



УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГРЯЗОВЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО
РАЙОНА ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ

ПРИКАЗ

17.09.2020 № 676

г. Грязовец

Об утверждении 10-дневного
меню завтраков и обедов для
обучающихся по адаптированной
программе общеобразовательных
учреждений Грязовецкого
муниципального района

С целью предоставления качественного горячего питания для обучающихся по адаптированным программам общеобразовательных учреждений Грязовецкого муниципального района в соответствии с рекомендациями Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить 10-дневное меню завтраков и обедов для учеников 1-4 классов, обучающихся по адаптированной программе, общеобразовательных учреждений Грязовецкого муниципального района (Приложение 1).
2. Утвердить 10-дневное меню завтраков и обедов для учеников 5-11 классов, обучающихся по адаптированной программе, общеобразовательных учреждений Грязовецкого муниципального района (Приложение 2).

Начальник Управления образования



Т.А. Патракеева

СОГЛАСОВАНО
Представитель Управления
Роспотребнадзора по
Вологодской области
«21» сентября 2020 г.
[Подпись]

УТВЕРЖДАЮ
Начальник Управления
образования Грязовецкого
муниципального района
«21» сентября 2020 г.
[Подпись] Т.А. Пагракеева
(приказ Управления образования
Грязовецкого муниципального
района от 17.09.2020 №676)

Меню для обучающихся с 1-4 классы по адаптированной программе (завтрак, обед) общеобразовательных учреждений
Грязовецкого муниципального района

Наименование блюда	Выход (вес) порции (мл или гр.)	Пищевая ценность			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Pe	
1 НЕДЕЛЯ														
Понедельник														
Каша рисовая	180	10,64	11,7	29,2	236,5	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128,0	26,7	1,3	
Чай сладкий	200	0,53	-	9,47	49,2	0,6	4,3	3,0	0,34	6,9	143,0	14,5	1,2	
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	14,49	70,0	0,26	0,1	0,013	0,02	23,4	118,5	0,08	2,2	
Масло сливочное	10	0,1	4,2	7,13	116,3	0,25	0	74,625	0,01	23,3	119,5	0,09	2,3	
Итого	420	14,43	16,3	60,29	472,0	1,51	6,3	126,62	0,77	145,9	509,0	41,37	7,0	
Салат из св. капусты	60	4,47	4,56	12,11	54,0	0,02	24,43	-	2,31	43,0	28,32	16,0	0,52	
Суп гороховый	250	4,5	3,25	28,78	175,0	0,06	10	-	-	49,25	22,5	26,5	0,78	
Биточки (птица)	80	9,7	10,78	10,8	245,0	0,07	23,33	29,5	-	139,0	225,0	50,5	41,67	
Греча отварная	150	2,53	5,7	12,29	185,0	0,06	-	-	1,95	12,0	34,5	7,5	0,75	
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	17,26	87,0	0,02	1,16	17,25	-	16,84	18,98	6,0	0,27	
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	2,24	0,44	19,76	68,9	0,04	-	-	0,36	9,6	45,2	11,0	1,25	
Итого	770	24,6	25,03	101,0	824,9	0,27	58,92	46,75	4,62	269,69	374,5	117,5	45,24	
Вторник														
Оладьи с джемом	150	16,58	14,26	27,17	291,6	0,07	0,35	9,7	0,5	43,1	136,5	20,9	0,6	

Наименование блюда	Выход (вес) порции (мл или гр.)	Пищевая ценность			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Pe	
Снежок	200	3,6	2,67	29,2	194	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,7	2,13	
Итого	350	20,18	16,93	56,37	485,6	0,7	0,62	9,7	0,5	56,7	158,63	32,6	2,73	
Салат из свеклы	60	0,67	6,09	1,81	92,0	0,06	7,8	0	0	8,4	3,6	0	0,2	
Борщ со сметаной	250/10	4,93	5,3	27,23	134,3	0,05	20,5	0	0,8	65,0	185,0	25,0	0,8	
Голубцы ленивые	80	14,0	5,7	-	197,3	0,13	1,13	56,25	0,84	67,78	198,28	52,59	2,25	
Рис отварной	150	3,0	4,6	23,7	215,3	0,206	0	0,01	0,01	23,3	119,5	0,1	2,3	
Компот из черной смородины	200	0,16	2,08	27,5	106,2	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96	
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	2,24	0,44	19,76	68,9	0,05	-	-	0,34	9,6	42,2	11,0	1,25	
Итого	780	25	24,21	100,0	814,0	0,516	30,23	56,26	2,19	179,92	594,58	121,69	7,76	
Среда														
Каша «Дружба» молочная	180	10,44	16,03	29,13	271,2	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128,0	26,7	1,3	
Чай с яблоком	200/7	0,53	-	9,87	29,6	-	2,13	-	-	15,33	23,2	12,27	2,13	
Хлеб	30	3,16	0,4	14,49	70,0	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24	
Масло сливочное	10	0,1	4,2	7,13	116,3	0,25	0	0,012	0,01	23,3	119,5	0,09	2,3	
Итого	427	14,23	20,63	60,62	487,1	0,69	4,03	71,612	0,77	140,13	313,1	49,06	6,97	
Винегрет	60	0,93	4,13	29,36	100,26	0,06	7,8	0	0	8,4	3,6	0	0,2	
Суп рисовый с картофелем	250	12,83	2,71	3,11	223,14	0,05	20,5	0	0,8	65,0	185,0	25,0	0,8	
Котлета рыбная	80	9,67	9,87	2,27	256,3	0,13	1,13	56,25	0,84	67,78	198,28	52,59	2,25	
Макаронные изделия отварные	150	5,1	6,5	28,5	204,3	0,15	24	0,019	0	12,8	61,7	25,1	1,3	
Компот из плодов сухих (шиповник)	200	1,4	0,27	17,2	124,3	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96	
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	2,24	0,44	19,76	68,9	0,12	0	0,018	0	15,2	67,0	13,2	0,9	
Итого	770	32,17	23,92	100,2	977,2	0,53	54,23	56,287	1,84	175,02	561,58	148,89	6,41	
Четверг														
Запеканка творожно- морковная с джемом	150	22,0	22,34	74,1	376,5	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128,0	26,7	1,3	
Чай с лимоном	200	3,78	2,67	26,0	94,0	0,03	1,47	-	-	158,7	132,0	29,33	2,4	
Итого	350	25,87	25,01	100,1	470,5	0,43	3,37	71,6	0,4	251,0	260,0	56,03	3,7	
Салат из свеклы	60	1,11	6,18	4,62	152,4	0,09	20,3	-	3,37	17,21	32,12	17,62	0,83	

Наименование блюда	Выход (вес) порции (мл или гр.)	Пищевая ценность			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Pe
Щи из свежей капусты	250	4,96	5,38	22,61	157,2	0,03	0	0	1	33,0	223,0	23,0	0,5
Плов из птицы	200	16,55	10,47	30,73	289,3	0,206	0	0,01	0,01	23,3	119,5	0,1	2,3
Компот из свежих яблок	200	0,16	2,16	22,88	166,2	0,01	1,8	-	0,4	11,8	10,4	3,2	0,34
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,24	0,44	19,76	68,9	0,18	0	0	1,4	4,7	15,7	15,7	3,9
Итого	740	25,02	24,63	100,6	834,0	0,516	22,1	0,01	6,18	90,01	400,72	59,62	7,87
Пятница													
Макаронные изделия с тертым сыром	150	9,74	13,4	29,5	176,2	0,06	-	-	1,95	12,0	34,5	7,5	0,75
Чай сладкий	200	0,53	-	9,47	114,9	0,03	1,47	-	-	158,7	132,0	29,33	2,4
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	14,49	70,0	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
Масло сливочное	10	0,1	4,2	7,13	116,3	0,25	0	0,012	0,01	23,3	119,5	0,09	2,3
Итого	390	13,53	18,0	60,59	477,4	0,38	1,47	0,012	2,32	203,2	328,4	46,92	6,69
Салат из моркови с р/м	60	1,72	1,41	16,71	86,2	0,09	20,3	-	3,37	17,21	32,12	17,62	0,83
Суп с макаронными изделиями	250	10,46	6,3	9,3	156,4	0,03	0	0	1	33,0	223,0	23,0	0,5
Котлета рубленая из мяса	80	6,82	14,07	16,7	209,1	0,206	0	0,01	0,01	23,3	119,5	0,1	2,3
Картофельное пюре	150	3,08	2,33	10,13	147,3	0,026	0	0,012	0,01	23,3	119,5	0,1	2,3
Компот из изюма	200	0,16	0,08	27,5	136,2	0,01	1,8	-	0,4	11,8	10,4	3,2	0,34
Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	19,76	68,9	0,18	0	0	1,4	4,7	15,7	15,7	3,9
Итого	770	24,48	24,63	100,1	804,1	0,542	22,1	0,022	6,19	113,31	520,22	59,72	10,17
2 НЕДЕЛЯ													
Понедельник													
Каша пшённая	180	11,94	13,2	29,27	190,2	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128,0	26,7	1,3
молочная													
Чай с яблоком	200/10	0,53	-	9,87	94,0	-	0,27	-	-	13,6	49,88	6,7	1,29
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	14,49	70,0	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
Масло сливочное	10	0,1	4,2	7,13	116,3	0,25	0	0,012	0,01	23,3	119,5	0,09	2,3
Итого	430	15,73	17,8	60,76	470,5	0,69	2,17	71,612	0,77	138,4	339,78	43,49	6,13
Салат из св. капусты	60	4,47	5,16	12,11	50,25	0,09	20,3	-	3,37	17,21	32,12	17,62	0,83
Суп овощной	250	2,28	2,73	25,78	204,1	0,5	2,25	17,5	0,25	40,0	220,0	17,5	0,8
Тефтели мясные	80	9,87	11,33	8,8	223,5	0,06	0	0,02	0,025	7,9	146,5	15,8	2,2
Рис припущенный	150	3,67	5,42	16,67	131,4	0,151	24	0,019	0	12,8	61,7	25,1	1,3
Компот из свежих яблок	200	2,16	0,16	17,88	145,3	0	0,9	0	1,6	10,0	30,0	24,0	0,4

Наименование блюда	Выход (вес) порции (мл или гр.)	Пищевая ценность			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Pe
Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	19,76	68,9	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33	2,4
Итого	770	24,69	25,24	101,0	823,45	0,831	48,92	17,539	5,245	246,58	622,32	129,35	7,93
Вторник													
Оладьи с повидлом	150	8,84	12,08	22,54	291,6	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128,0	26,7	1,3
Йогурт питьевой	200	3,78	0,67	26,0	194,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,7	2,13
Итого	350	12,62	12,75	48,54	485,6	0,4	2,17	71,6	0,4	105,9	150,13	38,4	3,43
Салат из свеклы	60	1,33	6,08	8,52	52,36	0,09	20,3	-	3,37	17,21	32,12	17,62	0,83
Рассольник	250	2,28	3,27	19,99	124,6	0,5	2,25	17,5	0,25	40,0	220,0	17,5	0,8
ленинградский													
Котлета рыбная	80	14,58	13,5	19,7	236,4	0,02	0	10	0,15	19,5	72,0	20,0	0,9
Картофельное пюре	150	3,08	2,33	10,13	174,3	0,026	0	0,012	0,01	23,3	119,5	0,1	2,3
Компот из изюма	200	1,47	-	22,8	158,3	0,02	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	19,76	68,9	0,03	1,47	-	-	158,67	132	29,33	2,4
Итого	770	24,98	25,62	100,9	814,86	0,686	28,02	27,512	3,98	272,68	589,62	92,55	10,03
Среда													
Макаронные изделия с тертым сыром	150	10,74	12,9	28,96	176,2	0,06	-	-	1,95	12,0	34,5	7,5	0,75
Чай с лимоном	200/7	0,53	-	9,47	114,9	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	14,49	70,0	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
Масло сливочное	10	0,1	4,2	7,13	116,3	0,25	0	0,012	0,01	23,3	119,5	0,09	2,3
Итого	397	14,53	17,5	60,05	477,4	0,35	0,27	0,012	2,32	58,1	218,53	29,32	6,42
Винегрет	60	0,67	6,49	1,81	113,8	0,09	20,3	-	3,37	17,21	32,12	17,62	0,83
Щи из св. капусты	250	5,13	2,71	26,57	135,8	0,03	0	0	1	33,0	223,0	23,0	0,5
Котлеты (птица)	80	9,87	8,33	8,8	269,5	0,13	1,13	56,25	0,84	67,78	198,28	52,59	2,25
Греча отварная	150	6,1	7,5	26,5	135,4	0,06	-	-	1,95	12	34,5	7,5	0,75
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	17,26	125,1	0,02	0,49	0,01	0	0,03	83,1	11,4	0,6
Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	19,76	68,9	0,16	0	0	1,2	14,4	63,2	19,2	1,6
Итого	770	25,17	25,77	100,7	848,5	0,49	21,92	56,26	8,36	144,42	634,2	131,31	6,53
Четверг													
Запеканка творожно- морковная с джемом	150	20,52	24,98	47,92	376,5	2,65	-	27,0	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
Чай с лимоном	200/7	0,53	-	19,87	94,0	0,45	100	-	-	7,73	2,13	2,67	0,53
Итого	357	21,05	24,98	67,79	470,5	3,1	100,0	27,0	0,6	10,34	63,63	21,68	1,06
Салат из свежей капусты	60	1,11	6,18	4,62	52,65	0,06	7,8	0	0	8,4	3,6	0	0,2

Наименование блюда	Выход (вес) порции (мл или гр.)	Пищевая ценность			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Pe
Борщ со сметаной	250/10	1,32	0,12	13,59	165,45	0,15	15,2	75,0	2,8	105,0	278,0	70,0	20,0
Сосиска отварная	75	16,92	12,84	18,26	247,9	0,07	23,33	29,5	-	139,5	225,0	50,5	41,67
Рис припущенный	150	3,67	5,42	16,67	180,3	0,151	24	0,019	0	12,8	61,7	25,1	1,3
Компот из черной смородины	200	0,16	0,08	27,5	135,6	0,02	0,49	0,01	0	0,03	83,1	11,4	0,6
Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	19,76	68,9	0,16	0	0	1,2	14,4	63,2	19,2	1,6
Итого	775	25,42	25,08	100,4	850,8	0,611	70,82	104,529	4,0	280,13	714,6	176,2	65,37
Пятница													
Каша гречневая молочная	180	18,12	18,28	35,5	163,2	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128,0	26,7	1,3
Чай сладкий	200	3,6	2,67	3,2	125,4	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,7	2,13
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	14,49	70,0	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
Масло сливочное	10	0,1	4,2	7,13	116,3	0,25	0	0,012	0,01	23,3	119,5	0,09	2,3
Итого	420	24,98	25,55	60,32	474,9	0,69	2,17	71,612	0,77	138,4	312,03	48,49	6,97
Салат из моркови с р/м	60	1,72	1,41	16,71	63,3	0,02	24,43	-	2,31	43,0	28,32	16,0	0,52
Суп рыбный	250	5,61	8,68	27,59	185,0	0,5	2,25	17,5	0,25	40,0	220,0	17,5	0,8
Голубцы ленивые	70	6,16	10,88	10,8	214,7	0,06	0	0,02	0,025	7,9	146,5	15,8	2,2
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	19,84	187,2	0,026	0	0,012	0,01	23,3	119,5	0,1	2,3
Компот из плодов сухих (шиповник)	200	0,4	0,27	7,2	123,5	0,03	1	-	1	40,48	36,6	26,2	0,86
Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	19,76	68,9	0,03	1,47	-	-	158,67	132	29,33	2,4
Итого	760	25,03	25,78	101,9	842,6	0,666	29,15	17,532	3,595	313,35	682,92	104,93	9,08
Норма		25-26	25-26	60-100	470-822								

СОГЛАСОВАНО

Представитель Управления
Роспотребнадзора по
Вологодской области
«17» сентября 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник Управления
образования Грязовецкого
муниципального района
«17» сентября 2020 г.
(приказ Управления образования
Грязовецкого муниципального
района от 17.09.2020 №676)

Меню для обучающихся с 5-11 классы по адаптированной программе (завтрак, обед) общеобразовательных учреждений
Грязовецкого муниципального района

Наименование блюда	Выход (вес) порции (мл или гр.)	Пищевая ценность			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Pe	
1 НЕДЕЛЯ														
Понедельник														
Каша рисовая	200	10,64	11,7	29,2	307,7	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128,0	26,7	1,3	
молочная	200	0,53	-	9,47	49,2	0,6	4,3	3,0	0,34	6,9	143,0	14,5	1,2	
Чай сладкий	30	3,16	0,4	14,49	70,0	0,26	0,1	0,013	0,02	23,4	118,5	0,08	2,2	
Хлеб пшеничный	10	0,1	4,2	7,13	116,3	0,25	0	0,012	0,01	23,3	119,5	0,09	2,3	
Масло сливочное	440	14,43	16,3	60,29	543,2	1,51	6,3	74,625	0,77	145,9	509,0	41,37	7,0	
Итого														
Салат из св. капусты	100	4,47	4,56	12,11	104,0	0,02	24,43	-	2,31	43,0	28,32	16,0	0,52	
Суп гороховый	250	4,5	3,25	28,78	175,0	0,06	10	-	-	49,25	22,5	26,5	0,78	
Биточки (птица)	100	9,7	10,78	10,8	195,9	0,07	23,33	29,5	-	139,0	225	50,5	41,67	
Греча отварная	180	2,53	5,7	12,29	185,0	0,06	-	-	1,95	12,0	34,5	7,5	0,75	
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	17,26	87,0	0,02	1,16	17,25	-	16,84	18,98	6,0	0,27	
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	2,24	0,44	19,76	68,9	0,04	-	-	0,36	9,6	45,2	11,0	1,25	
Итого	860	24,6	25,03	101,0	815,8	0,27	58,92	46,75	4,62	269,69	374,5	117,5	45,24	
Вторник														
Оладьи с джемом	200	16,58	14,26	27,17	350,5	0,07	0,35	9,7	0,5	43,1	136,5	20,9	0,6	
Снежок	200	3,6	2,67	29,2	194,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,7	2,13	

Наименование блюда	Выход (вес) порции (мл или гр.)	Пищевая ценность			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Pe	
Итого	400	20,18	16,93	56,37	544,5	0,07	0,62	9,7	0,5	56,7	158,63	32,6	2,73	
Салат из свеклы	100	0,67	6,09	1,81	52,0	0,06	7,8	0	0	8,4	3,6	0	0,2	
Борщ со сметаной	250/10	4,93	5,3	27,23	184,3	0,05	20,5	0	0,8	65,0	185,0	25,0	0,8	
Голубцы ленивые	100	14,0	5,7	-	187,3	0,13	1,13	56,25	0,84	67,78	198,28	52,59	2,25	
Рис отварной	180	3,0	4,6	23,7	215,3	0,206	0	0,01	0,01	23,3	119,5	0,1	2,3	
Компот из черной смородины	200	0,16	2,08	27,5	106,2	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,24	0,44	19,76	68,9	0,05	-	-	0,34	9,6	42,2	11,0	1,25	
Итого	870	25,0	24,21	100,0	814,0	0,556	30,23	56,26	2,19	179,92	594,58	121,69	7,76	
Средн														
Каша «Дружба» молочная	200	10,44	16,03	29,13	281,2	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128,0	26,7	1,3	
Чай с яблоком	200/10	0,53	-	9,87	79,6	-	2,13	-	-	15,33	23,2	12,27	2,13	
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	14,49	70,0	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24	
Масло сливочное	10	0,1	4,2	7,13	116,3	0,25	0	0,012	0,01	23,3	119,5	0,09	2,3	
Итого	450	14,23	20,63	60,62	547,1	0,69	4,03	71,612	0,77	140,13	313,1	49,06	6,97	
Винегрет	100	0,93	4,13	29,36	50,26	0,06	7,8	0	0	8,4	3,6	0	0,2	
Суп рисовый с картофелем	250	12,83	2,71	3,11	173,14	0,05	20,5	0	0,8	65,0	185,0	25,0	0,8	
Котлета рыбная	100	9,67	9,87	2,27	217,4	0,13	1,13	56,25	0,84	67,78	198,28	52,59	2,25	
Макаронные изделия отварные	180	5,1	6,5	28,5	204,3	0,15	24,0	0,019	0	12,8	61,7	25,1	1,3	
Компот из плодов сухих (шиповник)	200	1,4	0,27	17,2	124,3	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,24	0,44	19,76	68,9	0,12	0	0,018	0	15,2	67,0	13,2	0,9	
Итого	860	32,17	23,32	100,2	838,3	0,53	54,23	56,287	1,84	175,02	561,58	148,89	6,41	
Четверг														
Запеканка творожно- морковная с джемом	200	22,0	22,34	74,1	439,5	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128,0	26,7	1,3	
Чай с лимоном	200	3,78	2,67	26,0	94,0	0,03	1,47	-	-	158,7	132,0	29,33	2,4	
Итого	400	25,87	25,01	100,1	533,5	0,43	3,37	71,6	0,4	251,0	260,0	56,03	3,7	
Салат из свеклы	100	1,11	6,18	4,62	52,4	0,09	20,3	-	3,37	17,21	32,12	17,62	0,83	
Щи из свежей капусты	250	4,96	5,38	22,61	207,2	0,03	0	0	1	33,0	223,0	23,0	0,5	

Наименование блюда	Выход (вес) порции (мл или гр.)	Пищевая ценность			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Pe	
Плов из птицы	200	16,55	10,47	30,73	330,4	0,206	0	0,01	0,01	23,3	119,5	0,1	2,3	
Компот из свежих яблок	200	0,16	2,16	22,88	136,2	0,01	1,8	-	0,4	11,8	10,4	3,2	0,34	
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	2,24	0,44	19,76	68,9	0,18	0	0	1,4	4,7	15,7	15,7	3,9	
Итого	780	25,02	24,63	100,6	795,1	0,516	22,1	0,01	6,18	90,01	400,72	59,62	7,87	
Пятница														
Макаронные изделия с тертым сыром	180	9,74	13,4	29,5	246,2	0,06	-	-	1,95	12	34,5	7,5	0,75	
Чай сладкий	200	0,53	-	9,47	114,9	0,03	1,47	-	-	158,7	132	29,33	2,4	
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	14,49	70,0	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24	
Масло сливочное	10	0,1	4,2	7,13	116,3	0,25	0	0,012	0,01	23,3	119,5	0,09	2,3	
Итого	420	13,53	18,0	60,59	547,4	0,38	1,47	0,012	2,32	203,2	328,4	46,92	6,69	
Салат из моркови с р/м	100	1,72	1,41	16,71	86,2	0,09	20,3	-	3,37	17,21	32,12	17,62	0,83	
Суп с макаронными изделиями	250	10,46	6,3	9,3	175,3	0,03	0	0	1	33,0	223	23,0	0,5	
Котлета рубленая из мяса	100	6,82	14,07	16,7	190,2	0,206	0	0,01	0,01	23,3	119,5	0,1	2,3	
Картофельное пюре	180	3,08	2,33	10,13	157,3	0,026	0	0,012	0,01	23,3	119,5	0,1	2,3	
Компот из изюма	200	0,16	0,08	27,5	136,2	0,01	1,8	-	0,4	11,8	10,4	3,2	0,34	
Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	19,76	68,9	0,18	0	0	1,4	4,7	15,7	15,7	3,9	
Итого	860	24,48	24,63	100,1	814,1	0,542	22,1	0,022	6,19	113,31	520,22	59,72	10,17	
2 НЕДЕЛЯ														
Понедельник														
Каша пшённая молочная	200	11,94	13,2	29,27	231,2	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128,0	26,7	1,3	
Чай с яблоком	200/10	0,53	-	9,87	94,0	-	0,27	-	-	13,6	49,88	6,7	1,29	
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	14,49	70	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24	
Масло сливочное	10	0,1	4,2	7,13	116,3	0,25	0	0,012	0,01	23,3	119,5	0,09	2,3	
Итого	450	15,73	17,8	60,76	511,5	0,69	2,17	71,612	0,77	138,4	339,78	43,49	6,13	
Салат из св. капусты	100	4,47	5,16	12,11	50,25	0,09	20,3	-	3,37	17,21	32,12	17,62	0,83	
Суп овощной	250	2,28	2,73	25,78	154,1	0,5	2,25	17,5	0,25	40,0	220,0	17,5	0,8	
Тефтели мясные	100	9,87	11,33	8,8	184,6	0,06	0	0,02	0,025	7,9	146,5	15,8	2,2	
Рис припущенный	180	3,67	5,42	16,67	120,3	0,151	24	0,019	0	12,8	61,7	25,1	1,3	
Компот из свежих яблок	200	2,16	0,16	17,88	145,3	0	0,9	0	1,6	10,0	30,0	24,0	0,4	
Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	19,76	68,9	0,03	1,47	-	-	158,67	132	29,33	2,4	

Наименование блюда	Выход (вес) порции (мл или гр.)	Пищевая ценность			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Pe	
Итого	860	24,69	25,24	101,0	723,45	0,831	48,92	17,539	5,245	246,58	622,32	129,45	7,93	
Вторник														
Оладьи с повидлом	200	8,84	12,08	22,54	350,5	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128	26,7	1,3	
Йогурт питьевой	200	3,78	0,67	26,0	194,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,7	2,13	
Итого	400	12,62	12,75	48,54	544,5	0,4	2,17	71,6	0,4	105,9	150,13	38,4	3,43	
Салат из свеклы	100	1,33	6,08	8,52	52,36	0,09	20,3	-	3,37	17,21	32,12	17,62	0,83	
Рассольник ленинградский	250	2,28	3,27	19,99	134,6	0,5	2,25	17,5	0,25	40,0	220,0	17,5	0,8	
Котлета рыбная	100	14,58	13,5	19,7	236,4	0,02	0	10,0	0,15	19,5	72,0	20,0	0,9	
Картофельное пюре	180	3,08	2,33	10,13	167,3	0,026	0	0,012	0,01	23,3	119,5	0,1	2,3	
Компот из изюма	200	1,47	-	22,8	158,3	0,02	4	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	
Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	19,76	68,9	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33	2,4	
Итого	860	24,98	25,62	100,9	817,86	0,686	28,02	27,512	3,98	272,68	589,62	92,55	10,03	
Среда														
Макаронные изделия с тертым сыром	180	10,74	12,9	28,96	246,2	0,06	-	-	1,95	12	34,5	7,5	0,75	
Чай с лимоном	200/7	0,53	-	9,47	114,9	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13	
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	14,49	70,0	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24	
Масло сливочное	10	0,1	4,2	7,13	116,3	0,25	0	0,012	0,01	23,3	119,5	0,09	2,3	
Итого	427	14,53	17,5	60,05	547,4	0,32	0,27	0,012	2,32	58,1	218,53	29,32	6,42	
Винегрет	100	0,67	6,49	1,81	52,7	0,09	20,3	-	3,37	17,21	32,12	17,62	0,83	
Щи из св. капусты	250	5,13	2,71	26,57	135,8	0,03	0	0	1	33,0	223,0	23,0	0,5	
Котлеты (птица)	100	9,87	8,33	8,8	269,5	0,13	1,13	56,25	0,84	67,78	198,28	52,59	2,25	
Греча отварная	180	6,1	7,5	26,5	185,4	0,06	-	-	1,95	12	34,5	7,5	0,75	
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	17,26	125,1	0,02	0,49	0,01	0	0,03	83,1	11,4	0,6	
Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	19,76	68,9	0,16	0	0	1,2	14,4	63,2	19,2	1,6	
Итого	860	25,17	25,77	100,7	837,4	0,49	21,92	56,26	8,36	144,42	634,2	131,31	6,53	
Четверг														
Запеканка творожно- морковная с джемом	200	20,52	24,98	47,92	439,5	2,65	-	27,0	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53	
Чай с лимоном	200/7	0,53	-	19,87	94,0	0,45	100,0	-	-	7,73	2,13	2,67	0,53	
Итого	407	21,05	24,98	67,79	533,5	3,1	100,0	27,0	0,6	10,34	63,63	21,68	1,06	
Салат из свежей капусты	100	1,11	6,18	4,62	52,65	0,06	7,8	0	0	8,4	3,6	0	0,2	
Борщ со сметаной	250/10	1,32	0,12	13,59	174,3	0,15	15,2	75	2,8	105,0	278,0	70,0	20,0	

Наименование блюда	Выход (вес) порции (мл или гр.)	Пищевая ценность			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Pe	
Сосиска отварная	75	16,92	12,84	18,26	247,9	0,07	23,33	29,5	-	139,5	225	50,5	41,67	
Рис припущенный	180	3,67	5,42	16,67	140,3	0,151	24	0,019	0	12,8	61,7	25,1	1,3	
Компот из черной смородины	200	0,16	0,08	27,5	135,6	0,02	0,49	0,01	0	0,03	83,1	11,4	0,6	
Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	19,76	68,9	0,16	0	0	1,2	14,4	63,2	19,2	1,6	
Итого	845	25,42	25,08	100,4	819,65	0,611	70,82	104,529	4,0	280,13	714,6	176,2	65,37	
Пятница														
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	18,12	18,28	35,5	253,2	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128	26,7	1,3	
Чай сладкий	200	3,6	2,67	3,2	125,4	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,7	2,13	
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	14,49	70,0	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24	
Масло сливочное	10	0,1	4,2	7,13	116,3	0,25	0	0,012	0,01	23,3	119,5	0,09	2,3	
Итого	440	24,98	25,55	60,32	564,9	0,69	2,17	71,612	0,77	138,4	312,03	48,49	6,97	
Салат из моркови с р/м	100	1,72	1,41	16,71	52,2	0,02	24,43	-	2,31	43,0	28,32	16,0	0,52	
Суп рыбный	250	5,61	8,68	27,59	168,4	0,5	2,25	17,5	0,25	40,0	220,0	17,5	0,8	
Голубцы ленивые	100	6,16	10,88	10,8	214,7	0,06	0	0,02	0,025	7,9	146,5	15,8	2,2	
Макароны отварные	180	8,9	4,1	19,84	187,2	0,026	0	0,012	0,01	23,3	119,5	0,1	2,3	
Компот из плодов сухих (шиповник)	200	0,4	0,27	7,2	123,5	0,03	1	-	1	40,48	36,6	26,2	0,86	
Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	19,76	68,9	0,03	1,47	-	-	158,67	132	29,33	2,4	
Итого	860	25,03	25,78	101,9	814,5	0,666	29,15	17,532	3,595	313,35	682,92	104,93	9,08	
Норма		25-26	25-26	60-100	543-813									