

"Согласовано"

Директор МОУ Емишевская ОШ

*Анна Евгеньевна*

" 10 " сентября 2024 г.



"Утверждаю"

Индивидуальный предприниматель

*Алексей*

Т.П. Анисимова

" 10 " сентября 2024 г.



**Примерное двухнедельное циклическое меню для обучающихся  
в МОУ Емишевская ОШ  
на 2024 - 2025 учебный год**

приложение №8  
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

## Примерное двухнедельное циклическое меню для возрастной группы 7-11 лет.

Неделя: первая  
День: первый

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины			Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>														
175-2015	Каша "Дружба" молочная	200	9,6	6	38,4	242	0,1	0,8	49,9	0,53	188,5	33,9	142,5	0,8
	Фрукт	100	0,50	0,00	8,00	71,00	0,03	13,00	0,00	0,00	34,00	25,00	33,00	0,80
642-1994	Кофейный напиток	200	3,80	2,80	20,50	121,60	0,00	2,00	0,00	0,00	8,00	5,00	10,00	1,00
22-1997	Масло сливочное порционно	10	0,10	8,20	0,10	74,80	0	0	0,07	0	2,4	0,2	0	0
	Батон йодированный	20	1,50	0,60	15,00	50,00	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>15,5</b>	<b>17,6</b>	<b>82</b>	<b>559,4</b>	<b>0,16</b>	<b>15,8</b>	<b>49,97</b>	<b>1,03</b>	<b>239,9</b>	<b>90,1</b>	<b>195,5</b>	<b>2,9</b>
<b>Обед</b>														
133-2004	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,6	7,2	19	162,7	0,1	12	0	0,08	135	36,7	113,7	1,3
498-2004	Шницель курный	90	12,20	15,00	12,20	203,00	0,09	4,40	0,12	0,11	73,80	34,20	147,60	1,80
516-2004	Макаронные изделия отварные	150	5,40	4,30	38,40	204,00	0,2	0	0	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1
№591-2006г.	Кисель с витамином С	200	0,1	0	31,5	118,5	0,01	1	0	0,4	23	21	14	0,8
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	15,00	69,00	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	<b>Итого:</b>	<b>720</b>	<b>26,3</b>	<b>26,8</b>	<b>116,1</b>	<b>757,2</b>	<b>0,6</b>	<b>17,4</b>	<b>0,12</b>	<b>0,62</b>	<b>241,3</b>	<b>113,5</b>	<b>333,7</b>	<b>5,6</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>41,8</b>	<b>44,4</b>	<b>198,1</b>	<b>1316,6</b>	<b>0,76</b>	<b>33,2</b>	<b>50,09</b>	<b>1,65</b>	<b>481,2</b>	<b>203,6</b>	<b>529,2</b>	<b>8,5</b>

Неделя: первая  
День: второй

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины			Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>														
461/587-2004	Тефтели мясные с томатным соусом 50/60	110	6,7	9,5	13,2	181,6	0,05	2,6	0,06	0,11	10,5	14	82,2	1
508-2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,2	4,9	40,3	170	0,2	0	0	0,1	14,8	135,8	203,9	4,6
23-1997	Сыр порционный	20	4,5	4,6	0	85,5	0,2	0,2	48,3	1	219	198	27	1
	Батон йодированный	30	1,50	0,60	15,00	50,00	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,00	59,40	0	2	0	0	8	5	10	1
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>18,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,5</b>	<b>546,5</b>	<b>0,48</b>	<b>4,8</b>	<b>48,36</b>	<b>1,71</b>	<b>259,3</b>	<b>378,8</b>	<b>333,1</b>	<b>7,9</b>
<b>Обед</b>														
139-2004	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00	4,00	22,20	142,70	0,20	5,80	0,00	0,07	42,70	35,60	88,10	1,30
439-2006	Курица отварная	90	11,9	18,1	6,6	272,8	0,09	4,5	0,12	0,11	74,1	34,4	148,3	1,8
511-2004	Рис отварной	150	5,90	5,20	41,80	219,00	0,03	0,00	0,00	0,02	5,30	25,50	77,90	0,50
686-2004	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,00	59,40	0	2	0	0	8	5	10	1
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	15,00	69,00	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	<b>Итого:</b>	<b>720</b>	<b>26,10</b>	<b>27,60</b>	<b>100,60</b>	<b>762,90</b>	<b>0,52</b>	<b>12,30</b>	<b>0,12</b>	<b>0,20</b>	<b>134,70</b>	<b>101,00</b>	<b>345,50</b>	<b>5,20</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>44,3</b>	<b>47,2</b>	<b>184,1</b>	<b>1309,4</b>	<b>1</b>	<b>17,1</b>	<b>48,48</b>	<b>1,91</b>	<b>394</b>	<b>479,8</b>	<b>678,6</b>	<b>13,1</b>



Неделя: первая

День: третий

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
			Жирь, Углев.,		Са, мг		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	
			Белки, г	г										г
<b>Завтрак</b>														
		200	16	17	51,1	410,6	0,1	1,2	39,5	0,08	28,5	23,2	72,3	2
733-2004	Оладьи со сушенкой	200	0,30	0,00	15,00	59,40	0	2	0	0	8	5	10	1
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	100	0,50	0,00	8,00	71,00	0,03	13,00	0,00	0,00	34,00	25,00	33,00	0,80
	Фрукт	500	16,8	17	74,1	541	0,13	16,2	39,5	0,08	70,5	53,2	115,3	3,8
	<b>Итого:</b>													
<b>Обед</b>														
132-2004	Рассольник ленинградский	250	2,9	3,8	14,2	119,8	0,2	8,6	0,4	0,25	42,1	30	107,8	1,8
451-2004	Биточек мясной	90	12,90	18,60	15,90	289,00	0,03	0	0	0,11	5,4	21,6	67,5	1,8
516-2004	Макаронные изделия отварные	150	5,40	4,30	38,40	204,00	0,2	0	0	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1
639-2004	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,5	0	31,5	128,9	0	0,7	0	0,02	82,5	17,5	23,4	0,7
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	15,00	69,00	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	<b>Итого:</b>	720	23,7	27	115	810,7	0,63	9,3	0,4	0,41	139,5	90,7	257,1	6
	<b>Всего за день:</b>		40,5	44	189,1	1351,7	0,76	25,5	39,9	0,49	210	143,9	372,4	9,8

Неделя: первая

День: четвертый

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
			Жирь, Углев.,		Са, мг		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	
			Белки, г	г										г
<b>Завтрак</b>														
		90	13,7	14,4	11,6	235,1	0,07	0	0,07	0	131,4	10,8	167,4	0,7
388-2004	Шницель рыбный	150	3,3	4,7	26,4	154,2	0,1	8,2	0	0,1	37	27,8	86,6	1
520-2004	Картофельное пюре	200	0,30	0,00	15,00	59,40	0	2	0	0	8	5	10	1
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	60	0,40	0,00	1,60	8,20	0	5	12	0	25,2	7	21	0,75
Сб.реп.	Овощи по сезону	20	1,50	0,60	15,00	50,00	0	0	0	0	4,6	6,6	17,4	0,2
ТУ-2016	Хлеб пшеничный йодированный	520	19,2	19,7	69,6	506,9	0,17	15,2	12,07	0,1	206,2	57,2	302,4	3,65
	<b>Итого:</b>													
<b>Обед</b>														
124-2004	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,1	3,7	14,4	82,5	0,06	5,8	10	0,05	58,1	23	55,1	0,8
443-2004	Ежики мясные	110	13,3	14,8	14,5	276,1	0,1	2,1	0	0,2	22,7	62,9	320,2	4,3
511-2004	Рис отварной	150,00	5,90	5,20	41,80	219,00	0,03	0,00	0,00	0,02	5,30	25,50	77,90	0,50
№591-2006г.	Кисель с витамином С	200	0,1	0	31,5	118,5	0,01	1	0	0,4	23	21	14	0,8
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	15,00	69,00	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	<b>Итого:</b>	740	24,4	24	117,2	765,1	0,4	8,9	10	0,67	113,7	132,9	488,4	7
	<b>Всего за день:</b>		43,6	43,7	186,8	1272	0,57	24,1	22,07	0,77	319,9	190,1	790,8	10,65

Неделя: первая  
День: пятый

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>														
04-1994	Каша пшеничная молочная	200	8,8	10	24,6	196,3	0,1	0,8	49,9	0,33	188,5	33,9	142,5	0,8
23-1997	Сыр порционный	20	4,5	4,6	0	85,5	0,2	0,2	48,3	1	219	198	27	1
ТУ-2016	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,50	0,60	15,00	50,00	0	0	0	0	4,6	6,6	17,4	0,2
773-1994	Напиток из плодов шиповника	200	0,5	0	25,1	125,4	0	16	0	0,02	63,8	7,1	5,9	0,3
	Сок фруктовый 0,200	200	2,4	4,5	13,9	110	0,04	0,8	25	0,2	148,8	17,5	112,8	0,15
	<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>17,7</b>	<b>19,7</b>	<b>78,6</b>	<b>567,2</b>	<b>0,34</b>	<b>17,8</b>	<b>123,2</b>	<b>1,75</b>	<b>624,7</b>	<b>263,1</b>	<b>305,6</b>	<b>2,45</b>
<b>Обед</b>														
110-2004	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	3,6	4,4	14,8	130	0,05	10,7	10	0,05	58,5	27	60,7	1
498-2004	Шницель куриный	90	12,20	15,00	12,20	243,00	0,09	4,40	0,12	0,11	73,80	34,20	147,60	1,80
516-2004	Макаронные изделия отварные	150	5,40	4,30	38,40	204,00	0,2	0	0	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1
639-2004	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,5	0	31,5	128,9	0	0,7	0	0,02	82,5	17,5	23,4	0,7
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	15,00	49,00	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	<b>Итого:</b>	<b>720</b>	<b>23,7</b>	<b>24</b>	<b>111,9</b>	<b>754,9</b>	<b>0,54</b>	<b>15,8</b>	<b>10,12</b>	<b>0,21</b>	<b>224,3</b>	<b>100,3</b>	<b>290,1</b>	<b>5,2</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>41,4</b>	<b>43,7</b>	<b>190,5</b>	<b>1322,1</b>	<b>0,88</b>	<b>33,6</b>	<b>133,32</b>	<b>1,96</b>	<b>849</b>	<b>363,4</b>	<b>595,7</b>	<b>7,65</b>

Неделя: вторая  
День: первый

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>														
182-2015	Каша рисовая молочная	200	7,80	9,20	45,10	290,30	0,05	1,10	52,70	0,13	168,50	27,30	125,70	0,40
	Фрукт	100	0,50	0,00	8,00	71,00	0,03	13,00	0,00	0,00	34,00	25,00	33,00	0,80
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,00	59,40	0	2	0	0	8	5	10	1
22-1997	Масло сливочное порционно	10	5,5	6,5	0	85,5	0,2	0,2	48,3	1	219	198	27	1
	Батон йодированный	20	1,50	0,60	15,00	50,00	0,03	0,00	0,00	0,50	7,00	26,00	10,00	0,30
	<b>Итого:</b>	<b>530,00</b>	<b>15,60</b>	<b>16,30</b>	<b>83,10</b>	<b>556,20</b>	<b>0,31</b>	<b>16,30</b>	<b>101,00</b>	<b>1,63</b>	<b>436,50</b>	<b>281,30</b>	<b>205,70</b>	<b>3,50</b>
<b>Обед</b>														
139-2004	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00	4,00	22,20	142,70	0,20	5,80	0,00	0,07	42,70	35,60	88,10	1,30
451-2004	Биточек мясной	90	12,90	18,60	15,90	289,00	0,03	0,00	0,00	0,11	5,40	21,60	67,50	1,80
516-2004	Макаронные изделия отварные	150	5,40	4,30	38,40	204,00	0,20	0,00	0,00	0,03	4,90	21,10	37,20	1,10
773-1994	Напиток из плодов шиповника	200	0,5	0	25,1	125,4	0	16	0	0,02	63,8	7,1	5,9	0,3
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	15,00	49,00	0,20	0,00	0,00	0,00	4,60	0,50	21,20	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>720,00</b>	<b>26,80</b>	<b>27,20</b>	<b>116,60</b>	<b>810,10</b>	<b>0,63</b>	<b>21,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,23</b>	<b>121,40</b>	<b>85,90</b>	<b>219,90</b>	<b>5,10</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>42,40</b>	<b>43,50</b>	<b>199,70</b>	<b>1366,30</b>	<b>0,94</b>	<b>38,10</b>	<b>101,00</b>	<b>1,86</b>	<b>557,90</b>	<b>367,20</b>	<b>425,60</b>	<b>8,60</b>



Неделя: вторая  
День: второй

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины			Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>														
498-2004	Шницель куринный	90	7,60	9,00	12,20	203,00	0,09	4,40	0,12	0,11	73,80	34,20	147,60	1,80
508-2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,2	4,9	40,3	170	0,2	0	0	0,1	14,8	135,8	203,9	4,6
23-1997	Сыр порционный	20	4,5	4,6	0	85,5	0,2	0,2	48,3	1	219	198	27	1
686-2004	Батон йодированный	40	1,50	0,60	15,00	50,00	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3
	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,00	59,40	0	2	0	0	8	5	10	1
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>19,10</b>	<b>19,10</b>	<b>82,50</b>	<b>567,90</b>	<b>0,52</b>	<b>6,60</b>	<b>48,42</b>	<b>1,71</b>	<b>322,60</b>	<b>399,00</b>	<b>398,50</b>	<b>8,70</b>
<b>Обед</b>														
Сб.реч.	Овощи по сезону	60	0,40	0,00	1,60	8,20	0	5	12	0	25,2	7	21	0,75
124-2004	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,1	3,7	14,9	82,5	0,06	5,8	10	0,05	58,1	23	55,1	0,8
259-2015	Жаркое по-домашнему	240	17,60	19,90	43,80	459,90	0,16	9,30	0,00	0,22	153,80	58,20	282,60	5,30
№591-2006г.	Кисель с витамином С	200	0,1	0	31,5	118,5	0,01	1	0	0,4	23	21	14	0,8
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	15,00	69,00	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>23,20</b>	<b>23,90</b>	<b>106,80</b>	<b>738,10</b>	<b>0,43</b>	<b>21,10</b>	<b>22,00</b>	<b>0,67</b>	<b>264,70</b>	<b>109,70</b>	<b>393,90</b>	<b>8,25</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>42,3</b>	<b>43</b>	<b>189,3</b>	<b>1306</b>	<b>0,95</b>	<b>27,7</b>	<b>70,42</b>	<b>2,38</b>	<b>587,3</b>	<b>508,7</b>	<b>792,4</b>	<b>16,95</b>

Неделя: вторая  
День: третий

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины			Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>														
04-1994	Каша пшеничная молочная	200	8,8	10	24,6	196,3	0,1	0,8	49,9	0,53	188,5	33,9	142,5	0,8
23-1997	Сыр порционный	20	4,5	4,6	0	85,5	0,2	0,2	48,3	1	219	198	27	1
ТУ-2016	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,50	0,60	15,00	50,00	0	0	0	0	4,6	6,6	17,4	0,2
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,00	59,40	0	2	0	0	8	5	10	1
	Фрукт	100	0,50	0,70	16,00	92,00	0,03	13,00	0,00	0,00	34,00	25,00	33,00	0,80
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>15,6</b>	<b>15,9</b>	<b>70,6</b>	<b>483,2</b>	<b>0,33</b>	<b>16</b>	<b>98,2</b>	<b>1,53</b>	<b>454,1</b>	<b>268,5</b>	<b>229,9</b>	<b>3,8</b>
<b>Обед</b>														
110-2004	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	3,6	4,4	16,8	130	0,05	10,7	10	0,05	58,5	27	60,7	1
443-2004	Ежик мясные	110	13,3	14,8	14,5	276,1	0,1	2,1	0	0,2	22,7	62,9	320,2	4,3
511-2004	Рис отварной	150,00	5,90	5,20	41,80	219,00	0,03	0,00	0,00	0,02	5,30	25,50	77,90	0,50
686-2004	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,00	59,40	0	2	0	0	8	5	10	1
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	15,00	69,00	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	<b>Итого:</b>	<b>740</b>	<b>25,1</b>	<b>24,7</b>	<b>103,1</b>	<b>753,5</b>	<b>0,38</b>	<b>14,8</b>	<b>10</b>	<b>0,27</b>	<b>99,1</b>	<b>120,9</b>	<b>490</b>	<b>7,4</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>40,7</b>	<b>40,6</b>	<b>173,7</b>	<b>1236,7</b>	<b>0,71</b>	<b>30,8</b>	<b>108,2</b>	<b>1,8</b>	<b>553,2</b>	<b>389,4</b>	<b>719,9</b>	<b>11,2</b>

Неделя: вторая

День: четвертый

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины			Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>														
366-2004	Запеканка творожная с повидлом	200	18,4	17,8	58	454,6	0,5	0,5	21	0,6	383,6	53	429,9	1,3
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,00	59,40	0	2	0	0	8	5	10	1
	Фрукт	100	0,50	1,50	2,50	3,50	4,50	5,50	6,50	7,50	8,50	9,50	10,50	11,50
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>19,2</b>	<b>19,3</b>	<b>75,5</b>	<b>517,5</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>27,5</b>	<b>8,1</b>	<b>400,1</b>	<b>67,5</b>	<b>450,4</b>	<b>13,8</b>
<b>Обед</b>														
132-2004	Расольник ленинградский	250	2,9	3,8	14,2	119,8	0,2	8,6	0,4	0,25	42,1	30	107,8	1,8
498-2004	Шницель куриный	90	12,90	18,60	15,90	289,00	0,03	0	0	0,11	5,4	21,6	67,5	1,8
516-2004	Макаронные изделия отварные	150	5,40	4,30	38,40	204,00	0,2	0	0	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1
639-2004	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,5	0	31,5	128,9	0	0,7	0	0,02	82,5	17,5	23,4	0,7
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	15,00	69,00	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	<b>Итого:</b>	<b>720</b>	<b>23,7</b>	<b>27</b>	<b>115</b>	<b>810,7</b>	<b>0,63</b>	<b>9,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0,41</b>	<b>139,5</b>	<b>90,7</b>	<b>257,1</b>	<b>6</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>42,9</b>	<b>46,3</b>	<b>190,5</b>	<b>1328,2</b>	<b>5,63</b>	<b>17,3</b>	<b>27,9</b>	<b>8,51</b>	<b>539,6</b>	<b>158,2</b>	<b>707,5</b>	<b>19,8</b>

Неделя: вторая

День: пятый

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины			Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>														
728-2004	Блинчики с начинкой	200	13	15	43	314,6	0,1	1,2	39,5	0,08	28,5	23,2	72,3	2
	Сок фруктовый 0.200	200	2,4	4,5	13,9	110	0,04	0,8	2,5	0,2	148,8	17,5	112,8	0,15
773-1994	Напиток из плодов шиповника	200	0,5	0	25,1	123,4	0	16	0	0,02	63,8	7,1	5,9	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>15,9</b>	<b>19,5</b>	<b>82</b>	<b>550</b>	<b>0,14</b>	<b>18</b>	<b>64,5</b>	<b>0,3</b>	<b>241,1</b>	<b>47,8</b>	<b>191</b>	<b>2,45</b>
<b>Обед</b>														
147-2004	Суп с макаронными изделиями	250	5,60	4,40	16,80	130,00	0,00	0,80	0,20	0,00	26,40	11,70	38,50	0,70
388-2004	Шницель рыбный	90	13,7	14,4	11,6	235,1	0,07	0	0,07	0	131,4	10,8	167,4	0,7
520-2004	Картофельное пюре	150	3,3	4,7	26,4	154,2	0,1	8,2	0	0,1	37	27,8	86,6	1
№591-2006г.	Кисель с витамином С	200	0,1	0	31,5	118,5	0,01	1	0	0,4	23	21	14	0,8
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	15,00	69,00	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	<b>Итого:</b>	<b>720</b>	<b>24,7</b>	<b>23,8</b>	<b>101,3</b>	<b>706,8</b>	<b>0,38</b>	<b>10</b>	<b>0,27</b>	<b>0,5</b>	<b>222,4</b>	<b>71,8</b>	<b>327,7</b>	<b>3,8</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>40,6</b>	<b>43,3</b>	<b>183,3</b>	<b>1256,8</b>	<b>0,52</b>	<b>28</b>	<b>64,77</b>	<b>0,8</b>	<b>463,5</b>	<b>119,6</b>	<b>518,7</b>	<b>6,25</b>

**Итого среднесуточная за две недели**

			<b>42,1</b>	<b>44,0</b>	<b>188,5</b>	<b>1306,6</b>	<b>1,3</b>	<b>27,5</b>	<b>66,6</b>	<b>2,2</b>	<b>495,6</b>	<b>292,4</b>	<b>613,1</b>	<b>11,3</b>
--	--	--	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	-------------	------------	--------------	--------------	--------------	-------------



**Примерное двухнедельное циклическое меню для возрастной группы 12-18 лет.**

Неделя: первая  
День: первый

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины			Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
<b>Завтрак</b>															
175-2015	Каша "Дружба"	200	12,1	6,3	38,4	242	0,1	0,8	49,9	0,53	188,5	33,9	142,5	0,8	
	Фрукт	100	0,50	0,50	8,00	92,00	0,03	13,00	0,00	0,00	34,00	25,00	33,00	0,80	
642-1994	Кофейный напиток	200	3,80	2,80	27,50	121,60	0,00	2,00	0,00	0,00	8,00	5,00	10,00	1,00	
22-1997	Масло сливочное порционно	20	0,20	10,40	0,20	149,60	0	0	0,07	0	2,4	0,2	0	0	
	Батон йодированный	30	1,50	0,60	15,00	50,00	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3	
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>18,1</b>	<b>20,6</b>	<b>89,1</b>	<b>655,2</b>	<b>0,16</b>	<b>15,8</b>	<b>49,97</b>	<b>1,03</b>	<b>239,9</b>	<b>90,1</b>	<b>195,5</b>	<b>2,9</b>	
<b>Обед</b>															
133-2004	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,6	7,2	19	162,7	0,1	12	0	0,08	135	36,7	113,7	1,3	
498-2004	Шницель куриный	100	13,6	16,7	13,6	270	0,1	6	0,14	0,13	82	38	164	2	
516-2004	Макаронные изделия отварные	200	6	4,8	42,7	227	0,3	0	0	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3	
№591-2006г.	Кисель с витамином С	200	0,1	0	31,5	118,5	0,01	1	0	0,4	23	21	14	0,8	
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	50	2,00	0,30	15,00	69,00	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6	
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>28,3</b>	<b>29</b>	<b>121,8</b>	<b>847,2</b>	<b>0,71</b>	<b>19</b>	<b>0,14</b>	<b>0,65</b>	<b>250,5</b>	<b>121,5</b>	<b>357,5</b>	<b>6</b>	
	<b>Всего за день:</b>		<b>46,4</b>	<b>49,6</b>	<b>210,9</b>	<b>1502,4</b>	<b>0,87</b>	<b>34,8</b>	<b>50,11</b>	<b>1,68</b>	<b>490,4</b>	<b>211,6</b>	<b>553</b>	<b>8,9</b>	

Неделя: первая  
День: второй

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины			Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
<b>Завтрак</b>															
461/587-2004	Тфтели мясные с томатным соусом 70/50	120	7,3	10,3	14,4	198,1	0,08	4,6	0,1	0,2	18,6	24,8	146,2	1,8	
508-2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,4	5,9	48,4	250	0,2	0	0	0,12	17,8	163	244,7	5,5	
23-1997	Сыр порционный	20	4,5	4,6	0	85,5	0,2	0,2	48,3	1	219	198	27	1	
	Батон йодированный	30	1,50	0,60	15,00	50,00	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3	
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,00	59,40	0	2	0	0	8	5	10	1	
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>21</b>	<b>21,4</b>	<b>92,8</b>	<b>643</b>	<b>0,51</b>	<b>6,8</b>	<b>48,4</b>	<b>1,82</b>	<b>270,4</b>	<b>416,8</b>	<b>437,9</b>	<b>9,6</b>	
<b>Обед</b>															
139-2004	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00	4,00	22,20	142,70	0,2	5,8	0	0,07	42,7	35,6	88,1	1,3	
439-2006	Курица отварная	100	14,3	20,1	1,3	303,1	0,1	5	0,13	0,12	82,3	38,2	164,8	2	
511-2004	Рис отварной	200	7,9	6,9	55,7	292	0,3	0	0	0,02	6,4	30,6	93,5	0,6	
686-2004	Чай с сахаром	200	0,5	0	31,5	128,9	0	0,7	0	0,02	82,5	17,5	23,4	0,7	
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	50	2,00	0,30	15,00	69,00	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6	
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>30,70</b>	<b>31,30</b>	<b>125,70</b>	<b>935,70</b>	<b>0,80</b>	<b>11,50</b>	<b>0,13</b>	<b>0,23</b>	<b>218,50</b>	<b>122,40</b>	<b>391,00</b>	<b>5,20</b>	
	<b>Всего за день:</b>		<b>51,7</b>	<b>52,7</b>	<b>218,5</b>	<b>1578,7</b>	<b>1,31</b>	<b>18,3</b>	<b>48,53</b>	<b>2,05</b>	<b>488,9</b>	<b>539,2</b>	<b>828,9</b>	<b>14,8</b>	

7

Неделя: первая

День: третий

№ рецептуры	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины			Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>														
733-2004	Оладьи со ступенкой	250	20	21,3	63,9	513,3	0,3	1,5	48,3	0,4	351,3	82,7	370,8	2,6
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,00	59,40	0	2	0	0	8	5	10	1
	Фрукт	100	0,50	0,50	8,00	92,00	0,03	13,00	0,00	0,00	34,00	25,00	33,00	0,80
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>20,8</b>	<b>21,8</b>	<b>86,9</b>	<b>664,7</b>	<b>0,33</b>	<b>16,5</b>	<b>48,3</b>	<b>0,4</b>	<b>393,3</b>	<b>112,7</b>	<b>413,8</b>	<b>4,4</b>
<b>Обед</b>														
132-2004	Рассольник ленинградский	250	4,2	4,4	16,8	117,6	0,2	8,6	0,4	0,25	42,1	30	107,8	1,8
451-2004	Биточек мясной	100	14,3	20,7	17,7	321	0,04	0	0	0,13	6	24	75	2
516-2004	Макаронные изделия отварные	200	6	4,8	42,7	227	0,3	0	0	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3
639-2004	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,5	0	31,5	128,9	0	0,7	0	0,02	82,5	17,5	23,4	0,7
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	50	2,00	0,30	15,00	69,00	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>27</b>	<b>30,2</b>	<b>123,7</b>	<b>863,5</b>	<b>0,74</b>	<b>9,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0,44</b>	<b>141,1</b>	<b>97,3</b>	<b>272</b>	<b>6,4</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>47,8</b>	<b>52</b>	<b>210,6</b>	<b>1528,2</b>	<b>1,07</b>	<b>25,8</b>	<b>48,7</b>	<b>0,84</b>	<b>534,4</b>	<b>210</b>	<b>685,8</b>	<b>10,8</b>

Неделя: первая

День: четвертый

№ рецептуры	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины			Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>														
388-2004	Шницель рыбный	100	16	14	10,7	251,2	0,08	0	0,08	0	146	12	186	0,8
520-2004	Картофельное пюре	180	3,9	8,3	48	266	0,1	11,8	0	0,12	44,4	33,4	103,9	1,2
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,00	59,40	0	2	0	0	8	5	10	1
29-2006	Овощи по сезону	100	0,7	0	5	13,7	0,06	15	0	0	30,5	20	26	1
ТУ-2016	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,50	0,60	15,00	50,00	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>22,4</b>	<b>22,9</b>	<b>93,7</b>	<b>640,3</b>	<b>0,27</b>	<b>28,8</b>	<b>0,08</b>	<b>0,62</b>	<b>510,4</b>	<b>96,4</b>	<b>335,9</b>	<b>4,3</b>
<b>Обед</b>														
124-2004	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,1	3,7	14,9	82,5	0,06	5,8	10	0,05	58,1	23	55,1	0,8
443-2004	Ежики мясные	120	16	16,9	14	276,1	0,1	2,1	0	0,2	22,7	62,9	320,2	4,3
511-2004	Рис отварной	180	7,9	6,9	55,7	219	0,3	0	0	0,02	6,4	30,6	93,5	0,6
№591-2006г.	Кисель с витамином С	200	0,1	0	31,5	118,5	0,01	1	0	0,4	23	21	14	0,8
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	50	2,00	0,30	15,00	69,00	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>29,1</b>	<b>27,8</b>	<b>131,1</b>	<b>765,1</b>	<b>0,67</b>	<b>8,9</b>	<b>10</b>	<b>0,67</b>	<b>114,8</b>	<b>138</b>	<b>504</b>	<b>7,1</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>51,5</b>	<b>50,7</b>	<b>224,8</b>	<b>1405,4</b>	<b>0,94</b>	<b>37,7</b>	<b>10,08</b>	<b>1,29</b>	<b>625,2</b>	<b>234,4</b>	<b>839,9</b>	<b>11,4</b>



Неделя: первая  
День: пятый

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, Жиры, Углев.,		г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
			г	г										
<b>Завтрак</b>														
04-1994	Каша пшеничная молочная	200	8,8	10	24,6	196,3	0,1	0,8	49,9	0,53	188,5	33,9	142,5	0,8
23-1997	Сыр порционный	30	6,8	6,9	0	128	0,2	0,2	48,3	1	219	198	27	1
	Батон йодированный	20	1,50	0,60	15,00	50,00	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3
773-1994	Напиток из плодов шиповника	200	0,5	0	25,1	125,4	0	16	0	0,02	63,8	7,1	5,9	0,3
	Сок фруктовый 0,200	200	2,4	4,5	13,9	110	0,04	0,8	25	0,2	148,8	17,5	112,8	0,15
	<b>Итого:</b>	<b>650</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>78,6</b>	<b>609,7</b>	<b>0,37</b>	<b>17,8</b>	<b>123,2</b>	<b>2,25</b>	<b>627,1</b>	<b>282,5</b>	<b>298,2</b>	<b>2,55</b>
<b>Обед</b>														
110-2004	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	3,6	4,4	16,8	130	0,05	10,7	10	0,05	58,5	27	60,7	1
498-2004	Шницель куриный	100	15	18,3	15,6	270	0,1	6	0,14	0,13	82	38	164	2
516-2004	Макаронные изделия отварные	200	6	4,8	42,7	227	0,3	0	0	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3
639-2004	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,5	0	31,5	128,9	0	0,7	0	0,02	82,5	17,5	23,4	0,7
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	50	2,00	0,30	15,00	69,00	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>27,1</b>	<b>27,8</b>	<b>121,6</b>	<b>824,9</b>	<b>0,65</b>	<b>17,4</b>	<b>10,14</b>	<b>0,24</b>	<b>233,5</b>	<b>108,3</b>	<b>313,9</b>	<b>5,6</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>47,1</b>	<b>49,8</b>	<b>200,2</b>	<b>1434,6</b>	<b>1,02</b>	<b>35,2</b>	<b>133,34</b>	<b>2,49</b>	<b>860,6</b>	<b>390,8</b>	<b>612,1</b>	<b>8,15</b>

Неделя: вторая  
День: первый

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, Жиры, Углев.,		г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
			г	г										
<b>Завтрак</b>														
182-2015	Каша рисовая молочная	200	15,6	6,3	50,4	260,5	0,1	0,8	49,9	0,53	188,5	33,9	142,5	0,8
	Фрукт	100	0,50	0,50	8,00	71,00	0,03	13,00	0,00	0,00	34,00	25,00	33,00	0,80
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,00	59,40	0	2	0	0	8	5	10	1
22-1997	Масло сливочное порционное	20	0,20	10,40	0,20	149,60	0	0	0,07	0	2,4	0,2	0	0
	Батон йодированный	30	1,50	2,50	15,00	50,00	5,50	6,50	7,50	8,50	9,50	10,50	11,50	12,50
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>18,10</b>	<b>19,70</b>	<b>88,60</b>	<b>590,50</b>	<b>5,63</b>	<b>22,30</b>	<b>57,47</b>	<b>9,03</b>	<b>242,40</b>	<b>74,60</b>	<b>197,00</b>	<b>15,10</b>
<b>Обед</b>														
139-2004	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00	4,00	22,20	142,70	0,2	5,8	0	0,07	42,7	35,6	88,1	1,3
451-2004	Биточек мясной	100	14,3	20,7	17,7	321	0,04	0	0	0,13	6	24	75	2
516-2004	Макаронные изделия отварные	200	6	4,8	42,7	227	0,3	0	0	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3
773-1994	Напиток из плодов шиповника	200	0,5	0	25,1	125,4	0	16	0	0,02	63,8	7,1	5,9	0,3
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	50	2,00	0,30	15,00	69,00	0,20	0,00	0,00	0,00	4,60	0,50	21,20	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>28,80</b>	<b>29,80</b>	<b>122,70</b>	<b>885,10</b>	<b>0,74</b>	<b>21,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,26</b>	<b>123,00</b>	<b>92,50</b>	<b>234,80</b>	<b>5,50</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>46,9</b>	<b>49,5</b>	<b>211,3</b>	<b>1475,6</b>	<b>6,37</b>	<b>44,1</b>	<b>57,47</b>	<b>9,29</b>	<b>365,4</b>	<b>167,1</b>	<b>431,8</b>	<b>20,6</b>

Неделя: вторая  
День: второй

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>														
498-2004	Шницель куриный	100	8,4	9,8	13,6	226	0,1	6	0,14	0,13	82	38	164	2
508-2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,4	5,9	48,4	250	0,2	0	0	0,12	17,8	163	244,7	5,5
	Батон йодированный	30	1,50	2,50	15,00	50,00	5,50	6,50	7,50	8,50	9,50	10,50	11,50	12,50
23-1997	Сыр порционный	20	4,5	4,6	0	85,5	0,2	0,2	48,3	1	219	198	27	1
686-2004	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,00	59,40	0	2	0	0	8	5	10	1
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>22,1</b>	<b>22,8</b>	<b>92</b>	<b>670,9</b>	<b>6</b>	<b>14,7</b>	<b>55,94</b>	<b>9,75</b>	<b>336,3</b>	<b>414,5</b>	<b>457,2</b>	<b>22</b>
<b>Обед</b>														
29-2006	Овощи по сезону	100	0,7	0	5	13,7	0,06	15	0	0	305	20	26	1
124-2004	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,1	3,7	14,9	82,5	0,06	5,8	10	0,05	58,1	23	55,1	0,8
259-2015	Жаркое по-домашнему	280	21,6	25,7	58,6	553,6	0,1	10,8	0	0,3	179	67,9	329,7	6,2
№591-2006г.	Кисель с витамином С	200	0,1	0	31,5	118,5	0,01	1	0	0,4	23	21	14	0,8
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30,00	2,00	0,30	15,00	69,00	0,20	0,00	0,00	0,00	4,60	0,50	21,20	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>27,5</b>	<b>29,7</b>	<b>125</b>	<b>837,3</b>	<b>0,43</b>	<b>32,6</b>	<b>10</b>	<b>0,75</b>	<b>569,7</b>	<b>132,4</b>	<b>446</b>	<b>9,4</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>49,6</b>	<b>52,5</b>	<b>217</b>	<b>1508,2</b>	<b>6,43</b>	<b>47,3</b>	<b>65,94</b>	<b>10,5</b>	<b>906</b>	<b>546,9</b>	<b>903,2</b>	<b>31,4</b>	<b>1</b>

Неделя: вторая  
День: третий

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>														
04-1994	Каша пшеничная молочная	200	10,8	12,1	24,6	196,3	0,1	0,8	49,9	0,53	188,5	33,9	142,5	0,8
23-1997	Сыр порционный	30	6,8	6,9	0	128	0,2	0,2	48,3	1	219	198	27	1
	Батон йодированный	20	1,50	0,60	15,00	50,00	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,00	59,40	0	2	0	0	8	5	10	1
	Фрукт	100	0,50	0,70	22,20	122,00	0,03	13,00	0,00	0,00	34,00	25,00	33,00	0,80
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>19,9</b>	<b>20,3</b>	<b>76,8</b>	<b>555,7</b>	<b>0,36</b>	<b>16</b>	<b>98,2</b>	<b>2,03</b>	<b>456,5</b>	<b>287,9</b>	<b>222,5</b>	<b>3,9</b>
<b>Обед</b>														
110-2004	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	3,6	4,4	16,8	130	0,05	10,7	10	0,05	58,5	27	60,7	1
443-2004	Ежики мясные	120	16	16,9	14	301,2	0,1	2,1	0	0,2	22,7	62,9	320,2	4,3
511-2004	Рис отварной	180	7,9	6,9	55,7	292	0,3	0	0	0,02	6,4	30,6	93,5	0,6
686-2004	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,00	59,40	0	2	0	0	8	5	10	1
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	50	2,00	0,30	15,00	69,00	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>29,8</b>	<b>28,5</b>	<b>116,5</b>	<b>851,6</b>	<b>0,65</b>	<b>14,8</b>	<b>10</b>	<b>0,27</b>	<b>100,2</b>	<b>126</b>	<b>505,6</b>	<b>7,5</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>49,7</b>	<b>48,8</b>	<b>193,3</b>	<b>1407,3</b>	<b>1,01</b>	<b>30,8</b>	<b>108,2</b>	<b>2,3</b>	<b>556,7</b>	<b>413,9</b>	<b>728,1</b>	<b>11,4</b>	<b>1</b>



Неделя: вторая

День: четвертый

№ рецептуры	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>														
366-2004	Запеканка творожная с повидлом	250	21	22,3	72,5	530	0,5	0,5	21	0,6	383,6	53	429,9	1,3
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,00	59,40	0	2	0	0	8	5	10	1
	Фрукт	100	0,50	0,50	8,00	71,00	0,03	13,00	0,00	0,00	34,00	25,00	33,00	0,80
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>21,8</b>	<b>22,8</b>	<b>95,5</b>	<b>660,4</b>	<b>0,53</b>	<b>15,5</b>	<b>21</b>	<b>0,6</b>	<b>425,6</b>	<b>83</b>	<b>472,9</b>	<b>3,1</b>
<b>Обед</b>														
132-2004	Расольник ленинградский	250	4,5	3,8	14,2	119,8	0,2	6,3	0,3	0	29,5	23,6	73	0,9
498-2004	Шницель куриный	100	14,3	20,7	17,7	321	0,04	0	0	0,13	6	24	75	2
516-2004	Макаронные изделия отварные	200	6	4,8	42,7	227	0,3	0	0	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3
639-2004	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,5	0	31,5	128,9	0	0,7	0	0,02	82,5	17,5	23,4	0,7
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	50	2,00	0,30	15,00	69,00	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>27,3</b>	<b>29,6</b>	<b>121,1</b>	<b>865,7</b>	<b>0,74</b>	<b>7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,19</b>	<b>128,5</b>	<b>90,9</b>	<b>237,2</b>	<b>5,5</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>49,1</b>	<b>52,4</b>	<b>216,6</b>	<b>1526,1</b>	<b>1,27</b>	<b>22,5</b>	<b>21,3</b>	<b>0,79</b>	<b>554,1</b>	<b>173,9</b>	<b>710,1</b>	<b>8,6</b>

Неделя: вторая

День: пятый

№ рецептуры	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества			
			г	г	г		мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>														
728-2004	Блинчики с начинкой	250	16,3	16,3	54	394,6	0,1	1,6	52,7	0,11	38	30,9	96,4	2,7
773-1994	Напиток из плодов шиповника	200	0,5	0	25,1	125,4	0	16	0	0,02	63,8	7,1	5,9	0,3
	Сок фруктовый 0,200	200	2,4	4,5	13,9	110	0,04	0,8	25	0,2	148,8	17,5	112,8	0,15
	<b>Итого:</b>	<b>650</b>	<b>19,2</b>	<b>20,8</b>	<b>93</b>	<b>630</b>	<b>0,14</b>	<b>18,4</b>	<b>77,7</b>	<b>0,33</b>	<b>250,6</b>	<b>55,5</b>	<b>215,1</b>	<b>3,15</b>
<b>Обед</b>														
147-2004	Суп с макаронными изделиями	250	5,60	4,40	16,80	130,00	0,00	0,80	0,20	0,00	26,40	11,70	38,50	0,70
388-2004	Шницель рыбный	100	16	14	10,7	251,2	0,08	0	0,08	0	146	12	186	0,8
520-2004	Картофельное пюре	200	3,9	9,2	48	266	0,1	11,8	0	0,12	44,4	33,4	103,9	1,2
№591-2006г.	Кисель с витамином С	200	0,1	0	31,5	118,5	0,01	1	0	0,4	23	21	14	0,8
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	50	2,00	0,30	15,00	69,00	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>27,6</b>	<b>27,9</b>	<b>122</b>	<b>834,7</b>	<b>0,39</b>	<b>13,6</b>	<b>0,28</b>	<b>0,52</b>	<b>244,4</b>	<b>78,6</b>	<b>363,6</b>	<b>4,1</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>46,8</b>	<b>48,7</b>	<b>215</b>	<b>1464,7</b>	<b>0,53</b>	<b>32</b>	<b>77,98</b>	<b>0,85</b>	<b>495</b>	<b>134,1</b>	<b>578,7</b>	<b>7,25</b>
	<b>Итого среднесуточная за две недели</b>		<b>48,7</b>	<b>50,7</b>	<b>211,8</b>	<b>1483,1</b>	<b>2,1</b>	<b>32,9</b>	<b>62,2</b>	<b>3,2</b>	<b>587,7</b>	<b>302,2</b>	<b>687,2</b>	<b>13,3</b>

Пронумеровано, прои  
и скреплено печатью —

*администрация*

Индивидуальный предприниматель

*Анисимова Т.П.*

