|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя: первая** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сезон: лето-осень** |  |  |  | **Понедельник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория: с 12 лет и старше** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества(г)** | **Ккал** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В 1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe(мкг)** |
| **ОБЕД** |
| 508 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 27 | 110 | 0,01 | 0,5 | 0 | 0 | 28 | 19 | 7 | 1,3 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,56 | 34,4 | 164,5 | 0,07 | 0 | 0 | 0,07 | 14 | 45 | 9,8 | 0,7 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 106 | Овощи свежие нарезка  | 80 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14 | 0,06 | 25 | 0 | 0,7 | 14 | 26 | 20 | 0,9 |
| 147 | Суп картофельный (с макарон.издел) | 250 | 2,7 | 2,85 | 19,9 | 121,2 | 0,1 | 8,2 | 0 | 1,37 | 15,2 | 63,5 | 24 | 0,92 |
| 302 | Омлет натуральный | 140 | 9,3 | 11 | 5,04 | 157 | 0,07 | 1,7 | 0,17 | 0,37 | 104 | 175 | 20,5 | 1,1 |
| 404 | Курица отварная | 80 | 16,5 | 11,4 | 0,4 | 170 | 0,04 | 3,3 | 0,02 | 0,4 | 25 | 111 | 16 | 1,1 |
| 109 | Хлеб ржаной | 42 | 2,77 | 0,5 | 14,03 | 43 | 0,07 | 0 | 0 | 0,6 | 14,7 | 66,4 | 19,7 | 1,6 |
|   | **Итого:** | **862** | **37,89** | **26,41** | **103,27** | **779,7** | **0,42** | **38,7** | **0,19** | **3,51** | **214,9** | **505,9** | **117** | **7,62** |
|   | **Норма по СанПин:** |  | **31,5** | **32,2** | **134** | **952** | **0,4** | **24** | **0,3** | **3,8** | **420** | **580** | **105** | **6,3** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя: первая** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сезон: лето-осень** |  |  |  | **Вторник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория: с 12 лет и старше** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества(г)** | **Ккал** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В 1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe(мкг)** |
| **ОБЕД** |
| 494 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15,2 | 61 | 0 | 2,8 | 0 | 0 | 14,2 | 4 | 2 | 0,4 |
| 100 | Сыр (нарезка) | 10 | 2,56 | 2,6 | 0 | 34,3 | 0 | 0,07 | 0,02 | 0,05 | 90 | 59 | 11 | 1,2 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,56 | 34,4 | 164,5 | 0,07 | 0 | 0 | 0,07 | 14 | 45 | 9,8 | 0,7 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 128 | Борщ (со сметаной) | 250 | 18,2 | 5 | 10,6 | 98 | 0,05 | 10,3 | 0 | 2,4 | 34,5 | 153 | 26,5 | 1,2 |
| 296 | Макароны отварные | 170 | 7,62 | 5,97 | 32,3 | 214 | 0,06 | 0,02 | 0,03 | 0,9 | 54 | 73 | 11,6 | 0,9 |
| 398 | Печень говяжья по-строгановски  | 110 | 18 | 13,8 | 4,3 | 213 | 0,29 | 8,5 | 0,8 | 5,4 | 23 | 316 | 18 | 6,7 |
| 508 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 27 | 110 | 0,01 | 0,5 | 0 | 0 | 28 | 19 | 7 | 1,3 |
| 109 | Хлеб ржаной | 42 | 2,77 | 0,5 | 14,03 | 43 | 0,07 | 0 | 0 | 0,6 | 14,7 | 66,4 | 19,7 | 1,6 |
|   | **Итого:** | **1052** | **55,07** | **28,43** | **137,83** | **937,8** | **0,55** | **22,19** | **0,85** | **9,42** | **272,4** | **735,4** | **105,6** | **14** |
|   | **Норма по СанПин:** |   | **31,5** | **32,2** | **134** | **952** | **0,4** | **24** | **0,3** | **3,8** | **420** | **580** | **105** | **6,3** |
| **Неделя: первая** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сезон: лето-осень** |  |  |  | **Среда** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория: с 12 лет и старше** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества(г)** | **Ккал** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В 1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe(мкг)** |
| **ОБЕД** |
| 508 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 27 | 110 | 0,01 | 0,5 | 0 | 0 | 28 | 19 | 7 | 1,3 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,56 | 34,4 | 164,5 | 0,07 | 0 | 0 | 0,07 | 14 | 45 | 9,8 | 0,7 |
|   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 106 | Овощи свежие нарезка | 80 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14 | 0,06 | 25 | 0 | 0,7 | 14 | 26 | 20 | 0,9 |
| 144 | Суп гороховый | 250 | 3,2 | 4,25 | 15,1 | 128 | 0,01 | 8,6 | 0,03 | 0,22 | 119 | 166 | 25,5 | 0,92 |
| 390 | Тефтели из говядины с рисом | 110 | 5,95 | 10,7 | 7,98 | 243 | 0,03 | 0,56 | 0,07 | 0,32 | 147 | 75,6 | 11,2 | 1,05 |
| 429 | Картофельное пюре | 150 | 3,15 | 6,6 | 26,3 | 138 | 0,13 | 5,1 | 0,04 | 0,15 | 39 | 85,5 | 28,5 | 1,05 |
| 109 | Хлеб ржаной | 42 | 2,77 | 0,5 | 14,03 | 43 | 0,07 | 0 | 0 | 0,6 | 14,7 | 66,4 | 19,7 | 1,6 |
|   | **Итого:** | **902** | **21,69** | **22,71** | **127,31** | **840,5** | **0,38** | **39,76** | **0,14** | **2,06** | **375,7** | **483,5** | **121,7** | **7,52** |
|   | **Норма по СанПин:** |   | **31,5** | **32,2** | **134** | **952** | **0,4** | **24** | **0,3** | **3,8** | **420** | **580** | **105** | **6,3** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя: первая** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сезон: лето-осень** |  |  |  | **Четверг** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория: с 12 лет и старше** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества(г)** | **Ккал** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В 1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe(мкг)** |
| **ОБЕД** |
| 494 | Чай с сахаром с лимоном | 200 | 0,00  | 0,00  | 15,20  | 61,00  | 0,00  | 2,80  | 0,00  | 0,00  | 14,20  | 4,00  | 2,00  | 0,40  |
| 105 | Масло сливочное | 5 | 0,25 | 4,12 | 0,04 | 37,4 | 0 | 0 | 0,03 | 0,05 | 0,6 | 0,9 | 0 | 0,01 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,56 | 34,4 | 164,5 | 0,07 | 0 | 0 | 0,07 | 14 | 45 | 9,8 | 0,7 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 106 | Овощи свежие нарезка  | 80 | 0,8 | 0,16 | 3,04 | 24,0 | 0,05 | 20 | 0,0 | 0,5 | 1,2 | 20,8 | 16,0 | 0,7 |
| 133 | Рассольник | 250 | 6,7 | 14,8 | 44 | 229,0 | 0,1 | 1,77 | 0,1 | 0,95 | 176 | 170,5 | 29,0 | 0,7 |
| 406 | Плов из отварной курицы | 230 | 17,5 | 17,4 | 41,5 | 393,0 | 0,03 | 1,4 | 0,0 | 0,59 | 36 | 146,0 | 34,0 | 1,4 |
| 507 | Чай фруктовый (из шиповника) | 200 | 0,6 | 0,4 | 10,4 | 47,6 | 0,02 | 3,40 | 0,00 | 0,4 | 21,2 | 22,6 | 14,6 | 3,2 |
| 109 | Хлеб ржаной | 42 | 2,77 | 0,5 | 14,03 | 43 | 0,07 | 0 | 0 | 0,6 | 14,7 | 66,4 | 19,7 | 1,6 |
| 112 | Фрукты (яблоки) | 100 | 0,40  | 0,40  | 10 | 47 | 0,03 | 1,0 | 0,00 | 0,2 | 16,0 | 11,0 | 9,0 | 2 |
|   | **Итого:** | **947** | **34,3** | **38,34**  | **172,61** | **985,5** | **0,37**  | **30,4** | **0,14** | **3,36**  | **293,9** | **487,2** | **134,1** | **10,71**  |
|   | **Норма по СанПин:** |  | **31,5** | **32,2** | **134** | **952** | **0,4** | **24** | **0,3** | **3,8** | **420** | **580** | **105** | **6,3** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя: первая** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сезон: лето-осень** |  |  |  | **Пятница** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория: с 12 лет и старше** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества(г)** | **Ккал** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В 1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe(мкг)** |
| **ОБЕД** |
| 509 | Компот (из свежих фруктов) | 200 | 0,3 | 0,2 | 25,1 | 103 | 0,01 | 3,3 | 0,0 | 0,1 | 11,0 | 7 | 5,0 | 1,2 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,56 | 34,4 | 164,5 | 0,07 | 0 | 0 | 0,07 | 14 | 45 | 9,8 | 0,7 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 106 | Овощи свежие нарезка | 80 | 0,8 | 0,16 | 3,04 | 24,0 | 0,05 | 20 | 0,0 | 0,5 | 1,2 | 20,8 | 16,0 | 0,7 |
| 143 | Суп из овощей (со сметаной) | 250 | 7,3 | 4,4 | 15,3 | 175,5 | 0,11 | 15,7 | 0,04 | 0,25 | 49,7 | 120 | 33,5 | 1,45 |
| 336 | Рыба припущенная | 120/30 | 14,67 | 0,43 | 7,4 | 138 | 0,09 | 1,56 | 0,02 | 0,6 | 60 | 188 | 28 | 0,6 |
| 429 | Картофельное пюре | 150 | 3,15 | 6,6 | 26,3 | 138 | 0,13 | 5,1 | 0,0 | 0,15 | 39,0 | 85,5 | 28,5 | 1,05 |
| 109 | Хлеб ржаной | 42 | 2,77 | 0,5 | 14,03 | 43 | 0,07 | 0 | 0 | 0,6 | 14,7 | 66,4 | 19,7 | 1,6 |
|   | Кефир 2,5% | 180 | 1,8 | 2,5 | 4 | 50 | 0,03 | 0,6 | 0,01 | 0 | 120,0 | 95,0 | 14,1 | 0,1 |
|   | **Итого:** | **972** | **35,81** | **15,35** | **129,57** | **836** | **0,56** | **46,3** | **0,11** | **2,17** | **309,6** | **627,7** | **154,6** | **7,4** |
|   | **Норма по СанПин:** |   | **31,5** | **32,2** | **134** | **952** | **0,4** | **24** | **0,3** | **3,8** | **420** | **580** | **105** | **6,3** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя: вторая** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сезон: лето-осень** |  |  |  | **Понедельник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория: с 12 лет и старше** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества(г)** | **Ккал** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В 1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe(мкг)** |
| **ОБЕД** |
| 509 | Компот (из свежих фруктов) | 200 | 0,3 | 0,2 | 25,1 | 103 | 0,01 | 3,3 | 0,0 | 0,1 | 11,0 | 7 | 5,0 | 1,2 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,56 | 34,4 | 164,5 | 0,07 | 0 | 0 | 0,07 | 14 | 45 | 9,8 | 0,7 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 106 | Овощи свежие нарезка  | 80 | 0,8 | 0,16 | 3,04 | 24,0 | 0,05 | 20 | 0,0 | 0,5 | 1,2 | 20,8 | 16,0 | 0,7 |
| 131 | Свекольник | 250 | 2,9 | 4,45 | 12,02 | 197,0 | 0,06 | 9,2 | 0,2 | 0,25 | 277 | 160,0 | 31,0 | 1,52 |
| 407 | Рагу из птицы | 200 | 15,70  | 16,4 | 18,1 | 283,4 | 0,13 | 11,8 | 0,02 | 3,5 | 28,5 | 158 | 41 | 2,05 |
| 109 | Хлеб ржаной | 42 | 2,77 | 0,5 | 14,03 | 43 | 0,07 | 0 | 0 | 0,6 | 14,7 | 66,4 | 19,7 | 1,6 |
| 112 | Фрукты (яблоки) | 100 | 0,40  | 0,40  | 10,00  | 47 | 0,03 | 1,0 | 0,00 | 0,2 | 16,0 | 11,0 | 9,0 | 2 |
|   | **Итого:** | **942** | **28,19** | **22,67** | **116,7** | **861,9** | **0,4** | **45,3** | **0,3** | **5,22** | **362,4** | **468,2** | **126,5** | **9,77** |
|   | **Норма по СанПин:** |  | **31,5** | **32,2** | **134** | **952** | **0,4** | **24** | **0,3** | **3,8** | **420** | **580** | **105** | **6,3** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя: вторая** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сезон: лето-осень** |  |  |  | **Вторник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория: с 12 лет и старше** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества(г)** | **Ккал** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В 1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe(мкг)** |
| **ОБЕД** |
| 494 | Чай с сахаром с лимоном | 200 | 0,00  | 0,00  | 15,20  | 61,00  | 0,00  | 2,80  | 0,00  | 0,00  | 14,20  | 4,00  | 2,00  | 0,40  |
| 590 | Кондитерские изделия | 30 | 2,3 | 12 | 28 | 138 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,25 | 5,7 | 13 | 3,6 | 0,5 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,2 | 82,3 | 0,01 | 0 | 0 | 0,03 | 7 | 22,5 | 4,9 | 0,35 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 106 | Овощи свежие нарезка  | 80 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14 | 0,06 | 25 | 0 | 0,7 | 14 | 26 | 20 | 0,9 |
| 134 | Рассольник ленинградский | 250 | 12,1 | 5,25 | 16,2 | 242,2 | 0,09 | 7,6 | 0,0 | 0,2 | 155 | 163,0 | 26,2 | 0,92 |
| 372 | Голубцы ленивые | 100 | 6,22 | 10,5 | 3,4 | 125 | 0,03 | 10,5 | 0,2 | 0,25 | 29 | 87,5 | 17,8 | 1,27 |
| 429 | Картофельное пюре | 170 | 3,15 | 6,6 | 26,3 | 138 | 0,13 | 5,1 | 0,0 | 0,15 | 39,0 | 85,5 | 28,5 | 1,05 |
| 109 | Хлеб ржаной | 42 | 2,77 | 0,5 | 14,03 | 43 | 0,07 | 0 | 0 | 0,6 | 14,7 | 66,4 | 19,7 | 1,6 |
|   | **Итого:** | **907** | **29,9** | **35,23**  | **122,83**  | **843,5** | **0,39**  | **51,0** | **0,2** | **2,18**  | **278,60**  | **467,9** | **122,7** | **6,99**  |
|   | **Норма по СанПин:** |   | **31,5** | **32,2** | **134** | **952** | **0,4** | **24** | **0,3** | **3,8** | **420** | **580** | **105** | **6,3** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя: вторая** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сезон: лето-осень** |  |  |  | **Среда** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория: с 12 лет и старше** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества(г)** | **Ккал** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В 1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe(мкг)** |
| **ОБЕД** |
| 509 | Компот (из свежих фруктов) | 200 | 0,3 | 0,2 | 25,1 | 103 | 0,01 | 3,3 | 0,0 | 0,1 | 11,0 | 7 | 5,0 | 1,2 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,56 | 34,4 | 164,5 | 0,07 | 0 | 0 | 0,07 | 14 | 45 | 9,8 | 0,7 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 106 | Овощи свежие нарезка  | 80 | 0,8 | 0,16 | 3,04 | 24,0 | 0,05 | 20 | 0,0 | 0,5 | 1,2 | 20,8 | 16,0 | 0,7 |
| 128 | Борщ (со сметаной) | 250 | 18,2 | 5 | 10,6 | 98 | 0,05 | 10,3 | 0 | 2,4 | 34,5 | 153 | 26,5 | 1,2 |
| 406 | Плов из отварной курицы | 220 | 14,5 | 21,1 | 36,3 | 395 | 0,03 | 1,3 | 0,0 | 0,5 | 34,5 | 138,0 | 32,4 | 1,3 |
| 109 | Хлеб ржаной | 42 | 2,77 | 0,5 | 14,03 | 43 | 0,07 | 0 | 0 | 0,6 | 14,7 | 66,4 | 19,7 | 1,6 |
| 112 | Фрукты (яблоки) | 100 | 0,40  | 0,40  | 10,00  | 47 | 0,03 | 1,0 | 0,00 | 0,2 | 16,0 | 11,0 | 9,0 | 2 |
|   | **Итого:** | **962** | **42,29** | **27,92** | **133,47** | **874,5** | **0,31** | **35,9** | **0,0** | **4,37** | **125,9** | **441,2** | **118,4** | **8,7** |
|   | **Норма по СанПин:** |  | **31,5** | **32,2** | **134** | **952** | **0,4** | **24** | **0,3** | **3,8** | **420** | **580** | **105** | **6,3** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя: вторая** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сезон: лето-осень** |  |  |  | **Четверг** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория: с 12 лет и старше** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества(г)** | **Ккал** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В 1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe(мкг)** |
| **ОБЕД** |
| 494 | Чай с сахаром с лимоном | 200 | 0,00  | 0,00  | 15,20  | 61,00  | 0,00  | 2,80  | 0,00  | 0,00  | 14,20  | 4,00  | 2,00  | 0,40  |
| 590 | Кондитерские изделия | 30 | 2,3 | 12 | 28 | 138 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,25 | 5,7 | 13 | 3,6 | 0,5 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,54 | 0,37 | 23 | 110 | 0,01 | 0 | 0 | 0,04 | 9,3 | 30 | 6,5 | 0,46 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 145 | Суп картофельный ( с фасолью) | 250 | 4,9 | 5,35 | 20,1 | 178,2 | 0,15 | 0,58 | 0,0 | 2,45 | 41,5 | 138,0 | 38,2 | 1,8 |
| 381 | Котлета из говядины (биточки) | 90 | 12,1 | 15,7 | 13 | 322 | 0,08 | 0 | 0,03 | 0,45 | 126 | 148 | 23,4 | 1,39 |
| 423 | Капуста тушенная | 150 | 4,44 | 4,32 | 4,68 | 65,5 | 0,5 | 10,4 | 0,03 | 0,84 | 73,2 | 66 | 18,8 | 1,2 |
| 109 | Хлеб ржаной | 42 | 2,77 | 0,5 | 14,03 | 43 | 0,07 | 0 | 0 | 0,6 | 14,7 | 66,4 | 19,7 | 1,6 |
|   | **Итого:** | **802** | **30,0** | **38,24**  | **118,01** | **917,7** | **0,81** | **13,8** | **0,1** | **4,63**  | **284,6** | **465,4** | **112,2** | **7,35**  |
|   | **Норма по СанПин:** |   | **31,5** | **32,2** | **134** | **952** | **0,4** | **24** | **0,3** | **3,8** | **420** | **580** | **105** | **6,3** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя: вторая** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сезон: лето-осень** |  |  |  | **Пятница** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория: с 12 лет и старше** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества(г)** | **Ккал** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В 1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe(мкг)** |
| **ОБЕД** |
| 509 | Компот (из свежих фруктов) | 200 | 0,3 | 0,2 | 25,1 | 103 | 0,01 | 3,3 | 0,0 | 0,1 | 11,0 | 7 | 5,0 | 1,2 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,56 | 34,4 | 164,5 | 0,07 | 0 | 0 | 0,07 | 14 | 45 | 9,8 | 0,7 |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 106 | Овощи свежие нарезка  | 70 | 0,7 | 0,1 | 2,2 | 12,25 | 0,06 | 25 | 0 | 0,7 | 14 | 26 | 20 | 0,9 |
| 146 | Суп гороховый | 250 | 2,3 | 4,25 | 15,1 | 128 | 0,19 | 8,6 | 0,03 | 0,22 | 119 | 66 | 25,5 | 0,92 |
| 337 | Рыба запечённая в омлете | 90/100 | 14,4 | 20 | 3,37 | 272 | 0,1 | 0,50 | 0,33 | 0,77 | 136 | 257 | 20,5 | 0,25 |
| 109 | Хлеб ржаной | 42 | 2,77 | 0,5 | 14,03 | 43 | 0,07 | 0 | 0 | 0,6 | 14,7 | 66,4 | 19,7 | 1,6 |
|   | **Итого:** | **632** | **25,8** | **25,61** | **94,2** | **722,8** | **0,5** | **37,4** | **0,36** | **2,46** | **308,7** | **467,4** | **100,5** | **5,57**  |
|   | **Норма по СанПин:** |   | **31,5** | **32,2** | **134** | **952** | **0,4** | **24** | **0,3** | **3,8** | **420** | **580** | **105** | **6,3** |
|  | **Всего:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Средняя за 10 дней:** | **800** | **34** | **30** | **130** | **900** | **0,46** | **30** | **0,25** | **4,1** | **320** | **530** | **120** | **7** |

**ЗАКАЗЧИК ИСПОЛНИТЕЛЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| МБОУ СОШ №Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /  | **ООО "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ "КК"**Генеральныйдиректор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Царенко М.С./ |