



Директор МБОУ "Никитинская СОШ №1 им. Героя РФ А.С. Досягаева" Н.М. Добрынина 2023 г.

Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд для обучающихся в возрасте от 7 до 11 лет в МБОУ "Никитинская средняя общеобразовательная школа №1 им. Героя РФ А.С. Досягаева" на 2023/2024 учебный год

1 неделя

№ рецепта	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	В1	PP	C
494	цыпленка запеченые	120	35,91	20,03	1,56	181,38	42,84	10,19	149,58	3,22	0,9	0,06	2,08	1,4
203	Макаронные отварные с маслом	150	13,16	14,03	86,9	526,43	2,33	20,55	110,06	2,33	0	0,06	0,5	0,5
642	Какао с молоком	200	3	2	13,7	80	108,57	51,1	8	0,06	0	0,03	0,012	0,52
	Хлеб пшеничный	45	4	2,07	22,86	126	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Сок в индивидуальной упаковке 200 мл	200	0,4	0,4	12	48	35	19,8	24	4,8	0	0,6	0,6	22
	Итого		58,12	40,23	145,37	1005,31	219,74	117,44	331,64	11,11	0,9	0,81	3,512	24,42

1 неделя

№ рецепта	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	В1	PP	C
75	Горошек зеленый консервированный	60	1,77	0,12	3,28	22	12	12,35	30	0,41	0	0,03	0,07	9,6
	Запеканка из мяса куриного	90	15,55	13,9	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	28,75	0,1	0,5	0,15
520	Картофельное пюре	180	3,57	25,065	21	261	44,37	33,3	103,91	1,21	0	0,16	21,8	30,6
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	6	7	10	2	0	0	0,09	2,5
	Хлеб пшеничный	45	4	2,07	22,86	126	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Сок в индивидуальной упаковке 200 мл	200	0,4	0,4	12	48	35	19,8	24	4,8	0	0,6	0,6	22
	Фрукты свежие	100	0,48	0,48	11,76	56,4	52,5	29,7	36	7,2	0	0,9	0,9	33
	Итого		27,62	43,735	108,95	842,45	224,62	150,08	410,29	17,82	28,75	1,85	24,28	97,85

1 неделя

№ рецеп	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	A	В1	C	PP
24	Рыба тушеная в соусе	100/20	30,42	18,57	3,2	293,73	68	16	127,2	1	0	0,03	2,6	0
511	Рис отварной	150	8,73	14,61	75	466,43	140,76	153	115,22	1,6	0	1	1	33
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	6	7	10	2	0	0	0,09	2,5
	Хлеб пшеничный	45	4	2,07	22,86	126	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Сок в индивидуальной упаковке 200 мл	200	0,4	0,4	12	48	35	19,8	24	4,8	0	0,6	0,6	22
	Итого		45,4	37,35	135,41	1034,46	280,76	211,6	316,42	10,1	0	1,69	4,61	57,5

1 неделя

№ рецеп	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	A	В1	C	PP
489	Гуляш из свинины	90/20	24	22	10	354	15	19	96	1,1	0	0,06	2,5	0
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6,9	41,85	267	15,57	81	250,2	4,73	0,02	0,22	2,4	0
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	6	7	10	2	0	0	0,09	2,5
	Хлеб пшеничный	45	4	2,07	22,86	126	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Сок в индивидуальной упаковке 200 мл	200	0,4	0,4	12	48	35	19,8	24	4,8	0	0,6	0,6	22
	Итого		36,25	33,07	109,06	895,3	102,57	142,6	420,2	13,33	0,02	0,94	5,91	24,5

1 неделя

№ рецеп	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	A	В1	C	PP
120	Биточки куриные под соусом	90	13,68	10,17	16,51	200,63	43,65	19,25	149,58	1,71	0,9	0,06	2,08	1,4
203	Макаронные отварные с маслом	150	13,16	14,03	86,9	526,43	2,33	20,55	110,06	2,33	0	0,06	0,5	0,5
642	Какао с молоком	200	3	2	13,7	80	108,57	51,1	8	0,06	0	0,03	0,012	0,52
	Хлеб пшеничный	45	4	2,07	22,86	126	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Сок в индивидуальной упаковке 200 мл	200	0,4	0,4	12	48	35	19,8	24	4,8	0	0,6	0,6	22
	Итого		35,89	30,37	160,32	1024,56	220,55	126,5	331,64	9,6	0,9	0,81	3,512	24,42

1 неделя

№ рецеп	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	A	В1	C	PP
494	пыльца запеченые	120	35,91	20,03	1,56	181,38	42,84	10,19	149,58	3,22	0,9	0,06	2,08	1,4
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6,9	41,85	267	15,57	81	250,2	4,73	0,02	0,22	2,4	0
642	Какао с молоком	200	3	2	13,7	80	108,57	51,1	8	0,06	0	0,03	0,012	0,52

	Хлеб пшеничный	45	4	2,07	22,86	126	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Сок в индивидуальной упаковке 200 мл	200	0,4	0,4	12	48	35	19,8	24	4,8	0	0,6	0,6	22
	Фрукты свежие	100	0,48	0,48	11,76	56,4	52,5	29,7	36	7,2	0	0,9	0,9	33
	Итого		49,79	31,88	103,73	758,78	279,48	198,39	483,78	20,31	0,92	1,84	6,292	56,92

1 неделя

№ рецеп	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	A	В1	C	PP
77	Икра кабачковая	60	1,3	4,95	7	62	57	27	192	0,8	0	0,1	0,9	22
	Запеканка из мяса куриного	90	15,55	13,9	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	28,75	0,1	0,5	0,15
520	Картофельное пюре	180	3,57	25,065	21	261	44,37	33,3	103,91	1,21	0	0,16	21,8	30,6
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	6	7	10	2	0	0	0,09	2,5
	Хлеб пшеничный	45	4	2,07	22,86	126	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Сок в индивидуальной упаковке 200 мл	200	0,4	0,4	12	48	35	19,8	24	4,8	0	0,6	0,6	22
	Фрукты свежие	100	0,48	0,48	11,76	56,4	52,5	29,7	36	7,2	0	0,9	0,9	33
	Итого		27,15	48,565	112,67	882,45	269,62	164,73	572,29	18,21	28,75	1,92	25,11	110,25

2 неделя

№ рецеп	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	A	В1	C	PP
	Запеченная рыба из филе минтая с овощами	100	30,42	18,57	3,2	293,73	68	16	127,2	1	0	0,03	2,6	0
511	Рис отварной	150	8,73	14,61	75	466,43	140,76	153	115,22	1,6	0	1	1	33
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	6	7	10	2	0	0	0,09	2,5
	Хлеб пшеничный	45	4	2,07	22,86	126	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Сок в индивидуальной упаковке 200 мл	200	0,4	0,4	12	48	35	19,8	24	4,8	0	0,6	0,6	22
	Итого		45,4	37,35	132,21	1034,46	280,76	211,6	316,42	10,1	0	1,69	4,61	57,5

2 неделя

№ рецеп	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	A	В1	C	PP
489	Отварное куриное мясо с овощами	90/20	24	22	10	354	15	19	96	1,1	0	0,06	2,5	0
203	Макароны отварные с маслом	150	13,16	14,03	86,9	526,43	2,33	20,55	110,06	2,33	0	0,06	0,5	0,5
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	6	7	10	2	0	0	0,09	2,5
	Хлеб пшеничный	45	4	2,07	22,86	126	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0

Сок в индивидуальной упаковке 200 мл	200	0,4	0,4	12	48	35	19,8	24	4,8	0	0,6	0,6	22
Итого		43,41	40,2	154,11	1154,73	89,33	82,15	280,06	10,93	0	0,78	4,01	25

2 недели

№ рецеп	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	A	В1	C	pp
120	Биточки свиные под соусом	90/20	13,68	10,17	16,51	200,63	43,65	19,25	149,58	1,71	0,9	0,06	2,08	1,4
511	Рис отварной	150	8,73	14,61	75	466,43	140,76	153	115,22	1,6	0	1	1	33
642	Какао с молоком	200	3	2	13,7	80	108,57	51,1	8	0,06	0	0,03	0,012	0,52
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Сок в индивидуальной упаковке 200 мл	200	0,4	0,4	12	48	35	19,8	24	4,8	0	0,6	0,6	22
	Итого		27,46	28,88	125,56	838,56	333,98	252,35	320,8	8,57	0,9	1,72	3,712	56,92

СОГЛАСОВАНО

Начальник ТОТУ Роспотребнадзора по Тамбовской области в г. Мичуринске, Петровском, Первомайском, Никифоровском и Староуровеньском районах

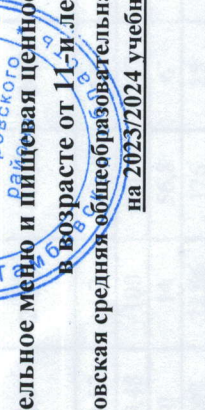
Ю.Н. Пономарев 2023 г.



СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела образования администрации Никифоровского района Н.В. Мажорова

2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ "Никифоровская СОШ №1 им. Героя РФ А.С. Досягаева" Н.М. Добрынина 2023 г.



Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся в возрасте от 14-и лет и старше

в МБОУ "Никифоровская средняя общеобразовательная школа №1 им. Героя РФ А.С. Досягаева" на 2023/2024 учебный год

1-неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. ценност ь, ккал	Са	Mg	P	Fe	A	В1	PP	C
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	6,2	13,7	24	128	38,08	35,3	87,18	2,03	0	0,23	5,81	6,2
494	Цыпленок запеченный	120	35,91	20,03	1,56	181,38	42,84	10,19	149,58	3,22	0,9	0,06	2,08	1,4
203	Макаронные отварные с маслом	150	13,16	14,03	86,9	526,43	2,33	20,55	110,06	2,33	0	0,06	0,5	0,5
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	6	7	10	2	0	0	0,09	2,5
	Хлеб пшеничный	45	4	2,07	22,86	126	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Итого		61,12	51,53	157,67	1062,11	120,25	88,84	396,82	10,28	0,9	0,41	8,8	10,6

1-неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. ценност ь, ккал	Са	Mg	P	Fe	A	В1	PP	C
75	Горошек зеленый консервированный	100	3	7	6	35	32	13	30	0,8	0	0,03	0,07	9,6
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,44	5,04	8,3	86,4	57	27	192	0,8	0	0,1	0,9	22
	Запеканка из мяса куриного	100	15,55	13,9	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	28,75	0,1	0,5	0,15
520	Картофельное пюре	180	3,57	25,065	21	261	44,37	33,3	103,91	1,21	0	0,16	21,8	30,6
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	6	7	10	2	0	0	0,09	2,5
	Хлеб пшеничный	45	4	2,07	22,86	126	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Итого		30,41	54,775	96,21	837,45	214,12	128,23	542,29	7,01	28,75	0,45	23,68	64,85

1 неделя

№ рецеп	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. ценност ь, ккал	Са	Mg	P	Fe	A	В1	C	PP
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,5	20,31	118,8	24,6	27	66,65	1,09	0	0,11	8,25	8,3
59	Рыба, тушеная в соусе	100/20	30,42	18,57	3,2	293,75	68	16	127,2	1	0	0,03	2,6	0
511	Рис отварной	180	11,64	19,48	100	621,9	187	153	522	1,78	0	1	1	33
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	6	7	10	2	0	0	0,09	2,5
	Хлеб пшеничный	45	4	2,07	22,86	126	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Итого		50,6	44,32	168,72	1260,75	316,6	218,8	765,85	6,57	0	1,2	12,26	43,8

1 неделя

№ рецеп	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. ценност ь, ккал	Са	Mg	P	Fe	A	В1	C	PP
110	Борщ с капустой и картофелем	250	2,4	2,9	13,1	85	101	7	66,65	1,09	0	0,11	8,25	8,3
489	Гуляш из свинины	100/20	24	22	10	354	15	19	96	1,1	0	0,06	2,5	0
297	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,2	9,2	55,8	356	15,57	81	250,2	4,73	0,02	0,22	2,4	0
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	6	7	10	2	0	0	0,09	2,5
	Хлеб пшеничный	45	4	2,07	22,86	126	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Итого		43,45	37,87	124,11	1021,3	168,57	129,8	462,85	9,62	0,02	0,45	13,56	10,8

1 неделя

№ рецеп	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. ценност ь, ккал	Са	Mg	P	Fe	A	В1	C	PP
101	Суп картофельный с крупой (рис)	250	2,3	2,9	18,5	118	23,05	25	62,55	1	0	0,1	8,25	8,3
120	Биточки куриные под соусом	100/20	19,3	10	18	210	43,65	19,25	149,58	1,71	0,9	0,06	2,08	1,4
203	Макаронные отварные с маслом	180	17,55	18,71	115,87	702,07	2,33	20,55	110,06	2,33	0	0,06	0,5	0,5
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	6	7	10	2	0	0	0,09	2,5
	Хлеб пшеничный	45	4	2,07	22,86	126	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Итого		45	35,38	197,58	1256,37	106,03	87,6	372,19	7,74	0,9	0,28	11,24	12,7

1 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. ценност ь, ккал	Са	Mg	P	Fe	A	В1	C	PP
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,44	5,04	8,3	86,4	57	27	192	0,8	0	0,1	0,9	22
494	Цыпленок запеченный	120	35,91	20,03	1,56	181,38	42,84	10,19	149,58	3,22	0,9	0,06	2,08	1,4
297	Каша гречневая расщипчатая	180	11,2	9,2	55,8	356	15,57	81	250,2	4,73	0,02	0,22	2,4	0
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	6	7	10	2	0	0	0,09	2,5
	Хлеб пшеничный	45	4	2,07	22,86	126	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Итого		55,4	38,04	110,87	850,08	152,41	140,99	641,78	11,45	0,92	0,44	5,79	25,9

1 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. ценност ь, ккал	Са	Mg	P	Fe	A	В1	C	PP
77	Икра кабачковая	100	0	7	7	90	57	27	192	0,8	0	0,1	0,9	22
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	6,2	13,7	24	128	38,08	35,3	87,18	2,03	0	0,23	5,81	6,2
	Запеканка из мяса куриного	100	15,55	13,9	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	28,75	0,1	0,5	0,15
520	Картофельное пюре	180	3,57	25,065	21	261	44,37	33,3	103,91	1,21	0	0,16	21,8	30,6
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	6	7	10	2	0	0	0,09	2,5
	Хлеб пшеничный	45	4	2,07	22,86	126	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Итого		31,17	63,435	112,91	934,05	220,2	150,53	599,47	8,24	28,75	0,65	29,42	61,45

2 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. ценност ь, ккал	Са	Mg	P	Fe	A	В1	C	PP
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,5	20,31	118,8	24,6	27	66,65	1,09	0	0,11	8,25	8,3
	запеченная рыба филе минтая с овощами	100	30,42	18,57	3,2	293,75	68	16	127,2	1	0	0,03	2,6	0
511	Рис отварной	180	11,64	19,48	100	621,9	187	153	522	1,78	0	1	1	33
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	6	7	10	2	0	0	0,09	2,5

Хлеб пшеничный	45	4	2,07	22,86	126	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
Итого		50,6	44,32	168,72	1260,75	316,6	218,8	765,85	6,57	0	1,2	12,26	43,8

2 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. ценност ь, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	BI	C	PP
101	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,3	2,9	18,5	118	23,05	25	62,55	1	0	0,1	8,25	8,3
489	Отварное куриное мясо с овощами	100/20	24	22	10	354	15	19	96	1,1	0	0,06	2,5	0
203	Макароньы отварные с маслом	180	17,55	18,71	115,87	702,07	2,33	20,55	110,06	2,33	0	0,06	0,5	0,5
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	6	7	10	2	0	0	0,09	2,5
	Хлеб пшеничный	45	4	2,07	22,86	126	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Итого		49,7	47,38	189,58	1400,37	77,38	87,35	318,61	7,13	0	0,28	11,66	11,3

2 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. ценност ь, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	BI	C	PP
110	Борщ с капустой и картофелем	250	2,4	2,9	13,1	85	101	7	66,65	1,09	0	0,11	8,25	8,3
120	Биточки свиные под соусом	100/20	19,3	10	18	210	43,65	19,25	149,58	1,71	0,9	0,06	2,08	1,4
511	Рис отварной	180	11,64	19,48	100	621,9	187	153	522	1,78	0	1	1	33
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	6	7	10	2	0	0	0,09	2,5
	Хлеб пшеничный	45	4	2,07	22,86	126	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Итого		39,19	36,15	176,31	1143,2	368,65	202,05	788,23	7,28	0,9	1,23	11,74	45,2

2 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. ценност ь, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	BI	PP	C
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	6,2	13,7	24	128	38,08	35,3	87,18	2,03	0	0,23	5,81	6,2
494	Цыплята запеченные	120	35,91	20,03	1,56	181,38	42,84	10,19	149,58	3,22	0,9	0,06	2,08	1,4
203	Макароньы отварные с маслом	150	13,16	14,03	86,9	526,43	2,33	20,55	110,06	2,33	0	0,06	0,5	0,5

65	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	6	7	10	2	0	0	0,09	2,5
	Хлеб пшеничный	45	4	2,07	22,86	126	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Итого		61,12	51,53	157,67	1062,11	120,25	88,84	396,82	10,28	0,9	0,41	8,8	10,6

2 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. ценност ь, ккал	Са	Mg	P	Fe	A	В1	PP	C
75	Горошек зеленый консервированный	100	3	7	6	35	32	13	30	0,8	0	0,03	0,07	9,6
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,44	5,04	8,3	86,4	57	27	192	0,8	0	0,1	0,9	22
	Запеканка из мяса куриного	100	15,55	13,9	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	28,75	0,1	0,5	0,15
520	Картофельное пюре	180	3,57	25,065	21	261	44,37	33,3	103,91	1,21	0	0,16	21,8	30,6
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	6	7	10	2	0	0	0,09	2,5
	Хлеб пшеничный	45	4	2,07	22,86	126	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Итого		30,41	54,775	96,21	837,45	214,12	128,23	542,29	7,01	28,75	0,45	23,68	64,85

2 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. ценност ь, ккал	Са	Mg	P	Fe	A	В1	C	PP
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,5	20,31	118,8	24,6	27	66,65	1,09	0	0,11	8,25	8,3
59	Рыба, тушеная в соусе	100/20	30,42	18,57	3,2	293,75	68	16	127,2	1	0	0,03	2,6	0
511	Рис отварной	180	11,64	19,48	100	621,9	187	153	522	1,78	0	1	1	33
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	6	7	10	2	0	0	0,09	2,5
	Хлеб пшеничный	45	4	2,07	22,86	126	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Итого		50,6	44,32	168,72	1260,75	316,6	218,8	765,85	6,57	0	1,2	12,26	43,8

2 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. ценност ь, ккал	Са	Mg	P	Fe	A	В1	C	PP
110	Борщ с капустой и картофелем	250	2,4	2,9	13,1	85	101	7	66,65	1,09	0	0,11	8,25	8,3
489	Гуляш из свинины	100/20	24	22	10	354	15	19	96	1,1	0	0,06	2,5	0

