

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Приложение № \_\_\_\_\_ к муниципальному контракту № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

МОУ *Ситковская СОШ*

Директор *А.С. Ситковская* / *Александров Р.В.*

« 21 » *08* / *08* / 2023 г.

МП

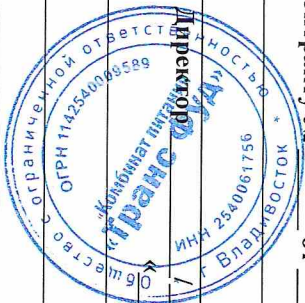


УТВЕРЖДАЮ

Директор *А.С. Ситковская*

« 21 » / / 2023 г.

МП



7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<b>Первая смена (завтрак)</b>																		
ТК№209	Каша пшеничная молочная	200	7.1	6.9	34.2	268	0	1.9	21.8	0.8	110	207.2	62.7	1.77				
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3.16	0.4	19.32	94	0.08	0	0.57	0.3	9.2	30	13.2	0.76				
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1.32	0.24	6.68	34.8	0.04	0	0	0.1	7	15	9.4	0.78				
ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	8.3	0.1	75	0	0	0.4	0.1	0.24	0.3	0	0				
ТР№75	Сыр (порциями)	10	2.32	2.95	0	35.8	0	0	2.6	0	8.81	50	3.5	0.1				
ТК№302	Чай с лимоном	200	0.2	0	9.3	38	0	2.7	0	0.02	24	9.1	3.46	1.56				
	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	61.1	2.6	13	6.5	0.26	20.8	14.3	11.7	2.86				
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>14.7</b>	<b>19.29</b>	<b>82.3</b>	<b>606.7</b>	<b>2.72</b>	<b>17.6</b>	<b>31.87</b>	<b>1.58</b>	<b>180</b>	<b>325.9</b>	<b>104</b>	<b>7.83</b>				
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2				
<b>Вторая смена (обед)</b>																		
ТК№8	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	1.1	2.7	5.7	55	0.01	7	0	1.5	20	17	9	0.5				
ТК№58	Борщ	200	1.6	4.32	10.24	88.8	0	5.72	0	1.9	30	28	15.4	0.782				
ТК№136	Котлета из курицы/ соус красный основной	90/30	6.12	14.67	7.92	189	0.05	0	20	0.5	30	80	11	1.5				
ТК№227	Макароны отварные	185	6.5	4.4	40	233	0.08	0	42	1	16	60	10	1.4				
ТК№325	Кисель из яблок	200	0.1	0.1	27.6	111	0	0.8	0	0	9	10.2	2.6	0.68				
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.1	0	0	0.3	11.5	30	16.5	0.95				
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.06	0	0	0.1	10.5	15	14.1	1.17				
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>725</b>	<b>21.35</b>	<b>27.05</b>	<b>125.63</b>	<b>846.5</b>	<b>0.3</b>	<b>13.52</b>	<b>62</b>	<b>5.3</b>	<b>127</b>	<b>240.2</b>	<b>78.6</b>	<b>6.982</b>				

Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2
------------------------------	-----	-----	---	-----	-----	------	-----	------	---	-----	-----	----	-----

**Вторник**

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
<b>Первая смена (завтрак)</b>																		
ТК№14	Салат из свежих огурцов	60	0.5	2.7	1.8	35	0.01	1.65	0	1.4	10	15	8	0.3				
ТК№108	Тертые 1 вариант	90	8	12.5	10.7	190	0.04	0	16	0.3	37	99	15	0.83				
ТК№183	Каша гречневая рассыпчатая	150	10.6	6.8	46.3	243.3	0.4	0	28.5	0.75	25.4	250	166	5.6				
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3.16	0.4	19.32	94	0.08	0	0.57	0.3	9.2	30	13.2	0.76				
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1.32	0.24	6.68	34.8	0.04	0	0	0.1	7	15	9.4	0.78				
ТК№302	Чай с лимоном	200	0.3	0	15.3	62.6	0	2.7	0	0.02	24	9.1	3.46	1.56				
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>23.88</b>	<b>22.64</b>	<b>100.1</b>	<b>659.7</b>	<b>0.57</b>	<b>4.35</b>	<b>45.07</b>	<b>2.87</b>	<b>113</b>	<b>418.1</b>	<b>215.1</b>	<b>9.83</b>				
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2				

**Вторая смена (обед)**

ТТК 25	Салат из свежкл с растительным маслом	60	1	4.8	5	69	0.02	3.9	0	1.45	18	20	11	0.7
ТК№56	Расолюшник Ленинградский	200	1.92	4	12.56	98.4	0.07	5.68	0	1.88	13.4	48.8	20.4	0.68
ТК№93	Рыба припущенная в молоке	95	17.5	11.6	2.7	186	0.07	2	11	1.3	51	142.9	25	0.52
ТК№144	Картофель отварной с маслом	205	4	4.9	30.1	189	0.2	28	0	4.6	20	106	38	1.56
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.1	0	0	0.3	11.5	30	16.5	0.95
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.06	0	0	0.1	10.5	15	14.1	1.17
ТК№308	Компот из апельсинов	200	0.5	0.1	17.4	74	0.02	9.1	0	0.2	19.1	12.2	8	0.93
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>30.85</b>	<b>26.26</b>	<b>101.93</b>	<b>786.1</b>	<b>0.54</b>	<b>48.68</b>	<b>11</b>	<b>9.83</b>	<b>144</b>	<b>374.9</b>	<b>133</b>	<b>6.51</b>
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2



Среды		№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
<b>Первая смена (завтрак)</b>															<b>Вариант 1</b>				
	ТК№234		Омлет	155	8.2	11.5	10.6	200	0.08	1.6	250	1.2	118	218	28	2.28			
	ТК№2		Бутерброд с маслом и сыром	35	5	7.1	14.5	146	0.02	0.1	52	0.28	158	103	11	0.28			
	ТК№306		Какао с молоком	200	3.3	3.1	13.6	95	0.03	0.7	19	0.01	111	91.1	22.3	0.65			
			Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	61.1	2.6	13	6.5	0.26	20.8	14.3	11.7	2.86			
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>17</b>	<b>22.2</b>	<b>51.4</b>	<b>502.1</b>	<b>2.73</b>	<b>15.4</b>	<b>327.5</b>	<b>1.75</b>	<b>408</b>	<b>426.4</b>	<b>73</b>	<b>6.07</b>			
			Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2			
<b>Вторая смена (обед)</b>																			
	ТК№31		Салат из овощей с морской капустой	60	0.9	6	5.3	81	0.1	8	0	1.4	22	16	23	1.9			
	ТК№57		Щи по-уральски	200	1.44	3.44	5.36	62.4	0.01	1.18	0	1.92	27.8	35.2	13.6	0.5			
	ТК№326		Бефстроганов	90	13.62	12.12	4.56	181.8	0.06	0.8	25	0.4	65	149.3	21.3	1.87			
	ТК№169		Овощи, тушеные	150	5	4.45	13.95	143	0.12	1.53	436.7	0.1	93.6	123.6	38.4	1.32			
	ТК№1.5		Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.1	0	0	0.3	11.5	30	16.5	0.95			
	ТК№1.5		Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.06	0	0	0.1	10.5	15	14.1	1.17			
	ТК№314		Напиток клюквенный	200	0.1	0	24.4	97	0	1.1	0	0.2	3	2	2.9	0.15			
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>26.99</b>	<b>26.87</b>	<b>87.74</b>	<b>734.9</b>	<b>0.45</b>	<b>12.61</b>	<b>461.7</b>	<b>4.42</b>	<b>233</b>	<b>371.1</b>	<b>129.8</b>	<b>7.86</b>			
			Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2			
<b>Черверг</b>																			
№ рец.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
<b>Первая смена (завтрак)</b>																			
	ТК№28		Салат из свеклы с яблоками	60	0.6	3.6	6.6	61.1	0.012	3.78	0	1.62	16.8	17.4	9.6	0.94			

ТК№372	Шницель	90	14	12.6	7.5	199	0.06	3.24	8.16	0.96	30	150.4	26.4	0.576
ТК№152	Картофель отварной	150	4	7.7	15	147	0.07	0.6	51	0.9	34	128	17	1.27
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3.16	0.4	19.32	94	0.08	0	0.57	0.3	9.2	30	13.2	0.76
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1.32	0.24	6.68	34.8	0.04	0	0	0.1	7	15	9.4	0.78
ТК№302	Чай с сахаром и лимоном	200	0.2	0	9.3	38	0	2.7	0	0.02	24	9.1	3.46	1.56
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>23.28</b>	<b>24.54</b>	<b>64.4</b>	<b>573.9</b>	<b>0.262</b>	<b>10.32</b>	<b>59.73</b>	<b>3.9</b>	<b>121</b>	<b>349.9</b>	<b>79.06</b>	<b>5.886</b>
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2

**Вторая смена (обед)**

ТК №25	Салат из моркови с зеленым горшком	60	0.72	3.66	9.72	75	0.03	1.62	0	1.8	17.4	33.6	20.4	0.516
ТК№72	Уха рыбалка	200	7.3	3.47	9.3	100.8	0.05	5.14	9.6	0.32	27.2	86.8	22	0.7
ТК№339	Котлеты мясные	90	8	15.9	0.7	180	0.069	0.3	20.1	0.52	16.6	209.5	24.1	3.15
ТК№256	Макаронь отварные	150	5.55	4.9	29.55	184.5	0.06	0	31.5	0.75	12	45	7.5	1.05
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.1	0	0	0.3	11.5	30	16.5	0.95
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.06	0	0	0.1	10.5	15	14.1	1.17
ТК№309	Компот из плодов	200	1.2	0.1	29.5	127	0	0.1	0	0.1	16.4	10.7	4.3	0.9
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>28.7</b>	<b>28.89</b>	<b>112.94</b>	<b>837</b>	<b>0.369</b>	<b>7.16</b>	<b>61.2</b>	<b>3.89</b>	<b>112</b>	<b>430.6</b>	<b>108.9</b>	<b>8.436</b>
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2

**Пятница**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<b>Первая смена (завтрак)</b>																
ТК№282	Запеканка рисовая с творогом	150	10.1	4.6	29.4	239	0.12	0	78	0.9	230	318	33	1.125		
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3.16	0.4	19.32	94	0.08	0	0.57	0.3	9.2	30	13.2	0.76		
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1.32	0.24	6.68	34.8	0.04	0	0	0.1	7	15	9.4	0.78		
ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	8.3	0.1	75	0	0	0.4	0.1	0.24	0.3	0	0		



ТК№301	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.5	11.3	62	0.02	0.3	9.5	0	59.1	45.9	10.5	0.87
	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	61.1	2.6	13	6.5	0.26	20.8	14.3	11.7	2.86
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>16.78</b>	<b>15.54</b>	<b>79.5</b>	<b>565.9</b>	<b>2.86</b>	<b>13.3</b>	<b>94.97</b>	<b>1.66</b>	<b>326</b>	<b>423.5</b>	<b>77.8</b>	<b>6.395</b>
	Молоко в т/л или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2
<b>Вторая смена (обед)</b>														
ТК№47	Винегрет	60	0.96	3.72	3.96	70	0.024	3.72	0	1.68	13.8	25.2	10.8	0.474
ТК№59	Рассольник домашний	200	2	4.96	11.68	130	0.064	6.6	0	1.88	18.2	43.8	18.2	0.7
ТК№376	Рагу из птицы	240	14.76	15	29.76	300	0.048	0	18	0.72	24	104.4	33.6	0.852
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.1	0	0	0.3	11.5	30	16.5	0.95
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.06	0	0	0.1	10.5	15	14.1	1.17
ТК№491	Компот из ягод (смородины)	200	0.2	0.1	10.7	44	0.01	16.5	0	0.1	7.5	6.4	6.1	0.29
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>23.85</b>	<b>24.64</b>	<b>90.27</b>	<b>713.70</b>	<b>0.306</b>	<b>26.82</b>	<b>18</b>	<b>4.78</b>	<b>85.5</b>	<b>224.8</b>	<b>99.3</b>	<b>4.436</b>
	Молоко в т/л или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2

## ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

### Понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
<b>Первая смена (завтрак)</b>																		
ТК№236	Каша рисовая молочная жидкая	205	5.2	6.52	32.18	208	0.06	1.34	39.8	0.16	128	139.8	29.6	0.136				
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3.16	0.4	19.32	94	0.08	0	0.57	0.3	9.2	30	13.2	0.76				
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1.32	0.24	6.68	34.8	0.04	0	0	0.1	7	15	9.4	0.78				
ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	8.3	0.1	75	0	0	0.4	0.1	0.24	0.3	0	0				
ТК№302	Чай с лимоном	200	0.2	0	9.3	38	0	2.7	0	0.02	24	9.1	3.46	1.56				
	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	61.1	2.6	13	6.5	0.26	20.8	14.3	11.7	2.86				
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>605</b>	<b>10.48</b>	<b>15.96</b>	<b>80.28</b>	<b>510.90</b>	<b>2.78</b>	<b>17.04</b>	<b>47.27</b>	<b>0.94</b>	<b>189</b>	<b>208.5</b>	<b>67.36</b>	<b>6.096</b>				
	Молоко в т/л или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2				

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)											
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe									
<b>Вторая смена (обед)</b>																							
ТК№52	Икра овощная	60	0.78	1.62	2.28	50	0.01	3.12	0	0.12	17.4	20.4	10.2	0.38									
ТК№58	Борщ	200	1.04	3.5	4.8	120	0.01	5.72	0	1.9	30	28	15.4	0.78									
ТК№349	Тефтели из говядины в соусе	90	8	10	8	170	0.03	0	17	0.3	27	78	10	1.04									
ТК№377	Картофельное пюре	150	2.5	5.8	9.8	150	0.1	3.4	29.3	0.82	40	79.2	39.9	0.96									
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.1	0	0.3	11.5	30	16.5	0.95										
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.06	0	0.1	10.5	15	14.1	1.17										
ТК№309	Компот из плодов	200	1.2	0.1	29.5	127	0.01	0.6	0	0.04	3.4	2.1	1.7	0.46									
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780.00</b>	<b>19.45</b>	<b>21.88</b>	<b>88.55</b>	<b>786.70</b>	<b>0.32</b>	<b>12.84</b>	<b>46.3</b>	<b>3.58</b>	<b>140</b>	<b>252.7</b>	<b>107.8</b>	<b>5.74</b>									
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	24.2	180	28	0.2									

**Вторник**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe								
<b>Первая смена (завтрак)</b>																						
ТК№138	Плов из курицы	250	22.8	29	40.2	521	0.05	0	18.75	0.75	25	109	35	0.9								
ТК№5	Бутерброд с маслом и сыром	35	5	7.1	14.5	146	0.02	0.1	52	0.28	158	103	11	0.28								
ТК№300	Чай с сахаром	200	0.2	0	9.1	36	0	2.7	0	0.02	24	9.1	3.46	1.56								
	Груша	130	0.5	0.4	13.4	61.1	0.02	6.5	2.6	0.52	24.7	20.8	15.6	2.99								
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>615</b>	<b>28.50</b>	<b>36.50</b>	<b>77.20</b>	<b>764.10</b>	<b>0.09</b>	<b>9.3</b>	<b>73.35</b>	<b>1.57</b>	<b>232</b>	<b>241.9</b>	<b>65.06</b>	<b>5.73</b>								
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	24.2	180	28	0.2								
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe								
<b>Вторая смена (обед)</b>																						
ТК№21	Салат витаминный	60	0.9	2.7	6.5	56	0.01	7	0	1.5	18	16	9	0.5								
ТК№122	Суп с рыбными консервами	200	7.44	9.12	8.04	144	0.06	4.6	12	0.18	24.4	117.2	25.8	0.8								
ТК№372	Биточки	90	10	16.2	9.6	255	0.09	0.77	65.57	1.1	43.7	164	21.8	1.6								
ТК№202	Каша гречневая рассыпчатая	150	4	4.9	30.1	189	0.2	0	26	0.7	18.5	233.8	155.5	5.23								



ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.1	0	0	0.3	11.5	30	16.5	0.95
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.06	0	0	0.1	10.5	15	14.1	1.17
ТК№314	Напиток кликкенный	200	0.1	0	24.4	97	0	1.1	0	0.2	3	2	2.9	0.15
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780.00</b>	<b>28.37</b>	<b>33.78</b>	<b>112.81</b>	<b>910.70</b>	<b>0.52</b>	<b>13.47</b>	<b>103.57</b>	<b>4.08</b>	<b>130</b>	<b>578</b>	<b>245.6</b>	<b>10.4</b>
	Молоко в т/л или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2

### Среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
															Пищевые вещества (г)	
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Первая смена (завтрак)</b>																
ТК№282	Запеканка рисовая с творогом	150	10.1	4.6	39.4	239	0.12	0	78	0.9	230	318	33	1.125		
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3.16	0.4	19.32	94	0.08	0	0.57	0.3	9.2	30	13.2	0.76		
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1.32	0.24	6.68	34.8	0.04	0	0	0.1	7	15	9.4	0.78		
ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	8.3	0.1	75	0	0	0.4	0.1	0.24	0.3	0	0		
ТК№302	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0	9.3	38	0	2.7	0	0.02	24	9.1	3.46	1.56		
	Груша	130	0.5	0.4	13.4	61.1	0.02	6.5	2.6	0.52	24.7	20.8	15.6	2.99		
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>15.38</b>	<b>13.94</b>	<b>88.2</b>	<b>541.9</b>	<b>0.26</b>	<b>9.2</b>	<b>81.57</b>	<b>1.94</b>	<b>295</b>	<b>393.2</b>	<b>74.66</b>	<b>7.215</b>		
	Молоко в т/л или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2		
<b>Вторая смена (обед)</b>																
ТК№14	Салат из огурцов	60	0.5	2.7	1.8	35	0.01	1.6	0	1.4	10	15	7	0.3		
ТК№96	Борщ с фасолью	200	2.94	3.7	8.76	80	0.05	3.38	0	1.88	36.2	74.8	25.4	1.3		
ТК№79	Рыба припущенная	90	10	0.9	0.5	74	0.07	3	7	1	25	130	25	0.5		
ТК№227	Макаронные отварные	185	6.5	4.4	40	233	0.08	0	40	1	15	60	10	1.4		
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.1	0	0	0.3	11.5	30	16.5	0.95		
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.06	0	0	0.1	10.5	15	14.1	1.17		
ТК№309	Компот из изюма (или кураги)	200	1.2	0.1	29.5	127	0	0.1	0	0.1	16.4	10.7	4.3	0.9		

	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>815.00</b>	<b>27.07</b>	<b>12.66</b>	<b>114.73</b>	<b>718.70</b>	<b>0.37</b>	<b>8.08</b>	<b>47</b>	<b>5.78</b>	<b>125</b>	<b>335.5</b>	<b>102.3</b>	<b>6.52</b>
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2

#### Четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
<b>Первая смена (завтрак)</b>																	
ТК№217	Каша рисовая молочная	200	2.92	6.52	36.86	229.8	0.05	1.26	38.6	0.22	122	154	35.4	0.1			
ТК№2	Бутерброд с маслом и сыром	35	5	7.1	14.5	146	0.02	0.1	52	0.28	158	103	11	0.28			
ТК№302	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0	9.3	38	0	2.7	0	0.02	24	9.1	3.46	1.56			
	Банан	170	2.6	0.9	35.7	163.2	0.068	17	34	0.68	13.6	47.6	71.4	1.02			
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>605</b>	<b>10.72</b>	<b>14.52</b>	<b>96.36</b>	<b>577.00</b>	<b>0.138</b>	<b>21.06</b>	<b>124.6</b>	<b>1.20</b>	<b>317</b>	<b>313.7</b>	<b>121.3</b>	<b>2.96</b>			
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
<b>Вторая смена (обед)</b>																	
ТК№17	Салат из моркови	60	0.6	5.3	5	72	0.05	1.6	0	1.6	13	26	18	0.4			
ТК№57	Щи уральские	200	1.44	3.44	5.36	62.4	0.01	1.18	0	1.92	27.8	35.2	13.6	0.5			
ТК№109	Тефтели из говядины	100	13	10.2	8	178	0.04	0	0	0.4	11.4	113	14.2	1.87			
ТК№147	Картофель тушеный	200	4.2	12.3	29.8	256	0.1	10	26	0.4	80	170	36	1.28			
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.1	0	0	0.3	11.5	30	16.5	0.95			
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.06	0	0	0.1	10.5	15	14.1	1.17			
ТК№315	Напиток морковно-апельсиновый	200	0.9	0.1	24	101	0.03	8.5	0	0.2	23.7	29.1	19.4	0.42			
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840.00</b>	<b>26.07</b>	<b>32.20</b>	<b>106.33</b>	<b>839.10</b>	<b>0.39</b>	<b>21.28</b>	<b>26</b>	<b>4.92</b>	<b>178</b>	<b>418.3</b>	<b>131.8</b>	<b>6.59</b>			
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2			

#### Пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
--------	--------------------------------	--------------	----------------------	--	--	----------	---------------	--	--	---------------------------	--	--	--	--



№ рец.	Первая смена (завтрак)	(г)	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р
ТК№299	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	9.9	1.47	4.3	83.57	0.04	1.28	6.42	1.47	21.9	106	19.9	0.47						
ТК№205	Каша рисовая рассыпчатая	150	3.6	4.7	36.8	204	0.02	0	23	0.2	6.66	77.97	25.36	0.02						
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3.16	0.4	19.32	94	0.08	0	0.57	0.3	9.2	30	13.2	0.76						
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1.32	0.24	6.68	34.8	0.04	0	0	0.1	7	15	9.4	0.78						
ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66.1	0	0	0.4		0.24	0.3	0	0						
ТК№302	Чай с лимонном	200	0.2	0	9.3	38	0	2.7	0	0.02	24	9.1	3.46	1.56						
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>17.16</b>	<b>14.06</b>	<b>76.53</b>	<b>520.47</b>	<b>0.18</b>	<b>3.98</b>	<b>30.39</b>	<b>2.09</b>	<b>69</b>	<b>238.4</b>	<b>71.32</b>	<b>3.59</b>						
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2						
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
	<b>Вторая смена (обед)</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мг</b>	<b>Fe</b>						
ТК№52	Салат из овощей	60	1	1.5	4	35	0.02	5.9	0	0.8	11.5	24.5	20.5	0.4						
ТК№62	Суп с лапшой домашней	200	2.12	2.8	7.56	64	0.05	3	5	1.06	14.2	36.6	12.4	0.544						
ТК№113	Рагу из овощей и мяса	250	17	17	17	289	0.14	7.2	40	0.82	39	194	51	2.91						
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.1	0	0	0.3	11.5	30	16.5	0.95						
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.06	0	0	0.1	10.5	15	14.1	1.17						
ТК№326	Кисель ягодный	200	0.2	0.1	19.5	81	0	1	0	0.2	8.8	9.4	1.4	0.12						
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>27.25</b>	<b>25.36</b>	<b>82.03</b>	<b>664.5</b>	<b>0.369</b>	<b>21.29</b>	<b>504.1</b>	<b>4.5</b>	<b>103</b>	<b>337</b>	<b>116.7</b>	<b>6.364</b>						
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2						