | 1,90 | | 50,00 | 0,18 | 18,75 | 0,50 | 10,00 | 6,30 | 145,60 | 5,00 |
| №273 | Макаронны е изделия отварные | 1/200 | 12,20 | 8,60 | 33,44 | 307,6 | 0,18 | 30,00 | - | 1,34 | 18,00 | 72,00 | 1,80 |
| №92 | Салат из моркови | 1/50/5 | 2,10 | 2,00 | 8,00 | 42,4 | 0,02 | 5,00 | | 0,10 | 18,00 | 22,00 | 3,40 |
| | Хлеб пшеничный из муки в/с | 1/50 | 7,60 | 2,90 | 49,70 | 226,0 | 0,16 | - | - | 0,80 | 26,00 | 83,00 | 1,60 |
| №868 | Компот из смеси сухофрукто в витаминизи рованный | 1/200 | 0,40 | - | 29,60 | 97,0 | - | 0,80 | - | | 12,00 | 10,00 | 0,40 |
| Итого | | 755 | 37,70 | 20,10 | 144,24 | 987,0 | 0,78 | 86,55 | 1,40 | 12,94 | 114,90 | 441,60 | 13,00 |