

**"СОГЛАСОВАНО"**

Директор МБОУ СОШ № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**"УТВЕРЖДАЮ"**

Директор ООО "ГРАНД"

\_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Васянина Ю.С./



## **Примерное двенадцатидневное меню**

Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов  
общеобразовательных организаций Республики Татарстан на 2023 учебный год

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ С 14 КЛАССЫ**

| № рец.        | Наименование блюда            | Выход   | Белки,<br>г   | Жиры,<br>г    | Углевод<br>ы, г | Калорийнос<br>ть, ккал | Витамин<br>В1, мг | Витамин<br>С, мг | Витамин<br>А,<br>рети/кв/су<br>т | Витамин<br>Е, мг | Са, мг       | Р, мг         | Mg, мг       | Fe, мг      |
|---------------|-------------------------------|---------|---------------|---------------|-----------------|------------------------|-------------------|------------------|----------------------------------|------------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
|               |                               |         |               |               |                 |                        |                   |                  |                                  |                  |              |               |              |             |
| <b>1 день</b> |                               |         |               |               |                 |                        |                   |                  |                                  |                  |              |               |              |             |
| 45            | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 60      | 1,186         | 2,95          | 6,76            | 35,8                   | 0,012             | 1,51             | -                                | 5,06             | 17,3         | 16,7          | 17           | 0,3         |
| 291           | ШЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                 | 150/50  | 15,7          | 19,55         | 46,414          | 377,67                 | 0,24              | 13,98            | 174,8                            | -                | 246,09       | 224,93        | 37,93        | 2,7         |
| 377           | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ | 200/8/7 | 0,13          | 0,012         | 9,87            | 59,5                   | 0,003             |                  |                                  | 0,014            | 3,25         | 1,54          | 0,84         | 0,36        |
|               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                | 30      | 2,28          | 0,24          | 11,76           | 71                     | 0,033             | -                | -                                | 0,33             | 6            | 19,5          | 4,2          | 0,33        |
|               | ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ                 | 20      | 1             | 0,2           | 9               | 44                     | 0,014             | -                | -                                | 0,108            | 2,76         | 12,72         | 3            | 0,12        |
|               | <b>Итого:</b>                 |         | <b>20,296</b> | <b>22,952</b> | <b>83,804</b>   | <b>587,97</b>          | <b>0,302</b>      | <b>15,49</b>     | <b>174,8</b>                     | <b>5,512</b>     | <b>275,4</b> | <b>275,39</b> | <b>62,97</b> | <b>3,81</b> |

| № рецеп.    | Наименование блюда                   | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углевод. вл, г | Калорийность, ккал | Витамин В1, мг | Витамин С, мг | Витамин А, мг | Витамин Е, мг | Са, мг | Р, мг  | Мг, мг | Fe, мг |
|-------------|--------------------------------------|-------|----------|---------|----------------|--------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------|--------|--------|--------|
| 1-ая неделя |                                      |       |          |         |                |                    |                |               |               |               |        |        |        |        |
| 2 день      |                                      |       |          |         |                |                    |                |               |               |               |        |        |        |        |
| 279         | ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ             | 60/30 | 14,51    | 14,67   | 8,24           | 198,62             | 0,05           | 15,36         | 146,25        | 0,39          | 244,5  | 112,35 | 14,4   | 1,2    |
| 203         | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 150/3 | 3,90     | 4,01    | 49,72          | 202,35             | 0,04           | -             | 32,33         | 0,95          | 16,63  | 86,27  | 29,02  | 0,62   |
| 349         | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ          | 200   | 1,16     | 0,3     | 37,12          | 196,38             | 0,02           | 0,8           | -             | 0,2           | 5,84   | 46     | 33     | 0,96   |
|             | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 30    | 2,28     | 0,24    | 11,76          | 71                 | 0,033          | -             | -             | 0,33          | 6      | 19,5   | 4,2    | 0,33   |
|             | ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ                        | 20    | 1        | 0,2     | 9              | 44                 | 0,014          | -             | -             | 0,108         | 2,76   | 12,72  | 3      | 0,12   |
|             | Итого:                               |       | 22,85    | 19,42   | 115,84         | 712,35             | 0,157          | 16,16         | 178,58        | 1,978         | 275,73 | 276,84 | 83,62  | 3,23   |

| № рецеп.    | Наименование блюда                | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углевод<br>ы, г | Калорийност<br>ь, ккал | Витамин<br>В1, мг | Витамин<br>С, мг | Витамин<br>А, мг | Витамин Е,<br>мг | Са, мг  | Р, мг   | Мг, мг | Fe, мг  |
|-------------|-----------------------------------|-------|----------|---------|-----------------|------------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|---------|---------|--------|---------|
| 1-ая неделя |                                   |       |          |         |                 |                        |                   |                  |                  |                  |         |         |        |         |
| 3 день      |                                   |       |          |         |                 |                        |                   |                  |                  |                  |         |         |        |         |
| 62          | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ                  | 60    | 0,74     | 1,128   | 4,886           | 49,02                  | 0,025             | 8,456            | 0                | 0                | 15,456  | 31,66   | 3,629  | 0,399   |
| 229         | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 60/30 | 8,78     | 4,46    | 3,42            | 94,5                   | 0,05              | 3,36             | 144,76           | -                | 35,16   | 55,4    | 20,7   | 0,77    |
| 312         | ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                 | 150   | 1,800    | 6,800   | 40,430          | 209,33                 | 0,140             | 9,160            | 31,500           | -                | 116,980 | 156,600 | 27,750 | 1,008   |
| 350         | КИСЕЛЬ                            | 200   | 0,096    | 0,04    | 24,55           | 114,4                  | 0,002             | 3                | -                | 0,1              | 14      | 8,94    | 3,6    | 0,096   |
|             | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 30    | 2,28     | 0,24    | 11,76           | 71                     | 0,033             | -                | -                | 0,33             | 6       | 19,5    | 4,2    | 0,33    |
|             | ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ                     | 20    | 1        | 0,2     | 9               | 44                     | 0,014             | -                | -                | 0,108            | 2,76    | 12,72   | 3      | 0,12    |
|             | Итого:                            |       | 14,696   | 12,868  | 94,046          | 582,25                 | 0,264             | 23,976           | 176,26           | 0,538            | 190,356 | 284,82  | 62,879 | 2,72333 |

| № рец.      | Наименование блюда                          | Выход         | Белки, г      | Жиры, г       | Углеводы, г   | Калорийно<br>сть, ккал | Витамин<br>В1, мг | Витамин<br>С, мг | Витамин<br>А, мг | Витамин<br>Е, мг | Са, мг        | Р, мг         | Мg, мг        | Fe, мг       |
|-------------|---|---------------|---------------|---------------|---------------|------------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 1-ая неделя |   |               |               |               |               |                        |                   |                  |                  |                  |               |               |               |              |
| 4 день      |   |               |               |               |               |                        |                   |                  |                  |                  |               |               |               |              |
| 15          | СЫР ПОРПИЯМИ                                | 10            | 2,32          | 2,7           | -             | 5,83                   | 0,005             | 0,07             | 29,05            | 0,05             | 33            | 36,7          | 10,55         | 0,45         |
| 243         | СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ХАЛЯЛЬ ОТВАРНЫЕ С<br>СОУСОМ | 90<br>(50/40) | 5,71          | 16,4          | 3,04          | 181,13                 | 0,09              | 0,53             | 31,7             | 0,248            | 28,51         | 85,39         | 13,01         | 0,98         |
| 304         | РИС ОТВАРНОЙ                                | 150           | 5,65          | 7,37          | 36,684        | 209,7                  | 0,025             | -                | 112,5            |                  | 85,456        | 51,66         | 21,629        | 0,399        |
| 376         | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ                        | 200/8         | 0,321         | 0,005         | 21,725        | 88                     | 0,15              | -                | 0,309            | 1,5              | 100,45        | 91,5          | 10            | 1,345        |
|             | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 30            | 2,28          | 0,24          | 11,76         | 71                     | 0,033             | -                | -                | 0,33             | 6             | 19,5          | 4,2           | 0,33         |
|             | ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ                               | 20            | 1             | 0,2           | 9             | 44                     | 0,014             | -                | -                | 0,108            | 2,76          | 12,72         | 3             | 0,12         |
|             | <b>Итого:</b>                               |               | <b>17,281</b> | <b>26,915</b> | <b>82,209</b> | <b>599,66</b>          | <b>0,317</b>      | <b>0,6</b>       | <b>173,559</b>   | <b>2,236</b>     | <b>256,18</b> | <b>297,47</b> | <b>62,389</b> | <b>3,624</b> |

| № рецеп.           | Наименование блюда          | Выход  | Белки, г     | Жиры, г      | Углевод<br>ы, г | Калорийнос<br>ть, ккал | Витамин<br>В1, мг | Витамин С,<br>мг | Витамин<br>А, мг | Витамин<br>Е, мг | Са, мг       | Р, мг         | Мг, мг       | Fe, мг       |
|--------------------|-----------------------------|--------|--------------|--------------|-----------------|------------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| <b>1-ая неделя</b> |                             |        |              |              |                 |                        |                   |                  |                  |                  |              |               |              |              |
| <b>5 день</b>      |                             |        |              |              |                 |                        |                   |                  |                  |                  |              |               |              |              |
| 2Н                 | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ            | 60     | 0,72         | 3,06         | 3,30            | 43,80                  | 0,02              | 7,80             | 0                | 1,44             | 20,40        | 18,00         | 10,80        | 0,56         |
| 289                | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ               | 150/50 | 14,980       | 16,120       | 25,020          | 238,28                 | 2,980             | 10,020           | 174,800          | 1,710            | 242,500      | 178,430       | 30,850       | 15,680       |
| 349                | КОМПЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200    | 1,16         | 0,3          | 37,12           | 196,38                 | 0,02              | 0,8              | -                | 0,2              | 5,84         | 46            | 33           | 0,96         |
|                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ              | 30     | 2,28         | 0,24         | 11,76           | 71                     | 0,033             | -                | -                | 0,33             | 6            | 19,5          | 4,2          | 0,33         |
|                    | ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ               | 20     | 1            | 0,2          | 9               | 44                     | 0,014             | -                | -                | 0,108            | 2,76         | 12,72         | 3            | 0,12         |
|                    | <b>Итого:</b>               |        | <b>20,14</b> | <b>19,92</b> | <b>86,2</b>     | <b>593,46</b>          | <b>3,065</b>      | <b>18,62</b>     | <b>174,8</b>     | <b>3,788</b>     | <b>277,5</b> | <b>274,65</b> | <b>81,85</b> | <b>17,65</b> |

| № реп. | Наименование блюда                      | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийно<br>сть, ккал | Витамин<br>В1, мг | Витамин<br>С, мг | Витамин<br>А, мг | Витамин<br>Е, мг | Са, мг  | Р, мг   | Мg, мг | Fe, мг |
|--------|---|-------|----------|---------|-------------|------------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|---------|---------|--------|--------|
|        | 1-ая неделя                             |       |          |         |             |                        |                   |                  |                  |                  |         |         |        |        |
|        | 6 день                                  |       |          |         |             |                        |                   |                  |                  |                  |         |         |        |        |
| 52     | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                         | 60    | 3,845    | 4,608   | 4,956       | 55,68                  | 0,01              | 14,35            | 120,3            |                  | 120,279 | 18,38   | 2,417  | 0,32   |
| 290    | ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ                   | 40/40 | 9,42     | 8,10    | 2,34        | 120,00                 | 0,04              | 1,15             | 30,00            | 0,00             | 96,12   | 72,40   | 10,51  | 0,73   |
| 203    | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С<br>МАСЛОМ | 150/3 | 3,90     | 4,01    | 49,72       | 202,35                 | 0,04              | -                | 32,33            | 0,95             | 16,63   | 86,27   | 29,02  | 0,62   |
| 376    | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ                    | 200/8 | 0,321    | 0,005   | 21,725      | 88                     | 0,15              | -                | 0,309            | 1,5              | 100,45  | 91,5    | 10     | 1,345  |
|        | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 30    | 2,28     | 0,24    | 11,76       | 71                     | 0,033             | -                | -                | 0,33             | 6       | 19,5    | 4,2    | 0,33   |
|        | ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ                           | 20    | 1        | 0,2     | 9           | 44                     | 0,014             | -                | -                | 0,108            | 2,76    | 12,72   | 3      | 0,12   |
|        | Итого:                                  |       | 20,766   | 17,163  | 99,501      | 581,03                 | 0,287             | 15,5             | 182,939          | 2,888            | 342,239 | 300,77  | 59,147 | 3,465  |
|        | Средняя за первую неделю:               | 0,000 | 19,338   | 19,873  | 93,600      | 609,453                | 0,732             | 15,058           | 176,823          | 2,823            | 269,567 | 284,990 | 68,809 | 5,750  |

| № рец. | Наименование блюд                                 | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углево<br>ды, г | Калорийно<br>сть, ккал | Витамины<br>В1, мг | Витамины<br>С, мг | Витамины<br>А, мг | Витамины<br>Е, мг | Са, мг | Р, мг  | Мg, мг | Fe, мг |
|--------|---|-------|----------|---------|-----------------|------------------------|--------------------|-------------------|-------------------|-------------------|--------|--------|--------|--------|
|        | 2-ая неделя                                       |       |          |         |                 |                        |                    |                   |                   |                   |        |        |        |        |
|        | 1 день  |       |          |         |                 |                        |                    |                   |                   |                   |        |        |        |        |
| 67     | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                                  | 60    | 0,84     | 6,02    | 4,37            | 75,06                  | 0,026              | 5,78              | -                 | 2,7               | 18,74  | 25,96  | 11,72  | 0,5    |
| 173    | КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ С<br>МАСЛОМ | 150/5 | 15,4     | 18,1    | 28,93           | 379,09                 | 3,09               | 14,71             | 174,56            | 0                 | 259,6  | 198,26 | 26,21  | 1,69   |
| 349    | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                       | 200   | 1,16     | 0,3     | 37,12           | 196,38                 | 0,02               | 0,8               | -                 | 0,2               | 5,84   | 46     | 33     | 0,96   |
|        | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                    | 30    | 2,28     | 0,24    | 11,76           | 71                     | 0,033              | -                 | -                 | 0,33              | 6      | 19,5   | 4,2    | 0,33   |
|        | ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ                                     | 20    | 1        | 0,2     | 9               | 44                     | 0,014              | -                 | -                 | 0,108             | 2,76   | 12,72  | 3      | 0,12   |
|        | Итого:  |       | 19,84    | 18,84   | 86,81           | 690,47                 | 3,157              | 15,51             | 174,56            | 0,638             | 274,2  | 276,48 | 66,41  | 3,1    |



| № п/п | Наименование блюд                          | Выход         | Белки, г      | Жиры, г       | Углеводы, г   | Калорийно<br>сть, ккал | Витамин<br>В1, мг | Витамин<br>С, мг | Витамин<br>А, мг | Витамин<br>Е, мг | Са, мг        | Р, мг         | Мg, мг       | Fe, мг       |
|-------|--|---------------|---------------|---------------|---------------|------------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
|       | <b>2-ая неделя</b>                         |               |               |               |               |                        |                   |                  |                  |                  |               |               |              |              |
|       | <b>2 день</b>                              |               |               |               |               |                        |                   |                  |                  |                  |               |               |              |              |
| 338   | ФРУКТЫ                                     | 100           | 0,4           | 0,4           | 9,8           | 47                     | 0,03              | 10               | -                | 0,2              | 16            | 11            | 9            | 2,2          |
| 171   | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                 | 150           | 7,9           | 8,55          | 29,86         | 231,86                 | 0,1               | 15               | 150              | -                | 114,6         | 90            | 40           | 1,01         |
| 243   | СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ХАЛДЫ ОТВАРНЫЕ С<br>СОУСОМ | 90<br>(50/40) | 5,71          | 16,4          | 3,04          | 181,13                 | 0,09              | 0,53             | 31,7             | 0,248            | 28,51         | 85,39         | 13,01        | 0,98         |
| 376   | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ                       | 200/8         | 0,321         | 0,005         | 21,725        | 88                     | 0,15              | -                | 0,309            | 1,5              | 100,45        | 91,5          | 10           | 1,345        |
|       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 30            | 2,28          | 0,24          | 11,76         | 71                     | 0,033             | -                | -                | 0,33             | 6             | 19,5          | 4,2          | 0,33         |
|       | ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ                              | 20            | 1             | 0,2           | 9             | 44                     | 0,014             | -                | -                | 0,108            | 2,76          | 12,72         | 3            | 0,12         |
|       | <b>Итого:</b>                              |               | <b>17,211</b> | <b>25,395</b> | <b>75,385</b> | <b>615,99</b>          | <b>0,387</b>      | <b>15,53</b>     | <b>182,009</b>   | <b>2,186</b>     | <b>252,32</b> | <b>299,11</b> | <b>70,21</b> | <b>3,785</b> |

| № рел.             | Наименование блюд                        | Выход   | Белки, г     | Жиры, г       | Углеводы, г  | Калорийно сть, ккал | Витамин В1, мг | Витамин С, мг | Витамин А, мг | Витамин Е, мг | Са, мг      | Р, мг         | Мг, мг       | Fe, мг      |
|--------------------|--|---------|--------------|---------------|--------------|---------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|
| <b>2-ая неделя</b> |  |         |              |               |              |                     |                |               |               |               |             |               |              |             |
|                    | <b>3 день</b>                            |         |              |               |              |                     |                |               |               |               |             |               |              |             |
|                    | 2Н САЛАТ ВИТАМИННЫЙ                      | 60      | 0,72         | 3,06          | 3,30         | 43,80               | 0,02           | 7,80          | 0             | 1,44          | 20,40       | 18,00         | 10,80        | 0,56        |
|                    | 229 РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ    | 60/30   | 8,78         | 4,46          | 3,42         | 94,5                | 0,05           | 3,36          | 144,76        | -             | 35,16       | 55,4          | 20,7         | 0,77        |
|                    | 202 МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 150/3   | 3,90         | 4,01          | 49,72        | 202,35              | 0,04           | -             | 32,33         | 0,95          | 16,63       | 86,27         | 29,02        | 0,62        |
|                    | 377 ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ        | 200/8/7 | 0,13         | 0,012         | 9,87         | 59,5                | 0,003          |               |               | 0,014         | 3,25        | 1,54          | 0,84         | 0,36        |
|                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 30      | 2,28         | 0,24          | 11,76        | 71                  | 0,033          | -             | -             | 0,33          | 6           | 19,5          | 4,2          | 0,33        |
|                    | ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ                            | 20      | 1            | 0,2           | 9            | 44                  | 0,014          | -             | -             | 0,108         | 2,76        | 12,72         | 3            | 0,12        |
|                    | <b>Итого:</b>                            |         | <b>16,81</b> | <b>11,982</b> | <b>87,07</b> | <b>515,15</b>       | <b>0,158</b>   | <b>11,16</b>  | <b>177,09</b> | <b>2,842</b>  | <b>84,2</b> | <b>193,43</b> | <b>68,56</b> | <b>2,76</b> |

| № рец. | Наименование блюда   | Выход  | Белки, г      | Жиры, г       | Углеводы, г   | Калорийно<br>сть, ккал | Витамин<br>В1, мг | Витамин<br>С, мг | Витамин<br>А, мг | Витамин<br>Е, мг | Са, мг       | Р, мг         | Мg, мг       | Fe, мг      |
|--------|----------------------|--------|---------------|---------------|---------------|------------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
|        | <b>2-ая неделя</b>   |        |               |               |               |                        |                   |                  |                  |                  |              |               |              |             |
|        | <b>4 день</b>        |        |               |               |               |                        |                   |                  |                  |                  |              |               |              |             |
| 15     | СЫР ПОРЦИЙМИ         | 10     | 2,32          | 2,7           | -             | 5,83                   | 0,005             | 0,07             | 29,05            | 0,05             | 33           | 36,7          | 10,55        | 0,45        |
| 291    | ШЛОВ ИЗ ПТИЦЫ        | 150/50 | 15,7          | 19,55         | 46,414        | 377,67                 | 0,24              | 13,98            | 174,8            | -                | 246,09       | 224,93        | 37,93        | 2,7         |
| 376    | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ | 200/8  | 0,321         | 0,005         | 21,725        | 88                     | 0,1               | -                | 0,309            | 1,5              | 15,45        | 23,5          | 10           | 0,12        |
|        | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ       | 30     | 2,28          | 0,24          | 11,76         | 71                     | 0,033             | -                | -                | 0,33             | 6            | 19,5          | 4,2          | 0,33        |
|        | ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ        | 20     | 1             | 0,2           | 9             | 44                     | 0,014             | -                | -                | 0,108            | 2,76         | 12,72         | 3            | 0,12        |
|        | <b>Итого:</b>        |        | <b>19,301</b> | <b>19,995</b> | <b>88,899</b> | <b>580,67</b>          | <b>0,387</b>      | <b>13,98</b>     | <b>175,109</b>   | <b>1,83</b>      | <b>270,3</b> | <b>280,65</b> | <b>55,13</b> | <b>3,27</b> |

| № рец.             | Наименование блюда            | Выход  | Белки, г     | Жиры, г     | Углеводы, г  | Калорийно<br>сть, ккал | Витамин<br>В1, мг | Витамин<br>С, мг | Витамин<br>А, мг | Витамин<br>Е, мг | Са, мг        | Р, мг         | Мг, мг       | Fe, мг        |
|--------------------|-------------------------------|--------|--------------|-------------|--------------|------------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|
| <b>2-ая неделя</b> |                               |        |              |             |              |                        |                   |                  |                  |                  |               |               |              |               |
| <b>5 день</b>      |                               |        |              |             |              |                        |                   |                  |                  |                  |               |               |              |               |
| 45                 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ | 60     | 1,186        | 2,95        | 6,76         | 35,8                   | 0,012             | 1,51             | -                | 5,06             | 17,3          | 16,7          | 17           | 0,3           |
| 289                | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                 | 150/50 | 14,980       | 16,120      | 25,020       | 238,28                 | 2,980             | 10,020           | 174,800          | 1,710            | 242,500       | 178,430       | 30,850       | 15,680        |
| 350                | КИСЕЛЬ                        | 200    | 0,096        | 0,04        | 24,55        | 114,4                  | 0,002             | 3                | -                | 0,1              | 14            | 8,94          | 3,6          | 0,096         |
|                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                | 30     | 2,28         | 0,24        | 11,76        | 71                     | 0,033             | -                | -                | 0,33             | 6             | 19,5          | 4,2          | 0,33          |
|                    | ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ                 | 20     | 1,00         | 0,20        | 9,00         | 44,00                  | 0,01              | -                | -                | 0,11             | 2,76          | 12,72         | 3,00         | 0,37          |
|                    | <b>Итого:</b>                 |        | <b>18,36</b> | <b>16,6</b> | <b>70,33</b> | <b>467,68</b>          | <b>3,029</b>      | <b>13,02</b>     | <b>174,8</b>     | <b>2,248</b>     | <b>265,26</b> | <b>219,59</b> | <b>41,65</b> | <b>16,478</b> |

| № рец. | Наименование блюда                   | Выход | Белки, г      | Жиры, г       | Углево<br>ды, г | Калорийно<br>сть, ккал | Витамин<br>В1, мг | Витамин<br>С, мг | Витамин<br>А, мг | Витамин<br>Е, мг | Са, мг         | Р, мг          | Мg, мг        | Fe, мг       |
|--------|--------------------------------------|-------|---------------|---------------|-----------------|------------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
|        | <b>2-ая неделя</b>                   |       |               |               |                 |                        |                   |                  |                  |                  |                |                |               |              |
|        | <b>6 день</b>                        |       |               |               |                 |                        |                   |                  |                  |                  |                |                |               |              |
| 15     | СЫР ПОРЦИЯМИ                         | 10    | 2,32          | 2,7           | -               | 5,83                   | 0,005             | 0,07             | 29,05            | 0,05             | 33             | 36,7           | 10,55         | 0,45         |
| 290    | ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ                | 40/40 | 9,42          | 8,10          | 2,34            | 120,00                 | 0,04              | 1,15             | 30,00            | 0,00             | 96,12          | 72,40          | 10,51         | 0,73         |
| 202    | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 150/3 | 3,90          | 4,01          | 49,72           | 202,35                 | 0,04              | -                | 32,33            | 0,95             | 16,63          | 86,27          | 29,02         | 0,62         |
| 376    | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ                 | 200/8 | 0,321         | 0,005         | 21,725          | 88                     | 0,15              | -                | 0,309            | 1,5              | 100,45         | 91,5           | 10            | 1,345        |
|        | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 30    | 2,28          | 0,24          | 11,76           | 71                     | 0,033             | -                | -                | 0,33             | 6              | 19,5           | 4,2           | 0,33         |
|        | ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ                        | 20    | 1             | 0,2           | 9               | 44                     | 0,014             | -                | -                | 0,108            | 2,76           | 12,72          | 3             | 0,372        |
|        | <b>Итого:</b>                        |       | <b>19,78</b>  | <b>19,913</b> | <b>94,545</b>   | <b>591,21</b>          | <b>0,277</b>      | <b>1,15</b>      | <b>173,4</b>     | <b>2,888</b>     | <b>276,05</b>  | <b>289,73</b>  | <b>56,73</b>  | <b>3,397</b> |
|        | <b>Средняя за вторую неделю:</b>     |       | <b>18,550</b> | <b>18,788</b> | <b>83,840</b>   | <b>576,862</b>         | <b>1,233</b>      | <b>11,725</b>    | <b>176,161</b>   | <b>2,105</b>     | <b>237,055</b> | <b>259,832</b> | <b>59,782</b> | <b>5,465</b> |
|        | <b>Средняя за две недели:</b>        |       | <b>18,944</b> | <b>19,330</b> | <b>88,720</b>   | <b>593,158</b>         | <b>0,982</b>      | <b>13,391</b>    | <b>176,492</b>   | <b>2,464</b>     | <b>253,311</b> | <b>272,411</b> | <b>64,295</b> | <b>5,608</b> |

