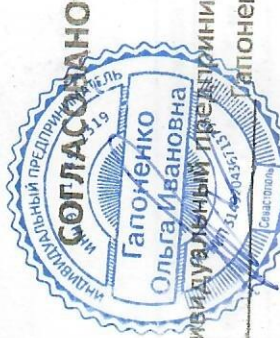


УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ специализированной школы № 2

И.И. Иванова
«02» _____ 2026г.



Индивидуальный предприниматель
Ивановна О.И.

«02» _____ 03 _____ 2026 г.

Основное (организованное) меню для обучающихся в общеобразовательных учреждениях (горячих завтраков и обедов) категории детей с 12 лет и старше на зимне-весенний период 2026г.

обучающихся осваивающих программы общего образования, а также детей-сирот, детей оставшихся без попечения родителей, детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов, детей из многодетных семей, детей участников СВО, а также детей из семей имеющих среднедушевой доход ниже величины прожиточного минимума, установленного в городе Феодосии).

2026г

2 день Вторник

Неделя №1

№ РЕЦ.	Прием пищи, 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	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	
																		Витамин
Завтрак																		
70/71	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	1,09	0,20	3,80	3,78	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66		
205/291	ПЛОВ (МЯСО ИЛИ КУРА)	200	14,03	18,98	39,42	373,40	6,88	22,24	0,11	0,15	52,96	61,76	200,37	2,25	325,40	9,02		
376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,12	0,06	12,40	50,90	2,83	0,00	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	21,30	0,00		
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,40	21,75	116,90	0,00	0,00	0,67	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,30	0,00		
	Итого за завтрак:	565	19,2	19,6	77,4	545,0	27,1	22,2	0,9	0,2	87,1	100,6	380,7	4,05	696,8	9,7		
Обед																		
70/71	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	1,09	0,20	3,08	3,78	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66		
96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,50	6,20	18,05	132,10	10,50	0,20	0,30	0,10	41,10	27,30	63,80	1,20	533,9	6,10		
235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ	100	15,60	19,35	21,90	245,55	3,45	22,12	3,55	0,04	54,61	24,20	154,16	2,06	221,46	108,80		
310/312	КАРТОФ. ПЮРЕ (КАРТОФ. ОТВАРНОЙ)	180	3,88	5,44	30,90	271,20	11,04	0,72	0,48	0,12	51,36	40,44	99,60	1,56	818,04	9,96		
342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,10	0,10	17,90	115,00	1,00	0,00	0,20	0,00	4,00	1,80	2,50	0,50	71,70	0,50		
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	8,44	45,98	0,00	0,00	0,46	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14		
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	17,40	93,52	0,00	0,00	0,54	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00		
	Итого за обед:	890	27,5	31,8	117,7	907,13	43,4	23,0	5,6	0,3	173,3	131,9	508,5	7,3	2001,4	127,2		
	Итого за день:	1455	46,64	51,47	195,04	1452,11	70,56	45,28	6,49	0,47	260,33	232,44	889,13	11,32	2698,24	136,84		

3 день Среда

Неделя №1

№ РЕЦ.	Прием пищи, 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	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг
Завтрак																	
223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180/30	13,46	17,21	42,34	396,33	0,13	1,18	165,17	2,01	0,66	496,00	67,48	547,33	1,62	496,10	4,80
302/303	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,00	0,19	152,22	21,34	124,56	0,48	216,34	0,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,40	21,75	116,90	0,05	0,00	0,00	0,67	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,30	0,00
338	ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	12,45	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	0,02	16,00	9,00	11,00	0,13	146,34	1,00
	Итого за завтрак:	560	21,89	21,55	94,12	678,83	0,27	12,77	189,6	2,88	0,87	675,72	114,32	726,39	2,78	920,08	5,80
Обед																	
70/71	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	1,09	0,20	3,08	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66
99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	2,62	8,5	35,1	105,20	0,62	10,37	0,0	0,3	0,04	34,9	20,75	49,27	0,77	384	0,0
290	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	10,28	12,84	2,90	189,00	0,04	0,35	30,10	2,40	0,08	29,52	14,06	76,93	0,61	139,30	0,00
302	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	180	7,58	5,40	45,62	182,88	0,14	0,00	0,00	0,36	0,59	28,85	41,06	190,76	3,22	159,26	0,00
492	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМ. ПЛОДОВ	200	0,32	0,00	30,25	160,00	0,02	2,40	0,00	0,00	0,02	22,46	7,26	18,50	0,20	149,64	0,00
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	8,44	45,98	0,02	0,00	0,00	0,46	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	17,40	93,52	0,04	0,00	0,00	0,54	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
	Итого за обед:	890	26,17	27,48	142,81	780,36	0,94	30,55	30,10	4,10	0,72	137,9	100,50	474,6	2,76	804,5	1,8
	Итого за день:	1450	48,06	49,03	236,93	1459,19	1,21	43,32	219,67	6,98	1,59	813,62	214,82	######	5,54	1725	7,60

Неделя №1

4 день Четверг

№ РЕЦ	Прием пищи, 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	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг		
																		Итого за завтрак:	Итого за обед:
Завтрак																			
307/331	ФРИКАДЕЛКИ ИЗ КУР С ТОМАТ-СМЕТАН.СОУСОМ	100/30	8,96	12,9	6,30	155,40	0,00	0,50	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	32,30	13,50	109,70	0,90	154,80	5,20
302	КАША РАССЫПЧАТАЯ "АРТЕК" (ИЛИ ПШЕННАЯ)	180	7,58	5,40	45,62	182,88	0,14	0,00	0,00	0,36	0,59	28,85	41,06	190,76	3,22	159,26	0,00	0,00	0,00
342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,10	0,10	17,90	115,00	0,00	1,00	0,00	0,20	0,00	4,00	1,80	2,50	0,50	71,70	0,50	0,50	0,50
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,40	21,75	116,90	0,05	0,00	0,00	0,67	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,30	0,00	0,00	0,00
	Итого за завтрак:	560	20,59	18,80	91,57	570,18	0,19	1,50	0,10	1,33	0,69	76,65	72,86	346,46	1,95	447,06	1,95	447,06	5,70
Обед																			
70/71	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	1,09	0,20	3,08	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66	0,66	0,66
109	СУП-ХАРЧО	250	15,0	14,5	17,96	118,06	0,02	1,83	0,00	0,37	0,02	26,71	6,46	15,33	0,27	85,50	0,40	6,40	6,40
395	ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ С М/СЛИВ.	200/10	9,44	13,86	45,77	373,29	0,10	0,10	0,10	0,55	0,07	33,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,51	0,21	15,57	101,60	0,01	100	0,00	0,00	0,06	21,34	3,44	3,44	0,63	10,34	0,00	0,00	0,00
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	8,44	45,98	0,02	0,00	0,00	0,46	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14	1,14	1,14
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	17,40	93,52	0,04	0,00	0,00	0,54	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00	0,00	0,00
	Итого за обед:	820	30,3	29,3	108,2	736,2	0,3	119,4	0,1	2,0	0,2	103,8	48,0	207,2	2,9	452,14	2,9	452,14	8,2
	Итого за день:	1380	50,9	48,1	199,8	1 306,4	0,4	120,9	0,2	3,3	0,9	180,5	120,88	553,6	4,8	899,2	4,8	899,2	13,9

Неделя №1

5 день Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
		Белки, Жиры, г		Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг
		г	г	г		г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
Завтрак																
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	1,09	0,20	3,08	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	12,36	16,21	40,12	318,80	0,07	0,19	89,20	2,99	1,00	235,01	17,55	160,72	0,94	53,53	0,70
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,12	0,06	12,40	50,90	0,00	2,83	0,00	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	21,30	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,40	21,75	116,90	0,05	0,00	0,00	0,67	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,30	0,00
Итого за завтрак :	565	17,52	16,87	77,35	490,38	0,18	20,45	89,20	3,75	1,03	269,11	56,37	341,02	2,74	424,97	1,4
Обед																
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	1,09	0,20	3,08	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,70	6,50	24,91	139,00	0,30	4,60	0,20	2,10	0,00	35,70	32,50	77,8	2,00	469,00	4,30
КАША РАССЫПЧАТАЯ "АРТЕК"	180	7,58	5,40	45,62	182,88	0,14	0,00	0,00	0,36	0,59	28,85	41,06	190,76	3,22	159,26	0,00
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО - КУНЦЕВСКИ СО СМЕТ. СОУСОМ	100/30	12,43	18,24	10,00	250,43	0,18	7,20	61,56	5,24	1,55	28,46	16,44	248,10	5,24	222,55	0,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,10	0,10	17,90	115,00	0,00	1,00	0,00	0,20	0,00	4,00	1,80	2,50	0,50	71,70	0,50
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	8,44	45,98	0,02	0,00	0,00	0,46	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	17,40	93,52	0,04	0,00	0,00	0,54	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
Итого за обед:	920	31,2	31,0	127,4	830,6	0,7	30,2	61,8	9,0	2,2	119,2	129,9	629,8	9,7	1278,8	6,6
Итого за день:	1485	48,70	47,85	204,70	1320,97	0,92	50,68	150,96	12,74	3,20	388,32	186,29	970,78	12,43	1703,78	7,96

Неделя №2

6 день Понедельник

№ п/п	Прим пищи, 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	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг
1-173	КАША вязкая МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУП (ГЕРКУЛЕСОВОЙ, РИСОВОЙ, ЯЧНЕВОЙ)	250/10	12,34	11,21	51,42	347,85	0,31	2,97	45,71	0,94	0,24	316,57	113,71	450,57	3,00	373,77	16,00
2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	6,70	7,95	15,60	182,00	0,04	0,10	20,00	0,47	0,02	10,00	5,60	22,80	0,60	55,20	0,00
377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	21,30	0,00
П/Р	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	ВЕС/25	1,2	1,2	10,0	40,64	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,7	1,7	3,3	0,3	0,0	0,0
	Итого за завтрак :	565	20,37	20,38	92,17	632,49	0,4	5,9	65,7	1,4	0,3	347,5	123,4	481,1	4,3	450,3	16,0
Обед																	
0/71	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	1,09	0,20	3,08	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250/10	5,6	7,7	16,39	134,60	0,00	8,00	0,20	0,30	0,00	47,40	23,40	49,10	1,20	341,10	6,40
55/291	ПЛОВ (МЯСО ИЛИ КУРА)	200	17,03	19,98	40,42	387,40	0,11	6,88	22,24	0,11	0,15	52,96	61,76	200,37	2,25	325,40	9,02
492	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖ. ПЛОДОВ	200	0,32	0,00	40,25	160,00	0,02	2,40	0,00	0,00	0,02	22,46	7,26	18,50	0,20	149,64	0,00
П/Р	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	8,44	45,98	0,02	0,00	0,00	0,46	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14
П/Р	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	17,40	93,52	0,04	0,00	0,00	0,54	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
	Итого за обед:	820	28,3	28,4	126,0	825,3	0,3	34,7	22,4	1,5	0,2	145,0	130,5	456,4	5,6	1172,4	17,2
	Итого за день:	1382	48,66	48,77	218,15	1457,77	0,60	40,61	88,15	2,91	0,46	492,49	253,95	937,44	9,86	1622,71	33,22

7 день Вторник

Неделя №2

№ п/п	Прием пищи, 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	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг		
																		Итого за завтрак:	Итого за обед:
Завтрак																			
0/31	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ТОМАТ-СМЕТАН. СОУСОМ	100/30	10,60	14,60	14,30	176,40	0,00	0,60	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	34,30	15,50	115,70	0,90	164,80	7,20
008	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,36	5,16	40,24	274,18	0,03	0,00	0,00	0,50	0,02	0,02	0,02	2,89	22,82	72,79	0,61	48,33	1,68
042	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,10	0,10	17,90	65,00	0,00	1,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	4,00	1,80	2,50	0,50	71,70	0,50
019	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,40	21,75	116,90	0,05	0,00	0,00	0,67	0,00	0,00	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,30	0,00
	Итого за завтрак:	560	19,0	20,3	94,2	632,5	0,1	1,6	0,2	1,6	0,2	0,2	0,2	52,7	56,6	234,5	2,6	346,1	9,4
Обед																			
0/71	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	1,09	0,20	3,08	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	0,03	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66
002	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,70	6,50	24,91	139,00	0,30	4,60	0,20	2,10	0,00	0,00	0,00	35,70	32,50	77,8	2,00	469,00	4,30
094	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	11,44	20,77	14,77	260,00	0,17	0,83	0,05	62,22	0,17	0,17	0,17	54,33	20,22	72,77	3,28	187,77	0,00
009	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,62	2,45	43,64	263,04	0,07	0,00	0,00	1,44	0,04	0,04	0,04	5,83	25,34	44,60	1,33	36,42	0,96
008	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,51	0,21	15,57	101,60	0,01	100	0,00	0,00	0,06	0,06	0,06	21,34	3,44	3,44	0,63	10,34	0,00
019	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	8,44	45,98	0,02	0,00	0,00	0,46	0,00	0,00	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14
019	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	17,40	93,52	0,04	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
	Итого за обед:	890	29,6	30,7	127,8	906,92	0,7	122,9	0,3	66,9	0,3	0,3	0,3	139,4	119,6	309,2	9,2	1059,8	7,1
	Итого за день:	1450	48,7	50,9	222,0	1 539,4	0,8	124,5	0,5	68,4	0,5	0,5	0,5	192,1	176,2	543,7	11,8	1 406,0	16,4

8 день Среда

Неделя №2

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	B1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	B2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг
Завтрак																	
0/71	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	1,09	0,20	3,08	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66
0/211	ОМЛЕТ	150	13,90	17,1	39,52	367,6	0,14	0,34	0,44	0,74	0,68	0,34	21,52	301,04	3,52	265,20	0,00
0/70	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	0,16	126,60	15,40	92,80	0,41	154,60	0,00
0/0	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,40	21,75	116,90	0,05	0,00	0,00	0,67	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,30	0,00
0/0	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	ВЕС/35	1,2	1,2	10,0	40,64	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,7	1,7	3,3	0,3	0,0	0,0
	Итого за завтрак:	550	21,66	20,2	90,2	609,9	0,3	19,1	10,4	1,5	0,9	153,5	75,04	573,0	5,67	769,9	0,7
Обед																	
0/71	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	1,09	0,20	3,08	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66
0/88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ ИЛИ КВАШЕН. КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	1,76	4,95	11,60	100,75	0,05	15,77	0,00	0,75	0,05	49,25	22,12	49,00	0,82	383,00	3,00
0/59	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	17,69	18,71	30,94	437,71	0,38	7,10	75,60	0,10	0,17	29,31	43,90	190,20	3,56	856,00	8,42
0/42	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,16	0,08	32,20	132,80	0,02	0,72	0,02	0,00	0,00	32,48	17,46	32,44	0,70	229,80	0,00
0/0	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	8,44	45,98	0,02	0,00	0,00	0,46	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14
0/0	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	17,40	93,52	0,04	0,00	0,00	0,54	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
	Итого за обед:	820	25,0	24,5	103,7	814,54	0,6	41,0	75,6	1,9	0,3	133,2	121,6	460,0	7,03	1 825,1	13,2
	Итого за день	1385	46,64	44,69	193,86	1424,46	0,86	60,12	86,06	3,44	1,12	286,78	196,64	1033,08	12,70	2595,04	13,88

Неделя №2

9 день Четверг

РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	
																	В1, мг
Завтрак																	
0/31	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СМЕТ.-ТОМАТ. СОУСОМ	100/30	11,17	16,90	12,15	190,00	0,30	1,58	19,90	1,90	0,10	46,22	30,58	94,61	6,15	214,60	4,20
002	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	180	4,3	5,5	45,24	282,50	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	13,20	31,20	93,60	0,72	0,00	0,00
0/6	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,12	0,06	12,40	50,90	0,00	2,83	0,00	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	21,30	0,00
0/0	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,40	21,75	116,90	0,05	0,00	0,00	0,67	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,30	0,00
	Итого за завтрак :	575	19,6	22,9	91,5	640,3	0,4	4,4	19,9	2,9	0,1	85,1	80,7	236,1	7,8	297,2	4,2
Обед																	
0/71	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	1,09	0,20	3,08	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66
004	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/25	12,20	14,15	20,38	121,00	0,02	11,07	0,00	1,45	0,06	29,70	29,67	57,72	1,20	622,37	0,00
001	ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ ИЛИ ДЖЕМОМ	200/25	11,64	14,73	41,67	402,00	0,09	0,07	18,51	0,27	0,22	62,09	19,20	80,87	0,84	115,88	4,60
002	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖ. ПЛОДОВ	200	0,32	0,00	30,25	160,00	0,02	2,40	0,00	0,00	0,02	22,46	7,26	18,50	0,20	149,64	0,00
0/0	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	8,44	45,98	0,02	0,00	0,00	0,46	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14
0/0	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	17,40	93,52	0,04	0,00	0,00	0,54	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
	Итого за обед:	860	29,5	29,6	121,2	826,28	0,3	31,0	18,5	2,8	0,3	136,5	94,25	345,5	4,2	1244,2	6,4
	Итого за день :	1435	49,09	52,50	212,76	1466,58	0,60	35,38	38,41	5,74	0,43	221,57	174,93	581,60	11,97	#####	10,60

Неделя №2

10 день Пятница

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	
Завтрак																		
0/11	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	1,09	0,20	3,08	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66	
0/04	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	12,36	16,21	40,12	318,80	0,07	0,19	89,20	2,99	1,00	235,01	17,55	160,72	0,94	53,53	0,70	
0/17	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	21,30	0,00	
0/18	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,40	21,75	116,90	0,05	0,00	0,00	0,67	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,30	0,00	
	Итого за завтрак:	572	17,53	16,8	80,2	501,5	0,2	20,5	89,2	3,8	1,0	269,1	56,4	341,0	2,74	425,0	1,4	
Обед																		
0/11	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	1,09	0,20	3,80	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66	
0/04	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ (СВЕКОЛЬНИК)	250/10	4,02	7,57	23,20	117,00	0,07	9,17	0,00	0,08	0,05	41,97	29,82	65,80	1,37	495,67	2,10	
0/31	ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ С ТОМАТНО-СМЕТАННЫМ СОУСОМ	100/30	17,43	18,06	19,53	263,52	0,38	7,14	77,87	1,30	0,15	30,36	44,77	190,70	2,98	832,47	9,42	
0/12	КАРТОФ. ПОРЕ (КАРТОФ. ОТВАРНОЙ)	180	3,88	5,44	30,90	271,20	0,12	11,04	0,72	0,48	0,12	51,36	40,44	99,60	1,56	818,04	9,96	
0/12	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,10	0,10	17,90	115,00	0,00	1,00	0,00	0,20	0,00	4,00	1,80	2,50	0,50	71,70	0,50	
0/18	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	8,44	45,98	0,02	0,00	0,00	0,46	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14	
0/18	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	17,40	93,52	0,04	0,00	0,00	0,54	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00	
	Итого за обед:	930	30,8	31,9	121,2	910,0	0,7	45,8	78,6	3,2	0,4	149,9	155,0	547,0	8,4	1174,4	23,8	
	Итого за день :	1502	48,3	48,7	201,3	1 411,5	0,9	66,2	167,8	6,9	1,4	419,0	211,3	888,0	11,1	1 599,4	25,1	

ПРИМЕЧАНИЕ

Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности(приложение № 11 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20).

Овощи урожая прошлого года, в период после первого марта допускается использовать только после термической обработки.

12



Прошнуровано і пронумеровано

12 листів

Підпись Гапоненко О.И

[Faint, illegible text, likely bleed-through from the reverse side of the page]