

СОГЛАСОВАНО  
 МОБУ Заречинская ООШ  
 Директор И.А. Сидоренкова  
 « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.  
 мп

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор \_\_\_\_\_ /  
 « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.  
 мп



**ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**  
**Понедельник**

**Дети 12 лет и старше**

| № 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№209                        | Каша пшеничная молочная                  | 200              | 7.1                  | 3            | 34.2        | 268          | 0             | 1.9         | 21.8         | 0.8         | 110.3                     | 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           |
| NR№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>15.39</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>180.35</b>             | <b>325.9</b> | <b>103.96</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>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>Mg</b>     | <b>Fe</b>   |
| <b>Вторая смена (обед)</b>    |  |                  |                      |              |             |              |               |             |              |             |                           |              |               |             |
| ТК№8                          | Салат из белокочанной капусты с яблоками | 100              | 1                    | 6            | 6           | 82           | 0.1           | 15          | 0            | 2.7         | 41                        | 31           | 45            | 3.6         |
| ТК№58                         | Борщ                                     | 250              | 2                    | 5.4          | 12.8        | 111          | 0.05          | 7.95        | 0            | 1.9         | 40.71                     | 28           | 22.9          | 1.08        |
| ТК№136                        | Котлета из курицы/ соус красный основной | 130              | 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>945</b> | <b>21.65</b> | <b>31.43</b> | <b>128.49</b> | <b>895.7</b> | <b>0.44</b> | <b>23.75</b> | <b>62</b> | <b>6.5</b> | <b>158.71</b> | <b>254.2</b> | <b>122.1</b> | <b>10.38</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

| № 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           | Ca                        | P            | Mg            | Fe           |
| <b>Первая смена (завтрак)</b> |                                       |                  |                      |              |              |              |               |             |              |             |                           |              |               |              |
| ТК№14                         | Салат из свежих огурцов               | 100              | 0.7                  | 2            | 1.8          | 64           | 0.03          | 3.3         | 0            | 2.7         | 18                        | 29           | 14            | 0.49         |
| ТК№108                        | Тефтели 1 вариант                     | 120              | 10.6                 | 10           | 14.2         | 254          | 0.04          | 0.44        | 16           | 0.3         | 37                        | 99           | 24.51         | 1.1          |
| ТК№183                        | Каша гречневая рассыпчатая            | 185              | 11                   | 11.9         | 64.4         | 455          | 0.44          | 0           | 28.5         | 0.75        | 25.44                     | 250          | 226.15        | 7.76         |
| 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>665</b>       | <b>27.08</b>         | <b>24.54</b> | <b>121.7</b> | <b>964.4</b> | <b>0.63</b>   | <b>6.44</b> | <b>45.07</b> | <b>4.17</b> | <b>120.64</b>             | <b>432.1</b> | <b>290.72</b> | <b>12.45</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) |              |               |              |
|                               |                                       |                  | Б                    | Ж            | У            |              | В1            | С           | А            | Е           | Ca                        | P            | Mg            | Fe           |
| <b>Вторая смена (обед)</b>    |                                       |                  |                      |              |              |              |               |             |              |             |                           |              |               |              |
| ТТК 25                        | Салат из свеклы с растительным маслом | 100              | 1.7                  | 8            | 8.3          | 116          | 0.02          | 3.9         | 0            | 1.45        | 24.65                     | 20           | 23.44         | 1.51         |
| ТК№56                         | Рассольник Ленинградский              | 250              | 2.4                  | 5            | 15.7         | 123          | 0.08          | 6.71        | 0            | 1.88        | 23.04                     | 48.8         | 23.18         | 0.86         |
| ТК№93                         | Рыба припущенная в молоке             | 110              | 20.3                 | 13.4         | 3.1          | 215          | 0.17          | 2           | 11           | 1.3         | 61.96                     | 142.9        | 32.83         | 0.71         |
| 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>945</b> | <b>34.83</b> | <b>32.26</b> | <b>108.77</b> | <b>886.7</b> | <b>0.65</b> | <b>49.71</b> | <b>11</b> | <b>9.83</b> | <b>170.75</b> | <b>374.9</b> | <b>156.05</b> | <b>7.69</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         |

### Среда <sup>3</sup>

| № 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> |                                    |                  |                      |              |               |              |               |              |              |             |                           |              |               |             |
| Ж№234                         | Омлет                              | 210              | 15                   | 20           | 10.6          | 423          | 0.09          | 1.6          | 250          | 1.2         | 134.34                    | 218          | 28            | 3.34        |
| ТЕС№2                         | Бутерброд с маслом и сыром         | 55               | 6.4                  | 12.5         | 14.6          | 201          | 0.05          | 0.11         | 52           | 0.28        | 158                       | 103          | 18.2          | 0.72        |
| Ж№306                         | Какао с молоком                    | 200              | 3.3                  | 3.1          | 13.6          | 95           | 0.03          | 0.7          | 19           | 0.01        | 111.3                     | 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>595</b>       | <b>25.2</b>          | <b>36.1</b>  | <b>51.5</b>   | <b>780.1</b> | <b>2.77</b>   | <b>15.41</b> | <b>327.5</b> | <b>1.75</b> | <b>424.44</b>             | <b>426.4</b> | <b>80.2</b>   | <b>7.57</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) |              |               |             |
|                               |                                    |                  | Б                    | Ж            | У             |              | В1            | С            | А            | Е           | Са                        | Р            | Mg            | Fe          |
| <b>Вторая смена (обед)</b>    |                                    |                  |                      |              |               |              |               |              |              |             |                           |              |               |             |
| Ж№31                          | Салат из овощей с морской капустой | 100              | 1.4                  | 10           | 11            | 135          | 0.1           | 8            | 0            | 1.4         | 22                        | 16           | 23            | 1.9         |
| Ж№57                          | Щи по-уральски                     | 250              | 1.8                  | 4.3          | 6.7           | 78           | 0.03          | 9            | 0            | 1.92        | 35.04                     | 35.2         | 18.48         | 0.69        |
| Ж№326                         | Бефстроганов                       | 100              | 15.13                | 13.46        | 5:            | 202          | 0.06          | 1            | 25           | 0.7         | 98                        | 224          | 32            | 2.81        |
| Ж№169                         | Овощи, тушеные                     | 200              | 6.7                  | 4.6          | 20            | 143          | 0.12          | 1.53         | 436.7        | 0.1         | 93.6                      | 123.6        | 38.4          | 1.32        |
| ТЕС№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        |
| Ж№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        |
| Ж№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>930</b>       | <b>31.06</b>         | <b>33.22</b> | <b>101.27</b> | <b>824.7</b> | <b>0.47</b>   | <b>20.63</b> | <b>461.7</b> | <b>4.72</b> | <b>273.64</b>             | <b>445.8</b> | <b>145.38</b> | <b>8.99</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 4

| № 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> |                                    |                  |                      |              |               |               |               |             |              |             |                           |              |               |             |
| Ж№28                          | Салат из свеклы с яблоками         | 100              | 1                    | 6            | 11            | 102           | 0.02          | 6.3         | 0            | 2.7         | 28                        | 29           | 16            | 1.57        |
| Ж№372                         | Шницель                            | 100              | 14                   | 10           | 8.6           | 199           | 0.16          | 0.6         | 4            | 1.4         | 53                        | 173          | 26            | 2.8         |
| Ж№152                         | Картофель отварной                 | 210              | 5.8                  | 7            | 21.6          | 206           | 0.2           | 28          | 51           | 4.6         | 34                        | 128          | 38            | 1.5         |
| Ж№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        |
| Ж№1.5                         |                                    | 20               | 1.32                 | 0.24         | 6.68          | 34.8          | 0.04          | 0           | 0            | 0.1         | 7                         | 15           | 9.4           | 0.78        |
| ТЕС№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>670</b>       | <b>25.48</b>         | <b>23.64</b> | <b>76.5</b>   | <b>673.8</b>  | <b>0.5</b>    | <b>37.6</b> | <b>55.57</b> | <b>9.12</b> | <b>155.2</b>              | <b>384.1</b> | <b>106.06</b> | <b>8.97</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) |              |               |             |
|                               |                                    |                  | Б                    | Ж            | У             |               | В1            | С           | А            | Е           | Са                        | Р            | Mg            | Fe          |
| <b>Вторая смена (обед)</b>    |                                    |                  |                      |              |               |               |               |             |              |             |                           |              |               |             |
| ТК№25                         | Салат из моркови с зеленым горшком | 100              | 1.7                  | 8            | 9.72          | 116           | 0.03          | 2.35        | 0            | 1.8         | 42.41                     | 33.6         | 23.44         | 1.51        |
| ТЕС№72                        | Уха рыбацкая                       | 250              | 7                    | 5.2          | 13.3          | 149           | 0.05          | 5.14        | 9.6          | 0.32        | 27.2                      | 86.8         | 22            | 0.7         |
| Ж№339                         | Котлеты мясные                     | 100              | 13                   | 15.9         | 15            | 243           | 0.16          | 0.3         | 20.1         | 1.4         | 53                        | 209.5        | 26            | 3.15        |
| Ж№256                         | Макароны отварные                  | 180              | 6.66                 | 5.94         | 35.46         | 221.4         | 0.072         | 0           | 37.8         | 0.9         | 14.4                      | 54           | 9             | 1.26        |
| Ж№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        |
| ТЕС№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>910</b>       | <b>35.49</b>         | <b>36</b>    | <b>137.15</b> | <b>1026.1</b> | <b>0.472</b>  | <b>7.89</b> | <b>67.5</b>  | <b>4.92</b> | <b>175.41</b>             | <b>439.6</b> | <b>115.34</b> | <b>9.64</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            | Mg          | Fe           |
| <b>Первая смена (завтрак)</b> |                                |                  |                      |              |               |              |               |              |              |             |                           |              |             |              |
| ТК№282                        | Запеканка рисовая с творогом   | 200              | 13.46                | 6.13         | 52.53         | 318.6        | 0.09          | 0.13         | 78           | 0.9         | 229.5                     | 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>600</b>       | <b>20.14</b>         | <b>17.07</b> | <b>102.63</b> | <b>645.5</b> | <b>2.83</b>   | <b>13.43</b> | <b>94.97</b> | <b>1.66</b> | <b>325.84</b>             | <b>423.5</b> | <b>77.8</b> | <b>6.395</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) |              |             |              |
|                               |                                |                  | Б                    | Ж            | У             |              | В1            | С            | А            | Е           | Са                        | Р            | Mg          | Fe           |
| <b>Вторая смена (обед)</b>    |                                |                  |                      |              |               |              |               |              |              |             |                           |              |             |              |
| ТВСNM7                        | Винегрет                       | 100              | 1.6                  | 6.2          | 12            | 88           | 0.04          | 6.2          | 0            | 2.8         | 23                        | 42           | 18          | 0.79         |
| Ж№59                          | Рассольник домашний            | 250              | 2.5                  | 6.2          | 14.6          | 130          | 0.1           | 10.5         | 0            | 1.88        | 33.9                      | 43.8         | 27.12       | 1.02         |
| Ж№376                         | Рагу из птицы                  | 280              | 22                   | 26.6         | 30            | 300          | 0.16          | 8.3          | 68           | 0.72        | 36                        | 229          | 47          | 2.6          |
| 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>910</b> | <b>32.23</b> | <b>39.96</b> | <b>101.47</b> | <b>731.70</b> | <b>0.47</b> | <b>41.50</b> |      | <b>5.90</b> | <b>122.4</b> | <b>366.2</b> | <b>128.82</b> | <b>6.82</b> |
|  | Молоко в т/п или к/м продукт | 200        | 5.8          | ш            | 9.6           | 108           | 0.04        | 1.2          | 0.04 | 0           | 242          | 180          | 28            | 0.2         |

## ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

6

| № 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        | 128.2                     | 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>189.44</b>             | <b>208.5</b> | <b>67.36</b> | <b>6.096</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) |              |              |              |
|                               |                                |                  | Б                    | Ж            | У            |               | В1            | С            | А            | Е           | Са                        | Р            | Mg           | Fe           |
| <b>Вторая смена (обед)</b>    |                                |                  |                      |              |              |               |               |              |              |             |                           |              |              |              |
| Ж№52                          | Икра овощная                   | 100              | 1.3                  | 2.7          | 3.8          | 45            | 0.03          | 5.2          | 0            | 0.2         | 29                        | 34           | 17           | 0.63         |
| Ж№58                          | Борщ                           | 250              | 2                    | 5.4          | 12.8         | 133           | 0.05          | 7.95         | 0            | 1.9         | 40.71                     | 28           | 22.9         | 1.08         |
| Ж№349                         | Тефтели из говядины в соусе    | 100              | 11.42                | 11.42        | 8            | 177.14        | 0.03          | 0            | 17           | 0.3         | 27                        | 78           | 10           | 1.04         |
| ТК№322                        | Картофельное пюре              | 180              | 4.86                 | 7.2          | 10.44        | 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            | 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         |
| Ж№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>910.00</b>    | <b>26.71</b>         | <b>27,68</b> | <b>98,71</b> | <b>801.84</b> | <b>0.38</b>   | <b>17.15</b> | <b>46.3</b>  | <b>3.66</b> | <b>162.11</b>             | <b>266.3</b> | <b>122.1</b> | <b>6.29</b>  |

|  |                              |     |     |   |     |     |      |     |      |   |     |     |    |     |
|--|------------------------------|-----|-----|---|-----|-----|------|-----|------|---|-----|-----|----|-----|
|  | Молоко в т/п или к/м продукт | 200 | 5.8 | 5 | 9.6 | 108 | 0.04 | 1.2 | 0.04 | о | 242 | 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            | Mg            | Fe           |
| <b>Первая смена (завтрак)</b> |                                |                  |                      |              |               |                |               |              |              |             |                           |              |               |              |
| Ж№138                         | Плов из курицы                 | 280              | 25.5                 | 20           | 45.02         | 583.52         | 0.07          | 0.61         | 18.75        | 0.75        | 25                        | 109          | 46.94         | 2.08         |
| ІК№5                          | Бутерброд с маслом и сыром     | 55               | 6.4                  | 12.5         | 14.6          | 201            | 0.05          | 0.11         | 52           | 0.28        | 158                       | 103          | 18.2          | 0.72         |
| ТК№300                        | Чай с сахаром                  | 200              | 0.2                  |              | 9.1           | 36             |               | 2.7          |              | 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>665</b>       | <b>32.60</b>         | <b>32.90</b> | <b>82.12</b>  | <b>881.62</b>  | <b>0.14</b>   | <b>9.92</b>  | <b>73.35</b> | <b>1.57</b> | <b>231.7</b>              | <b>241.9</b> | <b>84.2</b>   | <b>7.35</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) |              |               |              |
|                               |                                |                  | Б                    | Ж            | У             |                | В1            | С            | А            | Е           | Са                        | Р            | Mg            | Fe           |
| <b>Вторая смена (обед)</b>    |                                |                  |                      |              |               |                |               |              |              |             |                           |              |               |              |
| ТК№21                         | Салат витаминный               | 100              | 1.5                  | 4.5          | 10.8          | 93             | 0.03          | 7            | 0            | 1.2         | 20.84                     | 16           | 18.33         | 0.91         |
| ТК№122                        | Суп с рыбными консервами       | 250              | 7                    | 11.4         | 10.05         | 180            | 0.075         | 5.75         | 15           | 0.225       | 30.5                      | 146.5        | 32.25         | 1.01         |
| ТК№372                        | Биточки                        | 100              | И                    | 12.6         | 8.6           | 199            | 0.16          | 0.6          | 4            | 1.4         | 53                        | 173          | 26            | 2.8          |
| ТК№202                        | Каша гречневая рассыпчатая     | 180              | 7                    | 7.7          | 45            | 294            | 0.2           | 0            | 28           | 0.7         | 19.4                      | 246          | 163.68        | 5.5          |
| 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                  | о            | 24.4          | 97             | 0             | 11           | 0            | 0.2         | 3                         | 2            | 2.9           | 0.15         |
|                               | <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>910.00</b>    | <b>32.53</b>         | <b>37.06</b> | <b>133.02</b> | <b>1,032.7</b> | <b>0.625</b>  | <b>14.45</b> | <b>47</b>    | <b>4.13</b> | <b>148.74</b>             | <b>628.5</b> | <b>273.76</b> | <b>12.49</b> |
|                               | Молоко в т/п или к/м продукт   | 200              | 5.8                  | 5            | 9.6           | 108            |               | 1.2          | 0.04         | 0           | 242                       | 180          | 28            | 0.2          |

Среда 8

| № рец.                        | Прием пищи,<br>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№282                        | Запеканка рисовая с творогом      | 200              | 13.4                 | 6.13         | 52.53         | 318.6         | 0.12          | 0.1          | 78           | 0.9         | 229.5                     | 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>600</b>       | <b>18.68</b>         | <b>15.47</b> | <b>101.33</b> | <b>621.5</b>  | <b>0.26</b>   | <b>9.3</b>   | <b>81.57</b> | <b>1.94</b> | <b>294.64</b>             | <b>393.2</b> | <b>74.66</b>  | <b>7.215</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,<br>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>Вторая смена (обед)</b>    |                                   |                  |                      |              |               |               |               |              |              |             |                           |              |               |              |
| ТК№14                         | Салат из огурцов                  | 100              | 0.7                  | 6            | 1.8           | 64            | 0.03          | 3.3          | 0            | 2.7         | 18                        | 29           | 14            | 0.49         |
| ТК№96                         | Борщ с фасолью                    | 250              | 3.675                | 4.625        | 10.95         | 100           | 0.06          | 4.225        | 0            | 2.35        | 45.25                     | 93.5         | 31.75         | 1.625        |
| ТК№79                         | Рыба припущенная                  | 120              | 15                   | 1.2          | 0.7           | 99            | 0.07          | 3            | 7            | 1           | 25                        | 130          | 25            | 0.5          |
| ТК№227                        | Макароны отварные                 | 180              | 6.66                 | 5.94         | 35.46         | 221.4         | 0.072         | 0            | 37.8         | 0.9         | 14.4                      | 54           | 9             | 1.26         |
| 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>930.00</b>    | <b>33.17</b>         | <b>18.73</b> | <b>112.58</b> | <b>781.10</b> | <b>0.392</b>  | <b>10.63</b> | <b>44.8</b>  | <b>7.45</b> | <b>141.05</b>             | <b>362.2</b> | <b>114.65</b> | <b>6.895</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** 9

| № рец.                        | Прием пищи,<br>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        | 121.8                     | 154          | 35.4          | 0.1         |
| ТК№2                          | Бутерброд с маслом и сыром        | 55               | 6.4                  | 12.5         | 14.6          | 201           | 0.05          | 0.11         | 52           | 0.28        | 158                       | 103          | 18.2          | 0.72        |
| 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>625</b>       | <b>12.12</b>         | <b>19.92</b> | <b>96.46</b>  | <b>632.00</b> | <b>0.168</b>  | <b>21.07</b> | <b>124.6</b> | <b>1.20</b> | <b>317.4</b>              | <b>313.7</b> | <b>128.46</b> | <b>3.4</b>  |
|                               | Молоко в т/п или к/м продукт      | 200              | 5.8                  | 5            | 9.6           | 108           |               | 1.2          | 0.041        | 0           | 242                       | 180          | 28            | 0.2         |
| № рец.                        | Прием пищи,<br>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>Вторая смена (обед)</b>    |                                   |                  |                      |              |               |               |               |              |              |             |                           |              |               |             |
| ТК№17                         | Салат из моркови                  | 100              | 1.1                  | 8.9          | 8.3           | 120           | 0.05          | 1.76         | 0            | 1.6         | 20.99                     | 26           | 29.09         | 0.54        |
| ТК№57                         | Щи уральские                      | 250              | 1.8                  | 4.3          | 6.7           |               | 0.02          | 7.5          | 0            | 1.92        | 29.2                      | 35.2         | 15.4          | 0.58        |
| 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>930.00</b>    | <b>26.93</b>         | <b>36.66</b> | <b>110.97</b> | <b>902.70</b> | <b>0.4</b>    | <b>27.76</b> | <b>26</b>    | <b>4.92</b> | <b>187.29</b>             | <b>418.3</b> | <b>144.69</b> | <b>6.81</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** 10

| № 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№299                        | Рыба, тушеная в томате с овощами | 100              | 9.7                  | 1.64         | 4.7           | 83.57         | 0.04          | 1.28         | 6.42         | 1.47         | 21.85                     | 106           | 19.9          | 0.47         |
| ТК№205                        | Каша рисовая рассыпчатая         | 180              | 4.35                 | 5.7          | 44.57         | 247           | 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 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>550</b>       | <b>18.81</b>         | <b>15.23</b> | <b>84.70</b>  | <b>563,47</b> | <b>0.18</b>   | <b>3.98</b>  | <b>30.39</b> | <b>2.09</b>  | <b>68.95</b>              | <b>238.37</b> | <b>71.32</b>  | <b>3.59</b>  |
|                               | Молоко в т/п или к/м продукт     | 200              | 5.8                  | 5            | 9.6           | 108           | 0.040         | 1.2          | 0.043        | 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             | Mg            | Fe           |
| <b>Вторая смена (обед)</b>    |                                  |                  |                      |              |               |               |               |              |              |              |                           |               |               |              |
| ТК№52                         | Салат из овощей                  | 100              | 2.1                  | 5.5          | 20.8          | 151           | 0.03          | 5.9          | 0            | 0.8          | 57.93                     | 24.5          | 44.17         | 1.27         |
| ТК№62                         | Суп с лапшой домашней            | 250              | 2.8                  | 2.3          | 17.8          | 109           | 0.08          | 6.6          | 5            | 1.06         | 15.03                     | 36.6          | 20.93         | 0.85         |
| ТК№113                        | Рагу из овощей и мяса            | 280              | 17                   | 17           | 23            | 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>910</b>       | <b>29.33</b>         | <b>27.86</b> | <b>100.77</b> | <b>750.1</b>  | <b>0.412</b>  | <b>31.61</b> | <b>810.2</b> | <b>5.854</b> | <b>116.79</b>             | <b>371.7</b>  | <b>139.34</b> | <b>7.127</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          |