

Меню для организации 2-х разового питания детей возрасте от 7 до 10 лет в образовательных учреждениях Мензелинского района РТ на 2 полугодие 2024-2025 учебный год.

## 1 день, 1 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1 мг	В2 мг	А кг рет.э	Д мкг	С мг	Na мг	К мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>																			
	<b>Завтрак</b>	<b>7-10</b>																		
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	60	0,8	2,7	4,6	45,6	0,01	0,02	0,68	0	2,28	78,77	136,3	19,21	10,95	21,51	0,7	11,99	0,35	11,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,8	624,8	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79
№ Т/К 272	Котлета рубленая из говядины с соусом	65/35	9,3	7,1	11,8	148,6	0	0	0	0	1,4	0	0	16	19,2	97	1,7	0	0	0
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	0,64	1,2	2,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>16,22</b>	<b>15,46</b>	<b>59,14</b>	<b>441,5</b>	<b>0,19</b>	<b>0,17</b>	<b>24,78</b>	<b>0,09</b>	<b>13,92</b>	<b>463,2</b>	<b>849,9</b>	<b>151,8</b>	<b>74,61</b>	<b>254,8</b>	<b>5,14</b>	<b>41,09</b>	<b>8,51</b>	<b>57,09</b>
	<b>Обед</b>	<b>7-10</b>																		
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	1,5	3,1	6,2	85,8	0,03	0,04	122,3	0	34,78	88,69	247,7	40,39	15,18	30,31	0,55	10,73	0,26	12,66
100	Суп картофельный с вермишелью	200	9,2	7,85	26,9	194,4	0,1	0	0,2	0	5,3	0	0	19,2	18,7	46,1	0,9	0	0	0
Т/к №102	Оладьи П/Ф (35 гр) 2шт	70	5,06	6,44	29,51	206,64	0,09	0	0,01	0	0,68	0	0	55,22	12,31	72,66	0,9	0	0	0
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,01	0,07	6,9	0	0,3	19,68	81,35	103,5	9,92	46,33	0,78	4,5	0,88	10
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	<b>Итого за обед</b>	<b>550</b>	<b>18,66</b>	<b>18,69</b>	<b>77,91</b>	<b>571,94</b>	<b>0,27</b>	<b>0,13</b>	<b>129,4</b>	<b>0</b>	<b>41,06</b>	<b>230,4</b>	<b>378,1</b>	<b>225,3</b>	<b>65,51</b>	<b>227</b>	<b>3,91</b>	<b>15,23</b>	<b>7,32</b>	<b>22,66</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1100</b>	<b>34,88</b>	<b>34,15</b>	<b>137,1</b>	<b>1013,44</b>	<b>0,46</b>	<b>0,3</b>	<b>154,1</b>	<b>0,09</b>	<b>54,98</b>	<b>693,6</b>	<b>1228</b>	<b>377,1</b>	<b>140,1</b>	<b>481,8</b>	<b>9,05</b>	<b>56,32</b>	<b>15,83</b>	<b>79,75</b>

## 2 день, 1 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества									
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		B1 мг	B2 мг	A кг рет.э	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
	<b>Вторник, 1 неделя</b>																				
	<b>Завтрак</b>	7-10																			
Пром.	Кондитерское изделие (простая сушка, пряник, печенье, вафли)	30	1,42	0,17	8,94	43	0,03	0,01	0	0	0	79	24	4	6	16	0,4	0	0	0	
№ Т/к 67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,5	4	7,4	7,2	0	0	0,2	0	10	0	0	33,3	17,5	34,2	0,8	0	0	0	
№ Т/к 438	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	13,9	57,8	0	0	0	0	1	0	0	12,3	3,7	2,4	0,5	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	0,64	1,2	2,9	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>470</b>	<b>5,84</b>	<b>4,63</b>	<b>46,78</b>	<b>189,1</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>11</b>	<b>301</b>	<b>92</b>	<b>60,6</b>	<b>39,6</b>	<b>97,2</b>	<b>2,68</b>	<b>0,64</b>	<b>7,38</b>	<b>2,9</b>	
	<b>Обед</b>	7-10																			
№Т/К 41	Салат из моркови с сахаром и растительным маслом	60	0,5	6,1	4,3	74,3	0,03	0,03	732,9	0	3,63	89,79	123,3	13,5	15,57	22,38	0,66	10,19	0,09	21,57	
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	3,6	36,4	195,5	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,8	46,55	106,7	23,59	72,57	0,49	20,76	7,24	27,19	
№Т/К 272	Котлета мясная с соусом	65/35	11,4	9,3	12,4	179,2	0	0	0,1	0	1,8	0	0	18,9	22,1	115,5	1,9	0	0	0	
№Т/К 436	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	13	53,5	0	0	0	0	4	0	0	13,5	3,8	3,5	0,1	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	0,64	1,2	2,9	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0	
	<b>Итого за обед</b>	<b>550</b>	<b>18,52</b>	<b>19,36</b>	<b>82,64</b>	<b>583,6</b>	<b>0,12</b>	<b>0,08</b>	<b>751,4</b>	<b>0,09</b>	<b>9,43</b>	<b>464,6</b>	<b>237,8</b>	<b>163,6</b>	<b>77,46</b>	<b>258,6</b>	<b>4,13</b>	<b>31,59</b>	<b>14,71</b>	<b>51,66</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1020</b>	<b>24,36</b>	<b>23,99</b>	<b>129,4</b>	<b>772,7</b>	<b>0,21</b>	<b>0,12</b>	<b>751,6</b>	<b>0,09</b>	<b>20,43</b>	<b>765,6</b>	<b>329,8</b>	<b>224,2</b>	<b>117,1</b>	<b>355,8</b>	<b>6,81</b>	<b>32,23</b>	<b>22,09</b>	<b>54,56</b>	

## 3 день, 1 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества									
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		B1 мг	B2 мг	A кг рет.э	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
	<b>Среда, 1 неделя</b>																				
	<b>Завтрак</b>	7-10																			
№ Т/К 40	Салат картофельный с морковью и растительным маслом	60	1,5	4,3	5,3	66,4	0	0	0,4	0	3,4	0	0	14,9	12,9	33,5	0,7	0	0	0	
№ Т/К 62	Борщ	200	2,2	4,7	12	101,2	0	0	0,2	0	9,2	0	0	39,6	25,6	52,5	1,3	0	0	0	
54-2гн-2020	Чай -заварка	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0	
54-10В	Булочка ванильная	60	4,68	4,03	30,46	177	0,05	0,02	19,12	0,15	0	241	50	18	6	41	0,5	33,36	3,1	11,03	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>9,88</b>	<b>13,23</b>	<b>60,86</b>	<b>405,6</b>	<b>0,09</b>	<b>0,05</b>	<b>20,02</b>	<b>0,15</b>	<b>12,64</b>	<b>363,7</b>	<b>119,8</b>	<b>145,6</b>	<b>57,73</b>	<b>165,8</b>	<b>4,01</b>	<b>33,36</b>	<b>9,28</b>	<b>11,03</b>	
	<b>Обед</b>	7-10																			
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	60	0,8	2,7	4,6	45,6	0,01	0,02	0,68	0	2,28	78,77	136,3	19,21	10,95	21,51	0,7	11,99	0,35	11,4	
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149	53,8	105,8	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92	
т/к №296	"Ёжики" мясные 2 шт	100	8,45	7,3	22,5	200,6	0	0	0	0	1,6	0	0	26,8	23,9	129,9	1,8	0	0	0	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	207	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	0,64	1,2	2,9	
54-1з	Сыр порциями	15	1,48	2,42	0	33,7	0	0,04	23,4	0,14	0	92	11	116	5	65	0,1	0	1,9	0	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>572</b>	<b>19,05</b>	<b>17,78</b>	<b>83,04</b>	<b>585,7</b>	<b>0,13</b>	<b>0,12</b>	<b>42,82</b>	<b>0,23</b>	<b>5,04</b>	<b>543,1</b>	<b>299,3</b>	<b>345,8</b>	<b>64</b>	<b>310,2</b>	<b>5,08</b>	<b>33,41</b>	<b>9,71</b>	<b>26,92</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1112</b>	<b>28,93</b>	<b>31,01</b>	<b>143,9</b>	<b>991,3</b>	<b>0,22</b>	<b>0,17</b>	<b>62,84</b>	<b>0,38</b>	<b>17,68</b>	<b>906,8</b>	<b>419,1</b>	<b>491,4</b>	<b>121,7</b>	<b>476</b>	<b>9,09</b>	<b>66,77</b>	<b>18,99</b>	<b>37,95</b>	

## 4 день, 1 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества									
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		B1 мг	B2 мг	A кг рет.э	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
	<b>Четверг, 1 неделя</b>																				
	<b>Завтрак</b>	7-10																			
№ Т/К 50	Салат свеколка с маслом растительным	60	1	6	9,7	97,8	0	0	0	0	2,1	0	0	27,3	16,4	31,7	0,9	0	0	0	
№ Т/к	Суп рисовый	200	1,9	1,5	15,8	84	0,1	0	0,2	0	4,6	0	0	17,4	20,3	46,9	0,8	0	0	0	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	0,64	1,2	2,9	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0	
Пром.	кондитерское изделие (простолепешка, пряник, печенье, вафли)	20	1,42	0,17	8,94	43	0,03	0,01	0	0	0	79	24	4	6	16	0,4	0	0	0	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>520,00</b>	<b>7,34</b>	<b>8,03</b>	<b>57,38</b>	<b>332,70</b>	<b>0,19</b>	<b>0,05</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>6,74</b>	<b>301,68</b>	<b>112,76</b>	<b>125,78</b>	<b>58,93</b>	<b>146,38</b>	<b>3,81</b>	<b>0,64</b>	<b>7,38</b>	<b>2,90</b>	
	<b>Обед</b>	7-10																			
54-9э-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками с растительным	60	0,8	6,1	3,6	72,5	0,02	0,02	241,6	0	17,32	87,51	160,1	23,5	11,17	18,8	0,56	9,87	0,15	10,98	
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,8	624,8	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79	
№ рец. 290	Птица тушеная в соусе	50/50	8,65	6,84	3,5	145	0,1	0	0	0	1,5	0	0	26,4	16,6	115,3	0,9	0	0	0	
№ Т/к 438	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	13,9	57,8	0	0	0	0	1	0	0	12,3	3,7	2,4	0,5	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	0,64	1,2	2,9	
Пром.	Фрукт (яблоко, банан, апельсин)	180	3,25	0,98	25,1	89,7	0,07	0,1	30	0	10	59	722	18	91	61	1,3	0,12	2,2	5,5	
	<b>Итого за обед</b>	<b>730</b>	<b>18,72</b>	<b>19,68</b>	<b>82,44</b>	<b>585,5</b>	<b>0,37</b>	<b>0,26</b>	<b>295,4</b>	<b>0,09</b>	<b>40,02</b>	<b>530,3</b>	<b>1575</b>	<b>130,7</b>	<b>163,1</b>	<b>326,6</b>	<b>5,27</b>	<b>39,09</b>	<b>10,51</b>	<b>62,17</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1250</b>	<b>26,06</b>	<b>27,71</b>	<b>139,8</b>	<b>918,2</b>	<b>0,56</b>	<b>0,31</b>	<b>295,9</b>	<b>0,09</b>	<b>46,76</b>	<b>832</b>	<b>1688</b>	<b>256,5</b>	<b>222</b>	<b>473</b>	<b>9,08</b>	<b>39,73</b>	<b>17,89</b>	<b>65,07</b>	

## 5 день, 1 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества									
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		B1 мг	B2 мг	A кг рет.э	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
	<b>Пятница, 1 неделя</b>																				
	<b>Завтрак</b>	7-10																			
54-60	Яйцо вареное (1 шт)	40	3,28	2,05	0,25	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0	41	46	19	4	67	0,9	8	10,8	22	
№ Т/к №110	Бульон с лапшой домашней	200	6,1	2	29,8	160,2	0,1	0	0,1	0	0	0	0	26,7	10,6	58	0,7	0	0	0	
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,3	167,7	34,32	130,3	1,09	11,7	2,29	38,25	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	0,64	1,2	2,9	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0	
	<b>итого за завтрак</b>	<b>480</b>	<b>16,9</b>	<b>7,91</b>	<b>59,09</b>	<b>398,3</b>	<b>0,22</b>	<b>0,33</b>	<b>79,75</b>	<b>0,88</b>	<b>0,68</b>	<b>313</b>	<b>334,3</b>	<b>224,4</b>	<b>61,32</b>	<b>299,9</b>	<b>3,67</b>	<b>20,34</b>	<b>20,47</b>	<b>63,15</b>	
	<b>Обед</b>	7-10																			
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	60	0,5	6,1	4,3	74,3	0,03	0,03	732,9	0	3,63	89,79	123,3	13,5	15,57	22,38	0,66	10,19	0,09	21,57	
54-6г-2020	Плов из говядины	160/40	11,09	9,35	23,94	234	0,07	0,12	261,6	0,1	0,08	276	267	117	44	194	2,2	38,67	7,3	81,72	
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0	14,78	65	0	0	15	0	0	0	0	108	2	4	0,1	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0	
Пром.	Булочка ванильная	60	4,68	4,03	30,46	177	0,05	0,02	19,12	0,15	0	241	50	18	6	41	0,5	33,36	3,1	11,03	
	<b>Итого за обед</b>	<b>540</b>	<b>18,04</b>	<b>19,68</b>	<b>80,18</b>	<b>584,5</b>	<b>0,19</b>	<b>0,19</b>	<b>1029</b>	<b>0,25</b>	<b>3,71</b>	<b>728,8</b>	<b>489,3</b>	<b>263,5</b>	<b>76,97</b>	<b>293</b>	<b>4,24</b>	<b>82,22</b>	<b>16,67</b>	<b>114,3</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1020</b>	<b>34,94</b>	<b>27,59</b>	<b>139,3</b>	<b>982,8</b>	<b>0,41</b>	<b>0,52</b>	<b>1108</b>	<b>1,13</b>	<b>4,39</b>	<b>1042</b>	<b>823,6</b>	<b>487,9</b>	<b>138,3</b>	<b>592,9</b>	<b>7,91</b>	<b>102,6</b>	<b>37,14</b>	<b>177,5</b>	

## 6 день, 1 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества									
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		B1 мг	B2 мг	A кг рет.э	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
	<b>Суббота, 1 неделя</b>																				
	<b>Горячий завтрак</b>	7-10																			
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1	0,02	0,02	72,89	0	2,26	201	127,9	12,1	9,66	21,4	0,41	7,86	0,13	11,85	
54-3г	Макароны отварные с сыром	180	8,49	8,19	30,45	249,3	0,08	0,06	40,39	0,23	0	290	69	187	12	120	0,9	24,8	2,3	12,44	
54-21гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	184	148,3	30,67	106,8	1,06	9	1,76	20	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	0,64	1,2	2,9	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0	
Пром.	Сушка простая	30	3,27	0,39	20,64	99,1	0,05	0,02	0	0	0	138	46	8	12	32	0,8	0	0	0	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>19,18</b>	<b>17,24</b>	<b>82,83</b>	<b>582,6</b>	<b>0,24</b>	<b>0,26</b>	<b>126,6</b>	<b>0,23</b>	<b>2,78</b>	<b>889,5</b>	<b>494,8</b>	<b>366,4</b>	<b>76,73</b>	<b>324,8</b>	<b>4,15</b>	<b>42,3</b>	<b>11,57</b>	<b>47,19</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>510</b>	<b>19,18</b>	<b>17,24</b>	<b>82,83</b>	<b>582,6</b>	<b>0,24</b>	<b>0,26</b>	<b>126,6</b>	<b>0,23</b>	<b>2,78</b>	<b>889,5</b>	<b>494,8</b>	<b>366,4</b>	<b>76,73</b>	<b>324,8</b>	<b>4,15</b>	<b>42,3</b>	<b>11,57</b>	<b>47,19</b>	

## 7 день, 2 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества											
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		B1 мг	B2 мг	A кг рет.э	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг			
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>																						
	<b>Завтрак</b>	7-10																					
№ Т/К 40	Салат картофельный с морковью и растительным маслом	60	1,5	4,3	5,3	66,4	0	0	0,4	0	3,4	0	0	14,9	12,9	33,5	0,7	0	0	0	0	0	0
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149	53,8	105,8	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92			
№ Т/К 272	Котлета рубленая из говядины с соусом	65/35	9,3	7,1	11,8	148,6	0	0	0	0	1,4	0	0	16	19,2	97	1,7	0	0	0	0	0	0
54-2гн-2020	Чай -заварка	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0			
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	0,64	1,2	2,9			
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>19,12</b>	<b>16,66</b>	<b>72,84</b>	<b>519,7</b>	<b>0,12</b>	<b>0,06</b>	<b>19,06</b>	<b>0,09</b>	<b>4,84</b>	<b>371,7</b>	<b>142,6</b>	<b>213,8</b>	<b>55,52</b>	<b>223</b>	<b>4,84</b>	<b>21,41</b>	<b>7,44</b>	<b>14,82</b>			
	<b>Обед</b>	7-10																					
№Т/К 41	Салат из моркови с сахаром и растительным маслом	60	0,5	6,1	4,3	74,3	0,03	0,03	732,9	0	3,63	89,79	123,3	13,5	15,57	22,38	0,66	10,19	0,09	21,57			
62	Борщ	200	10,77	7,76	33,2	206	0,1	0	0,2	0	10,7	0	0	43,5	26,9	57,4	1,4	0	0	0	0	0	0
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0	0	0	0
т/к №410	Треугольник П/Ф	70	5,7	5	29,8	221,7	0,1	0	0	0	1,5	0	0	26,8	25,7	100,5	1,5	0	0	0	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0			
	<b>Итого за Обед</b>	<b>550</b>	<b>18,47</b>	<b>19,06</b>	<b>80,4</b>	<b>563</b>	<b>0,27</b>	<b>0,06</b>	<b>733,4</b>	<b>0</b>	<b>15,87</b>	<b>212,5</b>	<b>193</b>	<b>156,9</b>	<b>81,4</b>	<b>219,1</b>	<b>5,07</b>	<b>10,19</b>	<b>6,27</b>	<b>21,57</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>1100</b>	<b>37,59</b>	<b>35,72</b>	<b>153,2</b>	<b>1082,7</b>	<b>0,39</b>	<b>0,12</b>	<b>752,5</b>	<b>0,09</b>	<b>20,71</b>	<b>584,2</b>	<b>335,6</b>	<b>370,7</b>	<b>136,9</b>	<b>442</b>	<b>9,91</b>	<b>31,6</b>	<b>13,71</b>	<b>36,39</b>			





9 день, 2 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества											
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		B1 мг	B2 мг	A кг рет.э	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг			
	<b>Среда, 2 неделя</b>																						
	<b>Завтрак</b>	7-10																					
Пром.	Кондитерское изделие (простая сушка, пряник, печенье, вафли)	20	1,42	0,17	8,94	43	0,03	0,01	0	0	0	79	24	4	6	16	0,4	0	0	0	0	0	0
№ Т/к 67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,5	4	7,4	7,2	0	0	0,2	0	10	0	0	33,3	17,5	34,2	0,8	0	0	0	0	0	0
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	0	0,01	0,3	0	0	1	21	66	4	7	0,7	0	0	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	0,64	1,2	2,9	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0	0	0	0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>460</b>	<b>5,93</b>	<b>4,57</b>	<b>39,3</b>	<b>158,1</b>	<b>0,09</b>	<b>0,05</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>302</b>	<b>113</b>	<b>114,3</b>	<b>39,9</b>	<b>101,8</b>	<b>2,88</b>	<b>0,64</b>	<b>7,38</b>	<b>2,9</b>			
	<b>Обед</b>	7-10																					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1	0,02	0,02	72,89	0	2,26	201	127,9	12,1	9,66	21,4	0,41	7,86	0,13	11,85			
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,8	624,8	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79			
54-7р-2020	Рыба припущенная в молоко	70/30	9,06	4,52	2,89	101,6	0,08	0,11	9,02	0,16	1	111	347	68	44	202	0,7	133,5	11,9	572,6			
№Т/К 436	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	13	53,5	0	0	0	0	4	0	0	13,5	3,8	3,5	0,1	0	0	0	0	0	0
Пром.	Булочка ванильная	60	4,68	4,03	30,46	177	0,05	0,02	19,12	0,15	0	241	50	18	6	41	0,5	33,36	3,1	11,03			
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0	0	0	0
	<b>Итого за обед</b>	<b>590</b>	<b>19,04</b>	<b>19,45</b>	<b>76,85</b>	<b>572,8</b>	<b>0,31</b>	<b>0,28</b>	<b>124,8</b>	<b>0,4</b>	<b>17,46</b>	<b>836,8</b>	<b>1199</b>	<b>158,1</b>	<b>101,1</b>	<b>384</b>	<b>3,52</b>	<b>203,2</b>	<b>22,09</b>	<b>638,3</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>1050</b>	<b>24,97</b>	<b>24,02</b>	<b>116,2</b>	<b>730,9</b>	<b>0,4</b>	<b>0,33</b>	<b>125,3</b>	<b>0,4</b>	<b>27,46</b>	<b>1139</b>	<b>1312</b>	<b>272,4</b>	<b>141</b>	<b>485,8</b>	<b>6,4</b>	<b>203,8</b>	<b>29,47</b>	<b>641,2</b>			

10 день, 2 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
			г	г	г		мг	мг	кг рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	<b>Четверг, 2 неделя</b>																				
	<b>Завтрак</b>	7-10																			
№ Т/К 50	Салат свеколка с маслом растительным	60	1	6	9,7	97,8	0	0	0	0	2,1	0	0	27,3	16,4	31,7	0,9	0	0	0	
№ Т/к100	Суп картофельный с вермишелью	200	2,3	2,2	16,2	94,4	0,1	0	0,2	0	0	0	0	19,2	18,7	46,1	0,9	0	0	0	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	207	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	0,64	1,2	2,9	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>507</b>	<b>6,32</b>	<b>8,66</b>	<b>49,04</b>	<b>301,2</b>	<b>0,16</b>	<b>0,04</b>	<b>0,58</b>	<b>0</b>	<b>3,26</b>	<b>223,3</b>	<b>98,23</b>	<b>124,5</b>	<b>52,06</b>	<b>130,9</b>	<b>3,55</b>	<b>0,65</b>	<b>7,4</b>	<b>3,6</b>	
	<b>Обед</b>	7-10																			
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	1,5	3,1	6,2	85,8	0,03	0,04	122,3	0	34,78	88,69	247,7	40,39	15,18	30,31	0,55	10,73	0,26	12,66	
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,2	5,8	35,9	147,1	0,21	0,12	19,19	0,09	0	149,5	219,4	46,62	120,2	181	4,05	22,28	3,52	16,06	
54-2м-2020	Гуляш из говядины	60/40	3,35	3,94	3,9	130,8	0,04	0,12	25,46	0,07	1	122	322	55	23	166	2,5	17,06	0,4	62,71	
54-21гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	184	148,3	30,67	106,8	1,06	9	1,76	20	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	0,64	1,2	2,9	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0	
	<b>Итого за обед</b>	<b>590</b>	<b>15,77</b>	<b>16,1</b>	<b>73,74</b>	<b>530,8</b>	<b>0,37</b>	<b>0,44</b>	<b>180,2</b>	<b>0,16</b>	<b>36,3</b>	<b>620,7</b>	<b>1041</b>	<b>301,3</b>	<b>201,4</b>	<b>528,7</b>	<b>9,14</b>	<b>59,71</b>	<b>13,32</b>	<b>114,3</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1097</b>	<b>22,09</b>	<b>24,76</b>	<b>122,8</b>	<b>832</b>	<b>0,53</b>	<b>0,48</b>	<b>180,8</b>	<b>0,16</b>	<b>39,56</b>	<b>844</b>	<b>1139</b>	<b>425,8</b>	<b>253,5</b>	<b>659,6</b>	<b>12,69</b>	<b>60,36</b>	<b>20,72</b>	<b>117,9</b>	

11 день, 2 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	кг рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
	<b>Пятница, 2 неделя</b>																				
	<b>Завтрак</b>	7-10																			
Пром.	Пряник	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0,02	0	0	0	0	0	18	3	2	13	0,2	0	0	0	
№ Т/к 99	Суп картофельный с бобовыми	200	4,6	3,7	15,1	111,2	0,1	0	0,2	0	3,7	0	0	28,7	26	62,2	1,6	0	0	0	
54-2гн-2020	Чай -заварка	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	0,64	1,2	2,9	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>470</b>	<b>9,39</b>	<b>5,47</b>	<b>60,54</b>	<b>328,9</b>	<b>0,18</b>	<b>0,04</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>3,74</b>	<b>222,7</b>	<b>106,8</b>	<b>108,8</b>	<b>44,23</b>	<b>127</b>	<b>3,51</b>	<b>0,64</b>	<b>7,38</b>	<b>2,9</b>	
	<b>Обед</b>	7-10																			
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	60	0,8	2,7	4,6	45,6	0,01	0,02	0,68	0	2,28	78,77	136,3	19,21	10,95	21,51	0,7	11,99	0,35	11,4	
54-1г-2020	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149	53,8	105,8	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92	
ном.рец №174	Тефтели мясные из говядины, полуфабрикат в соусе	75/30	9,31	11,7	8,42	168,9	0	0	38,45	0,01	1,79	3	43	45,75	35,13	109	1,6	0	0	0	
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0	14,78	65	0	0	15	0	0	0	0	108	2	4	0,1	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	0,64	1,2	2,9	
	<b>Итого за обед</b>	<b>555</b>	<b>18,7</b>	<b>19,66</b>	<b>77,14</b>	<b>557,4</b>	<b>0,13</b>	<b>0,07</b>	<b>72,49</b>	<b>0,1</b>	<b>4,07</b>	<b>452,8</b>	<b>301,1</b>	<b>289,8</b>	<b>67,67</b>	<b>219,8</b>	<b>4,11</b>	<b>33,4</b>	<b>7,79</b>	<b>26,22</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1025</b>	<b>28,09</b>	<b>25,13</b>	<b>137,7</b>	<b>886,3</b>	<b>0,31</b>	<b>0,11</b>	<b>72,99</b>	<b>0,1</b>	<b>7,81</b>	<b>675,5</b>	<b>407,8</b>	<b>398,6</b>	<b>111,9</b>	<b>346,8</b>	<b>7,62</b>	<b>34,04</b>	<b>15,17</b>	<b>29,12</b>	

## 12 день, 2 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества									
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		B1 мг	B2 мг	A кг рет.э	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
	<b>Суббота, 2 неделя</b>																				
	<b>Горячий завтрак</b>	7-10																			
54-9э-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками с растительным маслом	60	0,8	6,1	3,6	72,5	0,02	0,02	241,6	0	17,32	87,51	160,1	23,5	11,17	18,8	0,56	9,87	0,15	10,98	
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	6,98	8,4	19,87	167,3	0,06	0,3	51,11	0,16	0	181	159	223	32	291	0,8	28,82	39	49,63	
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,7	11,1	65,5	0,01	0,06	5,64	0	0	20	61	54	6	38	0	1,4	0,5	7	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	207	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	0,64	1,2	2,9	
Пром.	Сушка простая	30	3,27	0,39	20,64	99,1	0,05	0,02	0	0	0	138	46	8	12	32	0,8	0	0	0	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>507</b>	<b>15,51</b>	<b>17,05</b>	<b>78,35</b>	<b>513,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,44</b>	<b>298,8</b>	<b>0,16</b>	<b>18,48</b>	<b>649,8</b>	<b>524,4</b>	<b>386,5</b>	<b>78,13</b>	<b>432,9</b>	<b>3,91</b>	<b>40,74</b>	<b>47,05</b>	<b>71,21</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>507</b>	<b>15,51</b>	<b>17,05</b>	<b>78,35</b>	<b>513,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,44</b>	<b>298,8</b>	<b>0,16</b>	<b>18,48</b>	<b>649,8</b>	<b>524,4</b>	<b>386,5</b>	<b>78,13</b>	<b>432,9</b>	<b>3,91</b>	<b>40,74</b>	<b>47,05</b>	<b>71,21</b>	