



Утверждено приказом № 08-01-15 от 01.08.2023
директор Тиунова Т.В.

Меню для учащихся 5-11 классов

1 день

наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	витамины													минеральные вещества											
		белки, г	жиры, г	углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	В12, мг	В6, мг	РР, мг	фолиевая кислота, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг					
Огурцы свежие	60	1	0,2	2,5	16	0	5,4	0	0,1	0	0	0	0	0,2	2,4	26,4	16,1	37,4	0,9	0,1	671,5	170,6	1,8	0	0					
Жаркое (говядина)	250	23,7	26,9	24,6	434,4	0,3	12,7	0	4,5	0	0,2	2,9	0,8	5,8	23,2	39,5	53,8	257,6	4,1	4,3	83,4	1240,7	16,1	0,1	0					
Напиток из св. ягод	200	0,3	0,2	34,8	143	0	1,6	0	0,3	0	0	0	0	0	0	13,2	4,4	4	0,8	0	0	0	0	0	0					
Хлеб пшеничный	60	2,3	0,3	14,6	69,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
ИТОГО:	570	27,3	27,6	76,5	663	0,3	19,7	0	4,9	0	0,2	2,9	0,8	6	25,6	79,1	74,3	299	5,8	4,4	754,9	1411,3	17,9	0,1	0					

2 день

наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	витамины													минеральные вещества									
		белки, г	жиры, г	углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мг	B2, мг	B12, мг	B6, мг	PP, мг	фолиевая кислота	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Салат из св.капусты	100	1,8	7,1	7,9	103,3	0	14,7	0,2	3,1	0	0	0	0,1	0,7	9,9	43,5	16,7	33,1	0,9	0,4	47,9	174,4	2,9	0	0			
Макар.изд.отварн	150	5,4	4,7	34,9	203,5	0,1	0	0	1,2	0,1	0	0	0,1	0,5	10,2	15,9	7,8	42,2	1	0,4	2,7	63,7	0,8	0	0			
Мясо тушеное	125	12,5	14,3	2,7	188,8	0	1,2	0,1	2,2	0	0,1	1,7	0,2	2,6	8	16,7	16,6	109,9	1,6	2,3	45,7	280	5,6	0	0			
Чай с сахаром	215	0,2	0	15	60,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	10,3	5,3	7,4	0,7	0	2,2	25,7	0	0	0			
Хлеб пшеничный	60	2,3	0,3	14,6	69,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
ИТОГО:	650	23,9	31,3	86,6	725,4	0,2	20,5	0,5	8,3	0,1	0,1	1,7	0,5	4,6	34,2	115,8	160,4	241,8	5,1	3,3	251,6	877,4	12,8	0	0			

3 день

	масса	пищевые вещества			энергетическая	витамины													минеральные вещества											
наименование блюда	порции	белки, г	жиры, г	углеводы, г		ценность, ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мг	B2, мг	B12, мг	B6, мг	PP, мг	фолиевая кислота	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
Кукуруза консервир.	60	2,2	4,9	6,3	78,5	0,1	3	0	2,9	0	0	0	0,1	0,4	8,9	16	14,2	42,2	0,5	0,5	268,5	73,9	0	0	0	0				
Рис отварной	150	3,5	4,5	37	202,6	0	0	0	0,3	0,1	0	0	0,1	0,6	9,8	11,8	24,6	71	0,5	0,7	8	52,7	0,7	0	0	0				
Рыба припущенная	100	17,1	8,7	8,4	181,7	0,1	3,6	0,5	4	0	0,1	0	0,2	1,5	11	65,7	67,5	253,4	1,4	1,5	50,6	600,2	159,4	0,6	0	0				
Напиток из св. ягод	200	0,3	0,2	34,8	143	0	1,6	0	0,3	0	0	0	0	0	0	13,2	4,4	4	0,8	0	0	0	0	0	0	0				
Хлеб пшеничный	60	2,3	0,3	14,6	69,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
ИТОГО:	570	25,4	18,6	101,1	675,4	0,2	8,2	0,5	7,5	0,1	0,1	0	0,4	2,5	29,7	106,7	110,7	370,6	3,2	2,7	327,1	726,8	160,1	0,6	0	0				

4 день

наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	витамины										минеральные вещества										
		белки, г	жиры, г	углеводы, г		ценность, ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мг	B2, мг	B12, мг	B6, мг	PP, мг	фолиевая кислота	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Рагу овощное с скор.	250	23,7	26,9	24,6	434,4	0,3	12,7	0	4,5	0	0,2	2,9	0,8	5,8	23,2	39,5	53,8	257,6	4,1	4,3	83,4	1240,7	16,1	0,1	0	0
Чай с лимоном	222	0,2	0	15,1	62,1	0	0,8	0	0	0	0	0	0	0,1	0,4	12,6	5,9	8,4	0,7	0	2,9	33,6	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	120	2,3	0,3	14,6	69,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО:	592	26,2	27,2	54,3	566,4	0,3	13,5	0	4,5	0	0,2	2,9	0,8	5,9	23,6	52,1	59,7	266	4,8	4,3	86,3	1274,3	16,1	0,1	0	0

5 день

наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	витамины										минеральные вещества											
		белки, г	жиры, г	углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мг	B2, мг	B12, мг	B6, мг	PP, мг	фолиевая кислота	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Зеленый горошек	60	2,2	4,9	6,3	78,5	0,1	3	0	2,9	0	0	0	0,1	0,4	8,9	16	14,2	42,2	0,5	0,5	268,5	73,9	0	0	0		
Макар.изд.отварн	150	5,4	4,7	34,9	203,5	0,1	0	0	1,2	0,1	0	0	0,1	0,5	10,2	15,9	7,8	42,2	1	0,4	2,7	63,7	0,8	0	0		
Мясо тушенное (свин)	125	12,5	14,3	2,7	188,8	0	1,2	0,1	2,2	0	0,1	1,7	0,2	2,6	8	16,7	16,6	109,9	1,6	2,3	45,7	280,3	5,6	0	0		
Компот из сухофрукт.	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0		
Хлеб пшеничный	60	2,3	0,3	14,6	69,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
ИТОГО:	595	22,4	24,2	77,9	617,8	0,2	4,2	0,1	6,3	0,1	0,1	1,7	0,4	3,5	27,1	49	38,6	194,3	3,1	3,2	317,1	417,9	6,4	0	0		

6 день

наименование блюда	масса	пищевые вещества			энергетическая	витамины													минеральные вещества										
	порции	белки, г	жиры, г	углеводы, г		ценность, ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мг	B2, мг	B12, мг	B6, мг	PP, мг	фолиевая кислота	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Огурцы консервир.	60	1	0,2	2,5	16	0	5,4	0	0,1	0	0	0	0	0,2	2,4	26,4	16,1	37,4	0,9	0,1	671,5	170,6	1,8	0	0				
Картофельное пюре	150	3,2	4,5	21,5	139	0,2	10,3	0	0,2	0,1	0,1	0,1	0,4	1,4	11,2	49,2	31	90,4	1,3	0,6	20,3	766,4	7,9	0	0				
Биточки мясные свин.	100	9,5	25,6	13,9	323,5	0,2	0,4	0	0	0	0	0	0	0,1	5,6	27,6	14,1	88,2	1	0	0	0	4,3	0	0				
Чай с сахаром	215	0,2	0	15	60,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	10,3	5,3	7,4	0,7	0	2,2	25,7	0	0	0				
Хлеб пшеничный	60	2,3	0,3	14,6	69,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
ИТОГО:	585	16,2	30,6	67,8	608,6	0,4	16,1	0	2,8	0,2	0,2	0,1	0,6	2,8	19,2	113,5	66,5	223,4	3,9	2	729,9	1147	14	0	0				

7 день

наименование блюда	масса	пищевые вещества			энергетическая	витамины											минеральные вещества										
	порции	белки, г	жиры, г	углеводы, г		ценность, ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мг	B2, мг	B12, мг	B6, мг	PP, мг	фолиевая кислота	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Кукуруза консервир.	60	2,2	4,9	6,3	78,5	0,1	3	0	2,9	0	0	0	0,1	0,4	8,9	16	14,2	42,2	0,5	0,5	268,5	73,9	0	0	0	0	
Плов с мясом свин.	250	22,88	22,74	33,52	430,92	0,08	1,33	0,2	4,26	0	0	0	0	0	0	22,61	49,21	262	3,99	0	0	0	0	0	0	0	
Кисель п/ягод.	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	0	9	0,9	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный	60	2,8	0,3	14,6	69,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО:	570	27,88	27,94	82,62	691,82	0,18	4,33	0,2	7,16	0	0	0	0	0,4	8,9	50,21	65,31	308,5	4,49	0,5	268,5	74,8	0	0	0	0	0

8 день

наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	витамины													минеральные вещества										
		белки, г	жиры, г	углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мг	B2, мг	B12, мг	B6, мг	PP, мг	фолиевая кислота	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
Салат с кв.капусты	100	0,9	3	5,5	53,5	0	8,6	0,1	1,3	0	0	0	0,1	0,3	5,2	26,5	8,9	16,5	0,6	0,2	7,7	98	1,7	0	0				
Макар.изд.отварн	150	5,4	4,7	34,9	203,5	0,1	0	0	1,2	0,1	0	0	0,1	0,5	10,2	15,9	7,8	42,2	1	0,4	2,7	63,7	0,8	0	0				
Мясо тушенное (свин)	125	12,5	14,3	2,7	188,8	0	1,2	0,1	2,2	0	0,1	1,7	0,2	2,6	8	16,7	16,6	109,9	1,6	2,3	45,7	280,3	5,6	0	0				
Чай с сахаром	215	0,2	0	15	60,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	10,3	5,3	7,4	0,7	0	2,2	25,7	0	0	0				
Хлеб пшеничный	60	2,3	0,3	14,6	69,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
ИТОГО:	650	21,3	22,3	72,7	576,2	0,1	9,8	0,2	4,7	0,1	0,1	1,7	0,4	3,5	23,4	69,4	38,6	176,1	3,9	2,9	58,3	467,7	8,1	0	0				

9 день

наименование блюда	масса	пищевые вещества			энергетическая	витамины											минеральные вещества										
	порции	белки, г	жиры, г	углеводы, г		ценность, ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мг	B2, мг	B12, мг	B6, мг	PP, мг	фолиевая кислота	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Сельдь с луком	50	7,1	7,1	1,6	99	0,02	2	0,01	2,5	0	0	0	0	0	0	0	26	13	79	0,5	0	0	0	0	0	0	
Картофельное пюре	150	3,2	4,5	21,5	139	0,2	10,3	0	0,2	0,1	0,1	0,1	0,4	1,4	11,2	49,2	31	90,4	1,3	0,6	20,3	766,4	7,9	0	0		
Тефтели с соусом	110	7,1	17,4	11,9	232,3	0,1	1,3	0,1	2,1	0	0,1	0	0,1	0,9	6,2	12	13,3	69,9	0,9	1	24,4	179,3	3,6	0	0		
Напиток из св. ягод	200	0,3	0,2	34,8	143	0	1,6	0	0,3	0	0	0	0	0	0	13,2	4,4	4	0,8	0	0	0	0	0	0		
Хлеб пшеничный	60	2,3	0,3	14,6	69,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Хлеб пшеничный	60	2,8	0,3	14,6	69,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
ИТОГО:	630	22,8	29,5	99	752,5	0,32	15,2	0,11	5,1	0,1	0,2	0,1	0,5	2,3	17,4	100,4	61,7	243,3	3,5	1,6	44,7	945,7	11,5	0	0		

10 день

наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	витамины											минеральные вещества										
		белки, г	жиры, г	углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мг	B2, мг	B12, мг	B6, мг	PP, мг	фолиевая кислота	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Помидоры свежий	60	1	0,2	2,5	16	0	5,4	0	0	0,1	0	0	0	0,2	2,4	26,4	16,1	37,4	0,9	0,1	671,5	170,6	1,8	0	0		
Жаркое (свинина)	250	23,7	26,9	24,6	434,4	0,3	12,7	0	4,5	0	0,2	2,9	0,8	5,8	23,2	39,5	53,8	257,6	4,1	4,3	83,4	1240,7	16,1	0,1	0		
Компот из сухофрукт.	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0		
Хлеб пшеничный	60	2,3	0,3	14,6	69,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Хлеб пшеничный	60	2,8	0,3	14,6	69,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
ИТОГО:	630	29,8	27,7	75,7	667	0,3	18,1	0	4,5	0,1	0,2	2,9	0,8	6	25,6	65,9	69,9	295,4	5	4,4	755,1	1411,6	17,9	0,1	0		

11 день

наименование блюда	масса	пищевые вещества			энергетическая	витамины										минеральные вещества									
	порции	белки, г	жиры, г	углеводы, г		ценность, ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мг	B2, мг	B12, мг	B6, мг	PP, мг	фолиевая кислота	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мг	F, мг
Винегрет овощной	100	0,7	6,1	4,2	75	0	3,3	0,1	2,5	0	0	0	0	0,3	3,5	17,2	10,5	23,4	0,5	0,1	206,8	150,8	1,8	0	0
Рис отварной	150	3,5	4,5	37	202,6	0	0	0	0,3	0,1	0	0	0,1	0,6	9,8	11,8	24,3	71	0,5	8	52,7	0,7	0,7	0	0
Печень по-строгановски	75	15,4	18,6	5,6	250,8	0	0,1	0,02	2,3	0	0,1	2,1	0,3	3,1	9,1	10,8	18,1	132,4	2	2,7	52,4	306,7	6,3	0	0
Компот из св. яблок	200	0,2	0,2	0	27,9	0	1,6	0	0,3	0	0	0	0	0	0	13,2	4,4	4	0,8	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	60	2,3	0,3	14,6	69,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО:	585	22,1	29,7	61,4	625,9	0	5	0,12	5,4	0,1	0,1	2,1	0,4	4	22,4	53	57,3	230,4	3,8	10,8	311,9	458,2	8,8	0	0

12 день

наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	витамины										минеральные вещества									
		белки, г	жиры, г	углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мг	B2, мг	B12, мг	B6, мг	PP, мг	фолиевая кислота	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Огурцы свежие	60	1	0,2	2,5	16	0	5,4	0	0,1	0	0	0	0	0,2	2,4	26,4	16,1	37,4	0,9	0,1	671,5	170,6	0	0	0
Котлеты рыбные(горбуша)	75	12,8	9,7	6,5	163,3	0,1	1,2	0,3	3,7	0	0,2	0,1	0,1	0,9	6,6	84,6	46,3	196,3	0,9	1,1	49,2	385,6	0	0	0
Картофельное пюре	150	7,1	17,4	11,9	232,3	0,1	1,3	0,1	2,1	0	0,1	0	0,1	0,9	6,2	12	13,3	69,9	0,9	1	24,4	179,3	108	0,5	0
Компот из сухофрукт.	200	2,3	0,3	14,6	69,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	120	2,8	0,3	14,6	139,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО:	605	26	27,9	50,1	620,3	0,2	7,9	0,4	5,9	0	0,3	0,1	0,2	2	15,2	123	75,7	303	2,7	2,2	745,1	735,5	108	0,5	0

13 день

наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	витамины										минеральные вещества									
		белки, г	жиры, г	углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мг	B2, мг	B12, мг	B6, мг	PP, мг	фолиевая кислота	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Яйцо отварное	40	1,9	1,7	0,1	54,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7,5	1,5	24,6	0,3	0	0	0	0	0	0
Каша рисовая молочная	220	6,2	7,9	25,7	199	0,13	1	0,04	0,2	0	0	0	0	0	0	109	53	174	2	0	0	0	0	0	0
Бутерброт с маслом сыр	80	3	5,1	20,2	139,8	0,1	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0,7	0	9,8	13,6	36,6	0,8	0,3	177,6	55,2	1,4	0	0
Чай с сахаром	215	0,2	0	15	60,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	10,3	5,3	7,4	0,7	0	2,2	25,7	14	0	0
ИТОГО:	555	11,3	14,7	61	453,7	0,23	1	0,04	0,3	0,1	0	0	0	0,8	0	136,6	73,4	242,6	3,8	0,3	179,8	80,9	0	0	0

14 день

наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	витамины										минеральные вещества									
		белки, г	жиры, г	углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мг	B2, мг	B12, мг	B6, мг	PP, мг	фолиевая кислота	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Каша гречневая рассып.	150	8,3	6,2	37,8	240,4	0,2	0	0	4,6	0,1	0,1	0	0,3	2,3	21,9	20,8	124,2	184,7	4,3	1,4	3,8	260,8	2,3	0	0
Гуляш из свинины	125	15,4	18,6	5,6	250,8	0	1	0,02	2,3	0	0,1	2,1	0,3	3,1	9,1	10,8	18,1	132,4	2	2,7	52,4	306,7	6,3	0	0
Чай с сахаром	215	0,2	0	15	60,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	10,3	5,3	7,4	0,7	0	2,2	25,7	14	0	0
Хлеб пшеничный	60	2,3	0,3	14,6	69,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО:	550	26,2	25,1	73	621,6	0,2	1	0,02	6,9	0,1	0,2	2,1	0,6	5,5	31	41,9	147,6	324,4	7	4,1	58,4	593,2	22,6	0	0

15 день

наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	витамины										минеральные вещества									
		белки, г	жиры, г	углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мг	B2, мг	B12, мг	B6, мг	PP, мг	фолиевая кислота	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Запеканка из творога	150	17,5	10,7	22,8	262,7	0	0,2	0,1	1	0	0,2	0	0	0,4	2,4	138,9	19,9	176,1	0,5	0,4	40,1	133,5	0,3	0	0
Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	70,5	0	10	0	0,6	0	0	0	0,1	0,3	2	16	8	11	2,2	0,2	26	278	2	0	0
Чай с сахаром	215	0,2	0	15	60,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	10,3	5,3	7,4	0,7	0	2,2	25,7	14	0	0
Хлеб пшеничный	60	2,3	0,3	14,6	69,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО:	575	20,4	11,4	62,2	463,3	0	10,2	0,1	1,6	0	0,2	0	0,1	0,8	4,4	165,2	33,2	194,4	3,4	0,6	68,3	437,2	16,3	0	0

21 день

наименование блюда	масса	пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	витамины										минеральные вещества									
	порции	белки, г	жиры, г	углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мг	B2, мг	B12, мг	B6, мг	PP, мг	фолиевая кислота	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Макаронные изд. с сыром	150	7,1	15,9	27,1	281	0,05	0	0,1	0,8	0	0	0	0	0	0	93	9	83	0,8	0	0	0	0	0	0
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	0	0	0	0,1	0,3	2	16	8	11	2,2	0,2	26	278	2	0	0
Чай с сахаром	215	0,2	0	15	60,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	10,3	5,3	7,4	0,7	0	2,2	25,7	14	0	0
Хлеб пшеничный	120	2,3	0,3	14,6	139,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО:	585	10	16,6	66,5	467,2	0,05	10	0,1	1,1	0	0	0	0,1	0,4	2	119,3	22,3	101,4	3,7	0,2	28,2	303,7	16	0	0

22 день

наименование блюда	масса	пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	витамины										минеральные вещества										
	порции	белки, г	жиры, г	углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мг	B2, мг	B12, мг	B6, мг	PP, мг	фолиевая кислота	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Помидоры свежий	60	1	0,2	2,5	16	0	5,4	0	0	0,1	0	0	0	0,2	2,4	26,4	16,1	37,4	0,9	0,1	671,5	170,6	0	0	0	
Рис отварной	150	0,7	6,1	4,2	202,6	0	3,3	0,1	2,5	0	0	0	0	0,3	3,5	17,2	10,5	23,4	0,5	0,1	206,8	150,8	0	0	0	
Котлета рыбная(филе мин)	120	12,8	9,7	6,5	163,3	0,1	1,2	0,3	3,7	0	0,2	0,1	0,1	0,9	6,6	84,6	46,3	196,3	0,9	1,1	49,2	385,6	6,3	0	0	
Напиток из св. ягод	200	2,3	0,3	14,6	27,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	108	0,5	0	0	
Хлеб пшеничный	60	2,8	0,3	14,6	69,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО:	590	19,6	16,6	42,2	479,4	0,1	9,9	0,4	6,2	0,1	0,2	0,1	0,1	1,4	12,5	128,2	72,9	256,8	2,3	1,3	927,5	707	114,3	0,5	0	0

23 день

наименование блюда	масса	пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	витамины										минеральные вещества									
	порции	белки, г	жиры, г	углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мг	B2, мг	B12, мг	B6, мг	PP, мг	фолиевая кислота	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Огурцы консервир.	60	1	0,2	2,5	16	0	5,4	0	0,1	0	0	0	0	0,2	2,4	26,4	16,1	37,4	0,9	0,1	671,5	170,6	0	0	0
Рагу овощное б/мяса	250	23,7	26,9	24,6	434,4	0,3	12,7	0	4,5	0	0,2	2,9	0,8	5,8	23,2	39,5	53,8	257,6	4,1	4,3	83,4	1240,7	16,1	0,1	0
Печень по-строгановски	100	0,7	6,1	4,2	104,5	0	3,3	0,1	2,5	0	0	0	0	0,3	3,5	17,2	10,5	23,4	0,5	0,1	206,8	150,8	6,3	0	0
Чай с сахаром	215	0,2	0	15	60,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	10,3	5,3	7,4	0,7	0	2,2	25,7	14	0	0
Хлеб пшеничный	60	2,3	0,3	14,6	69,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО:	685	27,9	33,5	60,9	685	0,3	18,1	0,1	7,1	0	0,2	2,9	0,8	6,4	29,1	93,4	85,7	326,2	6,2	5,4	963,9	1588,1	36,4	0,1	0

24 день

наименование блюда	масса	пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	витамины										минеральные вещества									
	порции	белки, г	жиры, г	углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мг	B2, мг	B12, мг	B6, мг	PP, мг	фолиевая кислота	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Каша пшенная молочная	220	6,2	7,9	25,7	199	0,13	1	0,04	0,2	0	0	0	0	0	0	109	53	174	2	0	0	0	0	0	0
Бутерброд с маслом и сыр	45	3	5,1	20,2	139,8	0,1	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0,7	0	9,8	13,6	36,6	0,8	0,3	177,6	55,2	1,4	0	0
Банан	200	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	0	0	0	0,1	0,3	2	16	8	11	2,2	0,2	26	278	2	0	0
Чай с сахаром	215	0,2	0	15	60,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	10,3	5,3	7,4	0,7	0	2,2	25,7	0	0	0
ИТОГО:	680	9,8	13,4	70,7	446,3	0,23	11	0,04	0,9	0,1	0	0	0,1	1,1	2	145,1	79,9	22,9	5,7	0,5	229,3	358,9	3,4	0	0

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022217

Владелец Тиунова Татьяна Валерьевна

Действителен с 18.04.2023 по 17.04.2024