

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ

С.А. Мамедов

03 декабря 2025 г.

2025 г.



"УТВЕРЖДАЮ"

Индивидуальный предприниматель

Высоцкая Оксана Александровна

О.А. Высоцкая

03 декабря 2025 г.

Александровна

№ 1



Основное (организованное) меню

для организации питания учащихся 1-4 классов льготных категорий
в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях Первомайского района
Республики Крым

(обед)

2025 год

День: 1- понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет
обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
75	Овощи	60	1,64	4,32	8,72	80,28	0,02	2,80	0,00	0,02		54,60	33,40	10,86	0,44	
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,09	4,28	12,90	107,00	0,22	5,59	0,00	1,70		40,97	84,60	34,15	1,92	
209	Яйца варёные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00		22,00	76,80	4,80	1,00	
204	Макароны с сыром	165	9,18	23,01	31,98	292,50	0,22	0,31	167,00			408,75	264,45	24,25	1,75	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39		6,90	26,10	9,90	0,30	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00		8,10	36,90	13,80	1,05	
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20		14,00	14,00	8,00	2,80	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	725	25,43	36,87	101,29	761,92	0,60	12,70	267,00	2,31		555,32	536,25	105,76	9,26	

День: 2- вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет
обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
73	Овощи	60	1,64	4,31	8,70	80,30	0,02	2,81	0,00	8,80		55,00	33,50	10,90	0,45	
103	Суп картофельный с макар. изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	6,60	0,00	1,12		23,36	54,08	21,82	0,88	
270/366	Котлеты Московские с соусом	90	8,25	15,00	8,50	201,00	0,05	1,00	8,70	1,85		14,40	43,70	14,20	1,40	
171	Каша пшеничная "Артек"	150	6,84	8,01	40,06	260,00	0,13	0,00	40,00	0,00		36,09	156,40	36,66	2,30	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39		6,90	26,10	9,90	0,30	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00		8,10	36,90	13,80	1,05	
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,80	0,02	0,73	10,00	0,20		32,48	23,44	17,46	0,10	
386	Кисломолочный продукт	95	2,90	2,50	4,00	50,00	0,04	0,70	20,00	0,00		120,00	90,00	14,00	0,10	

	ИТОГО ЗА ОБЕД:	855	26,88	32,84	134,47	953,04	0,44	11,84	78,70	12,36	296,33	464,12	138,74	6,58
--	----------------	-----	-------	-------	--------	--------	------	-------	-------	-------	--------	--------	--------	------

День: 3-среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
75	Овощи	60	1,64	4,32	8,72	80,28	0,02	2,80	0,00	0,02	54,60	33,40	10,86	0,44	
88	Щи из свежей капусты с карт. со сметаной	205	1,55	4,71	4,88	82,10	0,05	12,60	0,00	1,87	42,70	41,40	17,90	0,67	
231	Поджарка из рыбы	90	13,40	8,17	90,51	165,00	0,08	2,70	6,12	4,56	42,90	140,00	25,80	0,93	
303	Каша вязкая рисовая	150	2,56	4,17	26,00	154,05	0,01	0,00	0,00	0,20	13,30	104,90	12,80	0,59	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,30	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05	
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,80	0,02	0,73	10,00	0,20	32,48	23,44	17,46	0,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	765	24,25	22,12	189,36	748,57	0,27	18,83	16,12	7,24	200,98	406,14	108,52	4,08	

День: 4-четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
70	Овощи	30	0,24	0,03	0,51	3,00	0,01	1,05	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,20	
96	Рассольник ленинградский со сметаной	205	1,75	4,82	9,76	96,30	0,07	6,70	0,00	1,87	26,70	47,50	19,60	0,75	
287	Голубцы с мясом и рисом	90	4,91	4,12	8,23	89,00	0,03	6,65	13,80	0,02	26,22	62,16	15,98	0,56	
128	Картофельное пюре	150	3,36	7,36	28,00	192,00	0,15	5,90	5,00	0,20	45,00	89,00	33,00	1,40	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,30	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05	
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,04	132,80	0,01	0,73	10,00	0,20	32,48	23,44	17,46	0,08	
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	835	15,76	17,48	115,55	694,44	0,38	31,03	28,80	2,91	168,30	303,30	122,94	6,54	

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет
обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
45	Овощи	60	0,80	1,90	3,80	36,00	0,01	11,30	0,00	3,00	17,30	16,70	17,00	0,30	
97	Суп картофельный	200	1,88	2,26	13,50	91,20	0,10	9,60	0,00	1,02	24,40	62,20	25,12	1,00	
291	Плов из птицы	200	13,97	10,48	39,80	288,00	0,08	6,81	40,00	1,80	40,80	158,80	49,83	1,68	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,60	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05	
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
458	Ватрушка с творогом	60	8,86	15,20	24,90	272,00	0,08	0,04	0,00	0,00	49,40	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	810	33,32	30,80	143,90	976,48	0,41	31,75	40,00	6,80	167,80	340,80	133,55	7,43	

День: 6- понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет
обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
75	Овощи	60	1,64	4,32	8,72	80,28	0,02	2,80	0,00	0,02	54,60	33,40	10,86	0,44	
101	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,80	68,60	0,07	6,60	0,00	1,00	21,36	44,80	18,20	0,70	
268	Шницель	60	8,96	13,00	6,07	187,60	0,04	0,18	24,40	1,80	23,40	103,00	30,30	1,50	
303	Каша гречневая вязкая	150	4,73	5,17	21,20	150,35	0,10	0,00	0,00	0,40	8,70	112,50	74,40	2,50	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,30	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05	
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,80	0,02	0,73	10,00	0,20	32,48	23,44	17,46	0,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	730	22,01	25,41	105,04	753,97	0,34	10,31	34,40	3,81	155,54	380,14	174,92	6,59	

День: 7 - вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет
обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
70	Овощи	30	0,24	0,03	0,51	3,00	0,01	1,05	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,20	
82	Борщ с капустой и картоф. со сметан	205	1,58	4,69	8,91	93,30	0,40	8,70	0,00	1,90	43,00	45,90	20,70	0,96	
259	Жаркое по-домашнему	200	18,50	20,70	18,90	337,20	0,13	7,70	0,00	0,00	34,90	0,00	48,50	4,40	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,30	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05	
350	Кисель	200	0,13	0,05	24,50	117,00	0,01	2,20	0,00	0,07	14,40	8,34	3,90	0,07	
ПР	Кондитерские изделия	30	2,03	2,25	21,60	115,50	0,05	0,00	12,00	0,00	5,90	22,50	9,75	0,42	
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	825	27	29	111	847	1	30	12	3	136	158	120	10	

День: 8- среда

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет
обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
45	Овощи	60	0,8	1,9	3,8	36,0	0,0	11,3	0,0	3,0	17,3	16,7	17,0	0,3	
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,1	4,3	12,9	107,0	0,2	5,6	0,0	1,7	41,0	84,6	34,2	1,9	
290	Птица тушенная в соусе	105	13,3	10,8	2,9	162,0	0,0	0,4	30,1	0,5	29,5	76,9	14,1	0,6	
303	Каша вязкая рисовая	150	2,6	4,2	26,0	154,1	0,0	0,0	0,0	0,2	13,3	104,9	12,8	0,6	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29,0	140,3	0,1	0,0	0,0	0,8	13,8	52,2	19,8	0,6	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,1	0,4	12,7	64,2	0,1	0,0	0,0	0,0	8,1	36,9	13,8	1,1	
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	84,8	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	805	28,54	22,15	107,50	748,33	0,42	21,24	30	6,36	136,99	386,23	119,61	7,87	

День: 9- четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет
обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
73	Овощи	60	1,64	4,31	8,70	80,30	0,02	2,81	0,00	8,80		55,00	33,50	10,90	0,45	
96	Рассольник ленинградский со сметаной	205	1,75	4,82	9,76	96,30	0,07	6,70	0,00	1,87		26,70	47,50	19,60	0,75	
209	Яйца варёные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00		22,00	76,80	4,80	1,00	
204	Макароны отварные с сыром	165	9,18	23,01	31,98	292,50	0,22	0,31	167,00	0,00		408,75	264,45	24,25	1,75	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39		6,90	26,10	9,90	0,30	
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,80	0,02	0,73	10,00	0,20		32,48	23,44	17,46	0,10	
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	10,00	0,00	0,20		16,00	11,00	9,00	2,20	
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	800	21,08	37,53	107,05	782,04	0,41	20,55	277,00	11,46		567,83	482,79	95,91	6,55	

День: 10- пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет
обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
70	Овощи	30	0,24	0,03	0,51	3,00	0,01	1,05	0,00	0,03		6,90	7,20	4,20	0,20	
103	Суп картоф. с макарон. изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	6,60	0,00	1,12		23,36	54,08	21,82	0,88	
291	Плов из птицы	200	13,97	10,48	39,80	288,00	0,08	6,81	40,00	1,80		40,80	158,80	49,83	1,68	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78		13,80	52,20	19,80	0,60	
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,80	0,02	0,73	10,00	0,20		32,48	23,44	17,46	0,10	
458	Ватрушка с творогом	60	8,86	15,20	24,90	272,00	0,08	0,04	0,00	0,00		49,40	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	750	30,62	28,67	140,19	930,68	0,34	15,23	50,00	3,93		166,74	295,72	113,11	3,46	

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.

Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	

		Б	Ж	У	ЭН.ЦЕН	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ИТОГО	7900	255,2	282,65	1255,8	8196,81	4,298	203,13	834,1	59,77	2551,9	3753,4	1232,8	67,96

О.А.Высоцкая



Директор ИП Высоцкая О.А.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ

С.А. Савицкая

03 октября 2025 г.

2025 г.



"СВЕРЖАЮ"

Индивидуальный предприниматель

Высоцкая Оксана Александровна

О.А. Высоцкая

03 октября 2025 г.

Основное (организованное) меню

для организации питания учащихся 5-11 классов льготных категорий
в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях Первомайского района
Республики Крым

(обед)

2025 год

День: 1- понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше
обед

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
75	Овощи	100	2,37	0,10	22,87	185,30	0,02	5,67	0,00	0,02		59,20	60,92	30,14	1,60	
102	Суп картофельный с бобовыми	250	6,59	6,32	19,84	177,90	0,27	6,99	0,00	2,10		51,21	105,70	42,69	2,40	
209	Яйца варёные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00		22,00	76,80	4,80	1,00	
204	Макароны с сыром	200	14,92	14,30	36,70	325,40	0,10	0,45	89,30	1,80		223,00	169,00	30,05	1,40	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78		13,80	52,20	19,80	0,60	
ПР	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	16,96	85,60	0,08	0,00	0,00	0,00		10,80	49,20	18,40	1,40	
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20		14,00	14,00	8,00	2,80	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	890	37,46	26,40	145,83	1062,28	0,58	17,11	189,30	4,90		394,01	527,82	153,88	11,20	

День: 2- вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше
обед

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
73	Овощи	100	2,73	7,19	14,50	133,80	0,04	4,70	0,00	14,80		91,00	55,80	18,10	0,74	
103	Суп картофельный с макаронами изделиями	250	2,69	2,84	17,50	118,30	0,11	8,25	0,00	1,40		29,20	67,60	27,28	1,10	
270/3	Котлеты Московские с соусом	105	9,60	17,50	9,90	234,50	0,06	1,00	10,15	2,20		16,80	50,90	16,60	1,60	
171	Каша пшеничная "Артек"	180	8,21	9,60	48,07	312,00	0,16	0,00	48,00	0,00		43,31	187,70	43,90	2,80	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78		13,80	52,20	19,80	0,60	
ПР	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	16,96	85,60	0,08	0,00	0,00	0,00		10,80	49,20	18,40	1,40	
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,80	0,02	0,73	10,00	0,20		32,48	23,44	17,46	0,10	
386	Кисломолочный продукт	95	2,90	2,50	4,00	50,00	0,04	0,70	20,00	0,00		120,00	90,00	14,00	0,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	1030	34,29	40,80	171,95	1207,28	0,57	15,38	88,15	19,38		357,39	576,84	175,54	8,44	

День: 3- среда

Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 12 лет и старше
обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
209	Яйца варёные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00		22,00	76,80	4,80	1,00	
75	Овощи	100	2,37	0,10	22,87	185,30	0,02	5,67	0,00	0,02		59,20	60,92	30,14	1,60	
88	Щи из свежей капусты с картофельный со сметаной	255	1,91	5,95	8,06	100,10	0,06	15,82	0,00	2,35		53,60	52,00	22,52	0,84	
231	Поджарка из рыбы	105	15,60	9,53	105,50	193,00	0,09	3,15	7,14	5,32		50,05	163,30	30,10	1,09	
303	Каша рисовая вязкая	180	3,24	9,36	31,20	226,00	0,18	0,00	24,00	0,24		4,90	67,20	21,60	0,44	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78		13,80	52,20	19,80	0,60	
ПР	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	16,96	85,60	0,08	0,00	0,00	0,00		10,80	49,20	18,40	1,40	
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,80	0,02	0,73	10,00	0,20		32,48	23,44	17,46	0,10	
ИТОГО ЗА ОБЕД :			36,36	30,71	245,89	1126,08	0,54	25,37	141,14	8,91		246,83	545,06	164,82	7,07	

День: 4- четверг
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 12 лет и старше
обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
70	Овощи	60	1,64	4,31	8,70	80,30	0,02	2,81	0,00	8,80		55,00	33,50	10,90	0,45	
96	Рассольник ленинградский со сметаной	255	2,16	6,09	12,10	117,60	0,09	8,40	0,00	2,35		33,50	59,70	24,58	0,94	
287	Голубцы с мясом и рисом	105	6,07	5,09	10,17	109,94	0,04	8,21	17,05	0,02		32,39	76,79	19,74	0,69	
128	Картофельное пюре	180	4,03	8,80	33,60	230,00	0,18	7,08	6,00	0,24		54,00	107,00	39,60	1,70	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78		13,80	52,20	19,80	0,60	
ПР	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	16,96	85,60	0,08	0,00	0,00	0,00		10,80	49,20	18,40	1,40	
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,04	132,80	0,01	0,73	10,00	0,20		32,48	23,44	17,46	0,08	
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	10,00	0,00	0,20		16,00	11,00	9,00	2,20	
ИТОГО ЗА ОБЕД :			22,46	25,86	152,35	943,52	0,50	37,23	33,05	12,59		247,97	412,83	159,48	8,06	

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше
обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
45	Овощи	100	1,41	5,08	9,02	87,40	0,03	32,45	0,00	0,00	37,37	27,61	15,16	0,51	
97	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	0,13	12,00	0,00	1,28	30,50	77,75	31,40	1,20	
291	Плов из птицы	255	23,30	14,40	49,00	419,80	0,15	8,30	26,70	0,68	64,00	241,00	74,30	2,71	
ПР	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	16,96	85,60	0,08	0,00	0,00	0,00	10,80	49,20	18,40	1,40	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,60	
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
458	Ватрушка с творогом	60	8,86	15,20	24,90	272,00	0,08	0,04	0,00	0,00	49,40	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	965	44,41	38,59	165,93	1203,88	0,55	56,79	26,70	2,94	219,87	461,76	167,06	9,22	

День: 6- понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше
обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
75	Овощи	100	2,37	0,10	22,87	185,30	0,02	5,67	0,00	0,02	59,20	60,92	30,14	1,60	
101	Суп картофельный с крупой	250	1,90	2,70	12,10	86,00	0,10	8,30	0,00	1,30	26,70	56,00	22,80	0,88	
268	Шницель	90	13,44	19,50	9,11	281,40	0,06	0,27	36,60	2,70	35,10	154,50	45,45	2,25	
303	Каша гречневая вязкая	180	5,68	6,21	25,45	180,42	0,14	0,00	0,00	0,43	10,47	135,00	89,32	3,00	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,60	
ПР	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	16,96	85,60	0,08	0,00	0,00	0,00	10,80	49,20	18,40	1,40	
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,80	0,02	0,73	10,00	0,20	32,48	23,44	17,46	0,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	920	31,55	29,68	147,51	1091,80	0,48	14,97	46,60	5,43	188,55	531,26	243,37	9,83	

День: 7- вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
70	Овощи	60	1,64	4,31	8,70	80,30	0,02	2,81	0,00	8,80	55,00	33,50	10,90	0,45	
82	Борщ с капустой и картофельный со сметаной	255	1,94	5,92	11,08	115,00	0,50	11,02	0,00	2,40	54,02	57,60	26,04	1,21	
259	Жаркое по-домашнему	230	21,30	23,80	21,70	387,80	0,15	8,90	0,00	0,00	40,13	0,00	55,80	5,06	
ПР	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	16,96	85,60	0,08	0,00	0,00	0,00	10,80	49,20	18,40	1,40	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,60	
350	Кисель	200	0,13	0,05	24,50	117,00	0,01	2,20	0,00	0,07	14,40	8,34	3,90	0,07	
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
ПР	Кондитерские изделия	40	2,70	3,00	28,80	154,00	0,06	0,00	16,00	0,00	7,80	30,00	13,00	0,56	
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	985	35,61	38,56	150,52	1126,98	0,90	34,93	16,00	12,25	211,95	241,84	156,84	11,55	

День: 8- среда

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше
обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
45	Овощи	100	1,41	5,08	9,02	87,40	0,03	32,45	0,00	0,00	37,37	27,61	15,16	0,51	
102	Суп картофельный с бобовыми	250	6,59	6,32	19,84	177,90	0,27	6,99	0,00	2,10	51,21	105,70	42,69	2,40	
290	Птица тушеная в соусе	105	13,28	10,84	2,90	162,00	0,04	0,35	30,1	0,48	29,52	76,93	14,06	0,61	
303	Каша рисовая вязкая	180	3,24	9,36	31,20	226,00	0,18	0,00	24,00	0,24	4,90	67,20	21,60	0,44	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,60	
ПР	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	16,96	85,60	0,08	0,00	0,00	0,00	10,80	49,20	18,40	1,40	
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	895	30,26	32,2	112,14	878,38	0,603	43,79	54,1	3,8	150,8	343,64	121,31	7,36	

День: 9- четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше
обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
73	Овощи	100	2,73	7,19	14,50	133,80	0,04	4,70	0,00	14,80		91,00	55,80	18,10	0,74	
96	Рассольник ленинградский со сметаной	255	2,16	6,09	12,10	117,60	0,09	8,40	0,00	2,35		33,50	59,70	24,58	0,94	
209	Яйца варёные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00		22,00	76,80	4,80	1,00	
204	Макароны с сыром	200	14,92	14,30	36,70	325,40	0,10	0,45	89,30	1,80		223,00	169,00	30,05	1,40	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39		6,90	26,10	9,90	0,30	
ПР	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	16,96	85,60	0,08	0,00	0,00	0,00		10,80	49,20	18,40	1,40	
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,80	0,02	0,73	10,00	0,20		32,48	23,44	17,46	0,10	
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	10,00	0,00	0,20		16,00	11,00	9,00	2,20	
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	965	31,08	33,45	136,87	975,34	0,41	24,28	199,30	19,74		435,68	471,04	132,29	8,08	

День: 10- пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше
обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
70	Овощи	60	1,64	4,31	8,70	80,30	0,02	2,81	0,00	8,80		55,00	33,50	10,90	0,45	
103	Суп картофельный с макаронами	250	2,69	2,84	17,50	118,30	0,11	8,25	0,00	1,40		29,20	67,60	27,28	1,10	
291	Плов из птицы	255	23,30	14,40	49,00	419,80	0,15	8,30	26,70	0,68		64,00	241,00	74,30	2,71	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78		13,80	52,20	19,80	0,60	
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,80	0,02	0,73	10,00	0,20		32,48	23,44	17,46	0,10	
458	Ватрушка с творогом	60	8,86	15,20	24,90	272,00	0,08	0,04	0,00	0,00		49,40	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	885	41,89	37,44	161,12	1163,48	0,44	20,13	36,70	11,86		243,88	417,74	149,74	4,96	

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.

Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	

ИТОГО	9515	345,4	333,69	1590,1	10779,02	5,556	289,98	831	101,8	2696,9	4529,8	1624,33	85,77
-------	------	-------	--------	--------	----------	-------	--------	-----	-------	--------	--------	---------	-------

Директор ИП Высоцкая, О.А. Высоцкая

