

# ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ООО "Гарант-Питание"

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ № 2



Саблина Н.Н.  
2021 года

СОГЛАСОВАНО

Генеральный директор ООО "Гарант-Питание"



Савенкова Н.В.  
2021 года

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ № 13



Румянцова Е.Ю.  
2021 года

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ № 25 с УИОП



Солнышкина В.В.  
2021 года

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ гимназия № 32



Беякова В.Н.  
2021 года

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ № 57



Симонова З.А.  
2021 года



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)**

Сезон: Осень, Зима, Весна

Категория:

Диета: от 11 до 18 лет

**Меню на 1 неделю понедельник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
ПОРЦ045	Салат из свежей капусты со свежим огурцом	100	1.82	5.45	5.88	60	0.02	18.51		1.1	24.37	16.58	8.56	0.3
ГАР0285	Макаронник с мясом	180	21.24	24.12	2.04	311	0.07	0.01	0.03		149.4	140.66	21.13	2.38
НАП0382	Кофейный напиток с молоком	200	3.58	2.68	28.34	152	0.02	1	0.01		61	45	7	1
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3.4	0.64	14.8	79	0.11				17	100	28	1.6
ПЛОД338	Апельсины	100	0.85	0.18	7.37	34	0.04	10			8	28	42	0.6
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>30.89</b>	<b>33.07</b>	<b>58.43</b>	<b>636</b>	<b>0.26</b>	<b>29.52</b>	<b>0.04</b>	<b>1.1</b>	<b>259.77</b>	<b>330.24</b>	<b>106.69</b>	<b>5.88</b>
	Обед													
САЛ0070	Огурец соленый порционный	100	0.8	0.1	1.7	10	0.02	10.5	0.04		8.4	15.6	12	0.54
СУП0099	Суп из овощей с горошком зеленым	1/260	12	16.8	40.8	164	0.32	44	0.88	0.8	120	212	88	3.2
МЯС0270	Котлеты,биточки домашние	100	10.34	12.53	10.99	252.5	0.04	0.18	12.5		28.56	99.71	29.47	1.45
КАШ0171	Каша гречневая с маслом	180	9.7	14.1	46	349.2	0.2				14	192.86	128.57	4.29
НАП0390	Компот из сухофруктов	200	1.04		34	140	0.02		0.01	0.5	21	23	16	0.07
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.54	0.28	7.52	39	0.03				6	26.5	6	0.8
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.48	11.1	59	0.08				12.75	75	21	1.2
<b>Всего в Обед</b>			<b>37.97</b>	<b>44.29</b>	<b>152.11</b>	<b>1013.7</b>	<b>0.71</b>	<b>54.68</b>	<b>13.43</b>	<b>1.3</b>	<b>210.71</b>	<b>644.67</b>	<b>301.04</b>	<b>11.55</b>
<b>Всего в 1 неделю понедельник</b>			<b>68.86</b>	<b>77.36</b>	<b>210.54</b>	<b>1649.7</b>	<b>0.97</b>	<b>84.2</b>	<b>13.47</b>	<b>2.4</b>	<b>470.48</b>	<b>974.91</b>	<b>407.73</b>	<b>17.43</b>

**Меню на 1 неделю вторник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													

САЛ0131	Горошек зеленый консервированный отварной	60	0.36	1.2	2.02	48.58	0.02	10.5	0.04		8.4	15.6	12	0.54
0210	Омлет	200	16.23	20.64	2.47	260.59	0.08	0.44	0.31	5.04	115.96	262.5	20	3.09
БУТ0008	Бутерброд с маслом и сыром	30/10./20	7.3	14.87	14.3	220.3	0.26		0.04	0.71	22.86	251.43	168.57	5.71
НАП0377	Печенье весовое	25	1.85	2.35	18.28	101.65	0.03				6.5	21	7.5	0.35
ПЛОД338	Чай с лимоном	200/15/8	0.23	0.04	14.31	59		3			8	10	5	1
	Яблоки свежие	100	0.4		12.6	52	0.03	10			16	11	9	2.2
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>26.37</b>	<b>39.1</b>	<b>63.98</b>	<b>742.12</b>	<b>0.42</b>	<b>23.94</b>	<b>0.39</b>	<b>5.75</b>	<b>177.72</b>	<b>571.53</b>	<b>222.07</b>	<b>12.89</b>
Обед														
САЛ0049	Салат Витаминный с морковью	100	1.05	6.1	6.2	84	0.03	4.27	0.72	1.76	16.04	26.08	17.08	0.36
СУП0101	Суп картофельный с минтаем	250	3.27	2.6	57.94	149	0.12	10.91	0.18	0.18	22.73	70.91	29.09	1.09
МЯС0259	Жаркое по-домашнему из курицы	250	23	27.58	25.58	417	0.14	24	16.69	1.37	42.06	123.66	44.23	2.19
СЛАД348	Компот из кураги сушёной	200	1.04		34	140			0.01	0.22	6.6	5.8	4.2	0.14
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.54	0.28	7.52	39	0.03				6	26.5	6	0.8
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.48	11.1	59	0.08				12.75	75	21	1.2
<b>Всего в Обед</b>			<b>32.45</b>	<b>37.04</b>	<b>142.34</b>	<b>888</b>	<b>0.4</b>	<b>39.18</b>	<b>17.6</b>	<b>3.53</b>	<b>106.18</b>	<b>327.95</b>	<b>121.6</b>	<b>5.78</b>
<b>Всего в 1 неделю вторник</b>			<b>58.82</b>	<b>76.14</b>	<b>206.32</b>	<b>1630.12</b>	<b>0.82</b>	<b>63.12</b>	<b>17.99</b>	<b>9.28</b>	<b>283.9</b>	<b>899.48</b>	<b>343.67</b>	<b>18.67</b>

**Меню на 1 неделю среда**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
САЛ0071	Помидоры свежие порционные	60	0.36	0.12	2.52	12.6	0.02	10.50	0.04		8.40	15.60	12.00	0.54
МЯС0244	Плов с мясом	250	16.0	26.3	56.7	527.89	0.57	2.4	0.32	4.02	45.46	262.42	78.02	2
НАП0382	Какао с молоком	200	3.76	3.20	26.74	151.00	0.04	1.00	0.01		124.00	90.00	14.00	1.00
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3.4	0.64	14.8	79	0.11				17	100	28	1.6

ПЛОД338	Бананы	100	0.4		12.6	52	0.03	10		16	11	9	2.2	
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>23.95</b>	<b>30.29</b>	<b>113.37</b>	<b>822.49</b>	<b>0.77</b>	<b>23.90</b>	<b>0.37</b>	<b>4.02</b>	<b>210.86</b>	<b>479.02</b>	<b>141.02</b>	<b>7.34</b>
Обед														
САЛ0071	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1.63	4.22	7.28	72.83	0.027	4.08		2.13	14.28	25.14	10.98	0.82
РАС0096	Рассольник ленингр на курином бульоне	250	2.76	7.3	16.15	141	0.09	8	0.21		34	79	27	1
МЯС0260	Гуляш из свинины с соусом	75/75	13.28	46.8	9.315	511.5	0.28	0.92			20	128.62	22.39	2.21
ГАР0309	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6.79	0.80	38.30	187.2	0.06				11.19	37.17	8.62	0.85
СЛАД342	Компот из яблок	200	0.46	0.11	28.75	118	0.01	12		0.1	7	4	4	1
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.54	0.28	7.52	39	0.03				6	26.5	6	0.8
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.48	11.1	59	0.08				12.75	75	21	1.2
<b>Всего в Обед</b>			<b>29.01</b>	<b>59.99</b>	<b>118.42</b>	<b>1128.53</b>	<b>0.577</b>	<b>25</b>	<b>0.21</b>	<b>2.23</b>	<b>105.22</b>	<b>375.43</b>	<b>99.99</b>	<b>7.88</b>
<b>Всего в 1 неделю среда</b>			<b>52.96</b>	<b>90.28</b>	<b>231.79</b>	<b>1951.02</b>	<b>1.35</b>	<b>48.90</b>	<b>0.58</b>	<b>6.25</b>	<b>316.08</b>	<b>375.43</b>	<b>241.01</b>	<b>15.22</b>

**Меню на 1 неделю четверг**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
САЛ0070	Огурец соленый порционный	100	0.8	0.1	1.7	10	0.01	1.10	0.35	0.88	6.90	7.20	4.20	0.18
МЯС0278	Тефтели куриные в соусе	100	13.20	5.40	17.30	158	0.07	1.88	0.03	1.75	14.80	105.89	47.74	0.94
КАШ0171	Каша гречневая с маслом	180	9.7	14.1	46	349.2	0.20				14.00	192.86	128.57	4.29
НАП0380	Кофейный напиток с молоком	200	3.58	2.68	28.34	152.00	0.02	1.00	0.01		61.00	45.00	7.00	1.00
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3.40	0.64	14.80	79.00	0.11				17.00	100.00	28.00	1.60
ПЛОД338	Яблоки свежие	100	0.40		12.60	52.00	0.03	10.00			16.00	11.00	9.00	2.20
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>31.08</b>	<b>22.92</b>	<b>120.74</b>	<b>800.50</b>	<b>0.44</b>	<b>13.98</b>	<b>0.39</b>	<b>2.63</b>	<b>129.70</b>	<b>461.95</b>	<b>224.51</b>	<b>10.21</b>
Обед														

САЛ 0047	Салат из квашенной капусты	100	1.70	5.00	8.40	86.67	0.02	11.88		2.24	31.32	20.34	9.60	0.40
БРЦ0082	Свекольник на курином бульоне	250	8.50	7.20	10.80	183.00	0.06	10.56	0.21		48.62	51.73	25.44	1.41
РЫБА234	Котлеты или биточки рыбные с соусом	100/30	10.63	14.00	15.01	225.00	0.15	25.94	0.03	0.18	46.60	97.34	33.00	1.23
ГАР0312	Пюре картофельное	180	3.74	6.12	22.28	145.00	0.14	4.50		0.18	36.98	86.59	27.75	1.01
СЛАД342	Компот фруктово-ягодный	200	0.46	0.11	28.75	118.00		2.40		0.06	4.20	2.40	1.80	0.14
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.54	0.28	7.52	39.00	0.03				6.00	26.50	6.00	0.80
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.48	11.10	59.00	0.08				12.75	75.00	21.00	1.20
<b>Всего в Обед</b>			<b>29.12</b>	<b>33.19</b>	<b>103.86</b>	<b>855.67</b>	<b>0.48</b>	<b>55.28</b>	<b>0.24</b>	<b>2.66</b>	<b>186.47</b>	<b>359.90</b>	<b>124.59</b>	<b>6.19</b>
<b>Всего 1 неделю четверг</b>			<b>60.20</b>	<b>56.11</b>	<b>224.60</b>	<b>1656.17</b>	<b>0.92</b>	<b>69.26</b>	<b>0.63</b>	<b>5.29</b>	<b>316.17</b>	<b>359.90</b>	<b>349.10</b>	<b>16.40</b>

**Меню на 1 неделю пятница**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
КАШ0171	Каша овсяная молочная с маслом	200/5	6.20	8.34	27.69	211	0.14	1.11	0.04	1.02	126.7	177.45	51.7	1.22
БУТ0008	Бутерброд с маслом и сыром	30/10./20	7.3	14.87	14.3	220.3	0.26		0.04	0.71	22.86	251.43	168.57	5.71
	Печенье весовое	25	1.85	2.35	18.28	101.65	0.03				6.5	21	7.5	0.35
НАП0377	Чай с лимоном	200/15/8	0.23	0.04	14.31	59		3			8	10	5	1
ПЛОД338	Апельсины	100	0.4		12.6	52	0.03	10			16	11	9	2.2
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>15.98</b>	<b>25.6</b>	<b>87.18</b>	<b>643.53</b>	<b>0.46</b>	<b>14.11</b>	<b>0.08</b>	<b>1.73</b>	<b>180.06</b>	<b>470.88</b>	<b>241.77</b>	<b>10.48</b>
Обед														
САЛ0059	Салат из моркови с яблоками	100	0.85	5.17	7.33	82	0.05	4.14	0.04	2.32	12.7	20.38	14.4	0.79
ЩИ00088	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2.36	7.14	9.18	110	0.06	22	0.21	0.2	44	53	22	0.8

КУР0294	Котлеты рубленные из птицы	100	18.6	14.2	17	270	0.08	12.8	0.11	2.88	47.82	131.2	30.4	2.9
КАШ0171	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	180	4.5	10.4	40.3	303.6	0.26		0.04	0.71	22.86	251.43	168.57	5.71
НАП0388	Компот из сухофруктов	200	1.89	0.21	30.25	130	0.01	13		0.1	8	5	3	
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.54	0.28	7.52	39	0.03				6	26.5	6	0.8
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.48	11.1	59	0.08				12.75	75	21	1.2
<b>Всего в Обед</b>			<b>32.29</b>	<b>37.88</b>	<b>122.68</b>	<b>993.6</b>	<b>0.57</b>	<b>51.94</b>	<b>0.4</b>	<b>6.21</b>	<b>154.13</b>	<b>562.51</b>	<b>265.37</b>	<b>12.2</b>
<b>Всего в 1 неделю пятница</b>			<b>48.27</b>	<b>63.48</b>	<b>209.86</b>	<b>1637.13</b>	<b>1.03</b>	<b>66.05</b>	<b>0.48</b>	<b>7.94</b>	<b>334.19</b>	<b>562.51</b>	<b>507.14</b>	<b>22.68</b>

**Меню на 2 неделю понедельник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
САЛ0133	Кукуруза отварная порционная	60	0.88	0.16	4.48	34	0.004	0.96			8.4	8.2	2.5	
МЯС024/302	Гречка с мясом по-купечески	250	27.7	17.4	49.6	464.6	0.15		68.9		47	322.18	146.04	9.29
НАП0382	Какао с молоком	200	3.76	3.2	26.74	151	0.04	1	0.01		124	90	14	1
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3.4	0.64	14.8	79	0.11				17	100	28	1.6
ПЛОД338	Яблоки свежие	100	0.4		12.6	52	0.03	10			16	11	9	2.2
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>36.14</b>	<b>21.4</b>	<b>108.22</b>	<b>780.6</b>	<b>0.334</b>	<b>11.96</b>	<b>68.91</b>	<b>0</b>	<b>212.4</b>	<b>531.38</b>	<b>199.54</b>	<b>14.09</b>
	Обед													
САЛ0049	Салат Витаминный с морковью	100	1.05	6.1	6.2	84	0.03	4.27	0.72	1.76	16.04	26.08	17.08	0.36
СУП0102	Суп картофельный с горохом с мясом	250	11.79	8.46	17.82	195	0.16	6	0.21	0.3	50	140	38	1.8
МЯС0255	Печень по-строгановски	75/75	19.85	13.41	4.64	219	0.2	8.45	5.7		33.24	239.32	17.47	5
ГАРО309	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6.79	0.8	38.3	187	0.06				11.19	37.17	8.62	0.85
СЛАД343	Компот из кураги сушеной	200	1.04		34	140			0.01	0.22	6.6	5.8	4.2	0.14
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.54	0.28	7.52	39	0.03				6	26.5	6	0.8
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.48	11.1	59	0.08				12.75	75	21	1.2
<b>Всего в Обед</b>			<b>44.61</b>	<b>29.53</b>	<b>119.58</b>	<b>923</b>	<b>0.56</b>	<b>18.72</b>	<b>6.64</b>	<b>2.28</b>	<b>135.82</b>	<b>549.87</b>	<b>112.37</b>	<b>10.15</b>

**Всего в 2 неделю понедельник****80.75****50.93****227.8****1703.6****0.894****30.68****75.55****2.28****348.22****549.87****311.91****24.24****Меню на 2 неделю вторник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
САЛ0070	Огурец соленый порционный	100	0.8	0.1	1.7	10	0.02	10.5	0.04		8.4	15.6	12	0.54
КУР0288	Курица отварная	100/5	21.18	20.63	1.63	277	0.029	1.711	0.0725		127.75	121.08	14.7	1.38
ГАР0312	Пюре картофельное	180	3.74	6.12	22.28	145	0.14	4.5		0.18	36.98	86.59	27.75	1.01
НАП0382	Кофейный напиток с молоком	200	3.58	2.68	28.34	152	0.02	1	0.01		61	45	7	1
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3.4	0.64	14.8	79	0.11				17	100	28	1.6
ПЛОД338	Апельсин	100	0.4		12.6	52	0.03	10			16	11	9	2.2
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>33.1</b>	<b>30.17</b>	<b>81.35</b>	<b>715</b>	<b>0.349</b>	<b>27.711</b>	<b>0.1225</b>	<b>0.18</b>	<b>267.13</b>	<b>379.27</b>	<b>98.45</b>	<b>7.73</b>
Обед														
САЛ0071	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1.63	4.22	7.28	72.83	0.027	4.08		2.13	14.28	25.14	10.98	0.82
СУП0101	Щи по- уральски на курином бульоне	250	2.36	7.14	9.18	110	0.06	22	0.21	0.2	44	53	22	0.8
РЫБА234	Котлеты или биточки рыбные с соусом	100/30	10.63	14	15.01	225	0.06	0.51	36.3		52.4	145.2	31.8	1.2
КАШ0171	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	180	4.5	10.4	40.3	303.6	0.26		0.04	0.71	22.86	251.43	168.57	5.71
НАП0390	Компот из сухофруктов	200	1.04		34	140	0.02		0.01	0.5	21	23	16	0.07
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.54	0.28	7.52	39	0.03				6	26.5	6	0.8
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.48	11.1	59	0.08				12.75	75	21	1.2
<b>Всего в Обед</b>			<b>24.25</b>	<b>36.52</b>	<b>124.39</b>	<b>949.43</b>	<b>0.537</b>	<b>26.59</b>	<b>36.56</b>	<b>3.54</b>	<b>173.29</b>	<b>599.27</b>	<b>276.35</b>	<b>10.6</b>
<b>Всего в 2 неделю вторник</b>			<b>57.35</b>	<b>66.69</b>	<b>205.74</b>	<b>1664.43</b>	<b>0.886</b>	<b>54.301</b>	<b>36.683</b>	<b>3.72</b>	<b>440.42</b>	<b>599.27</b>	<b>374.8</b>	<b>18.33</b>

**Меню на 2 неделю среда**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
ТВГ0223	Запеканка из творога	180/20	31.57	21.71	30.88	444.6	0.04	0.36			136.91		18.59	0.45
БУТ0008	Бутерброд с маслом и сыром	30/10./20	7.3	14.87	14.3	220.3	0.26		0.04	0.84	22.86	251.43	168.57	5.71
НАП0377	Чай с лимоном	200/15/8	0.23	0.04	14.31	59		3			8	10	5	1
ПЛОД338	Бананы свежие	100	0.85	0.18	7.37	34	0.04	10			8	28	42	0.6
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>39.95</b>	<b>36.8</b>	<b>66.86</b>	<b>757.9</b>	<b>0.34</b>	<b>13.36</b>	<b>0.04</b>	<b>0.84</b>	<b>175.77</b>	<b>289.43</b>	<b>234.16</b>	<b>7.76</b>
	<b>Обед</b>													
ПОРЦ045	Салат из свежей капусты со свежим огурцом	100	1.82	5.45	5.88	80	0.02	18.51		1.1	24.37	16.58	8.56	0.3
БРЩ0082	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	2.31	7.11	12.35	123	0.05	11	0.22	0.2	52	58	25	1.3
ЗАП0286	Запеканка картофельная с мясом и маслом	210	25	27.5	23	487.5	0.3	5.74	24		50.94	339.78	127.38	4.6
СЛАД342	Компот из яблок	200	0.46	0.11	28.75	118	0.01	2		0.1	7	4	4	1
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.54	0.28	7.52	39	0.03				6	26.5	6	0.8
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.48	11.1	59	0.08				12.75	75	21	1.2
<b>Всего в Обед</b>			<b>33.68</b>	<b>40.93</b>	<b>88.6</b>	<b>906.5</b>	<b>0.49</b>	<b>37.25</b>	<b>24.22</b>	<b>1.4</b>	<b>153.06</b>	<b>519.86</b>	<b>191.94</b>	<b>9.2</b>
<b>Всего в 2 неделю среда</b>			<b>73.63</b>	<b>77.73</b>	<b>155.46</b>	<b>1664.4</b>	<b>0.83</b>	<b>50.61</b>	<b>24.26</b>	<b>2.24</b>	<b>328.83</b>	<b>809.29</b>	<b>426.1</b>	<b>16.96</b>



**Меню на 2 неделю четверг**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
САЛ0049	Салат Витаминный с морковью	30	0.33	0.12	2.28	13	0.03	4.27	0.72	1.76	16.04	26.08	17.08	0.36
МЯС0278	Тефтели куриные в соусе	100	13.20	5.40	17.30	158.30	0.11		21.82		19.09	86.73	10.91	0.98
ГАР0309	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	8.1	11.77	38.34	291	0.06				11.19	37.17	8.62	0.85
НАП0379	Кофейный напиток с молоком	200	3.58	2.68	28.34	152	0.02	1	0.01		61	45	7	1
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3.4	0.64	14.8	79	0.11				17	100	28	1.6
ПЛОД338	Апельсины	100	0.4		12.6	52	0.03	10			16	11	9	2.2
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>29.01</b>	<b>20.61</b>	<b>113.66</b>	<b>745.3</b>	<b>0.36</b>	<b>15.27</b>	<b>22.55</b>	<b>1.76</b>	<b>140.32</b>	<b>305.98</b>	<b>80.61</b>	<b>6.99</b>
	<b>Обед</b>													
САЛ0071	Салат из свежих огурцов с маслом	80	0.61	0.08	1.89	11	0.02	1.91	0.01	2.13	11.63	13.93	7.51	0.18
РАС0096	Суп фасолевый на курином бульоне	250	11.79	8.46	17.82	198	0.16	6	0.21	0.3	50	140	38	1.8
МЯС0265	Плов из птицы	250	23.19	13.41	45.56	395	0.04	2.36	98.2		56	167	20.28	1.9
НАП0388	Напиток апельсиновый	200	1.89	0.21	30.25	130	0.01	13		0.1	8	5	3	
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.54	0.28	7.52	39	0.03				6	26.5	6	0.8
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.48	11.1	59	0.08				12.75	75	21	1.2
<b>Всего в Обед</b>			<b>41.57</b>	<b>22.92</b>	<b>114.14</b>	<b>832</b>	<b>0.34</b>	<b>23.27</b>	<b>98.42</b>	<b>2.53</b>	<b>144.38</b>	<b>427.43</b>	<b>95.79</b>	<b>5.88</b>
<b>Всего в 2 неделю четверг</b>			<b>70.58</b>	<b>43.53</b>	<b>227.8</b>	<b>1577.3</b>	<b>0.7</b>	<b>38.54</b>	<b>120.97</b>	<b>4.29</b>	<b>284.7</b>	<b>733.41</b>	<b>176.4</b>	<b>12.87</b>

Меню на 2 неделю пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
КАШ0171 БУТ0008	Каша пшеничная молочная с маслом Бутерброд с маслом и сыром	200/5 30/10./20	6.20 7.3	8.34 14.87	27.69 14.3	220 220.3	0.19 0.26		5 0.04	2.9 0.71	4.1 22.86	131 251.43	45 168.57	2.58 5.71
НАП0377 ПЛОД338	Печенье весовое Чай с лимоном Яблоки свежие	25 200/15/8 100	1.85 0.23 0.4	2.35 0.04	18.28 14.31 12.6	101.65 59 52	0.03 0.03	3 10			6.5 8 16	21 10 11	7.5 5 9	0.35 1 2.2
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>15.98</b>	<b>25.6</b>	<b>87.18</b>	<b>652.95</b>	<b>0.51</b>	<b>13</b>	<b>5.04</b>	<b>3.61</b>	<b>57.46</b>	<b>424.43</b>	<b>235.07</b>	<b>11.84</b>
	Обед													
САЛ0070	Огурец соленый порционный	100	0.8	0.1	1.7	10	0.02	10.5	0.04		8.4	15.6	12	0.54
СУП0103	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	9.38	6.1	19.03	169	0.11	8	0.2	0.3		64	25	1
КУР0294	Птица запеченная	100	23.2	24.4	12	318	0.04	2.36	98.2		56	167	20.28	1.9
КАШ0171	Каша гречневая с маслом	180	9.70	14.10	46.00	349.20	0.20				14.00	192.86	128.57	4.29
СЛАД343	Компот фруктово-ягодный	200	0.46	0.11	28.75	118		2.4		0.06	4.2	2.4	1.8	0.14
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.54	0.28	7.52	39	0.03				6	26.5	6	0.8
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.48	11.1	59	0.08				12.75	75	21	1.2
<b>Всего в Обед</b>			<b>47.63</b>	<b>45.57</b>	<b>126.1</b>	<b>1062.2</b>	<b>0.48</b>	<b>23.26</b>	<b>98.44</b>	<b>0.36</b>	<b>101.35</b>	<b>543.36</b>	<b>214.65</b>	<b>9.87</b>
<b>Всего в 2 неделю пятница</b>			<b>63.61</b>	<b>71.17</b>	<b>213.28</b>	<b>1715.15</b>	<b>0.99</b>	<b>36.26</b>	<b>103.48</b>	<b>3.97</b>	<b>158.81</b>	<b>967.79</b>	<b>449.72</b>	<b>21.71</b>