

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «Средняя школа № 18  
с крымско-татарским языком обучения  
города Евпатории Республики Крым»



Р. Ю. Адживилева

«25» октябрь 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МУП  
«Евпатория – Крым – Курорт»



С. В. Павицкая

«27» октябрь 2023г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ( ЗАВТРАК, ОБЕД)  
УЧАЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ (ДЕТИ-ИНВАЛИДЫ, ДЕТИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ  
ЗДОРОВЬЯ, ДЕТИ ИЗ МАЛОИМУЩИХ И МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ) 12 ЛЕТ И СТАРШЕ  
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

2023г.

День: Понедельник 12 лет и старше льготники

неделя: Первая

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
173	Каша овсяная молочная с маслом	260	6,1	4	40,6	318	0,2	2	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1
15	Сыр твёрдый	15	5,6	7,2	-	53,7	0,03	0,5	130	0,3	220	167,5	17,5	0,5
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
377	Чай с лимоном	207	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,95	0,25	12	43,1	0,02	-	-	0,3	5,75	21,7	8,25	0,27
Пр	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	14,7	42,3	0,02	-	-	0,2	4,7	16	37	0,4
	<b>ВСЕГО</b>	552	<b>15</b>	<b>15,2</b>	<b>70,3</b>	<b>510,3</b>	<b>0,31</b>	<b>4,6</b>	<b>212</b>	<b>1,7</b>	<b>684,5</b>	<b>716,2</b>	<b>177,6</b>	<b>5,5</b>

Обед

324	Свекла тушеная в соусе	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
106	Суп с рыбными фрикад.	300	15,1	14,8	23,5	289,3	0,14	8,25	18	1,05	37,9	210,8	55,2	1,5
262	Сердце в соусе	100	15,7	10,9	3,3	182	-	-	-	0,3	14,8	46,4	5,8	0,5
302	Каша гречневая рассып	150	1,1	3,6	35,3	143	0,35	-	-	-	24,8	239,2	159,1	8,5
342	Компот из фруктов	180	1,16	0,3	47,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	28,9	86,2	0,05	-	-	0,8	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	29,4	84,6	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	<b>Всего:</b>	870	<b>41,4</b>	<b>31,9</b>	<b>169,5</b>	<b>912,5</b>	<b>7,6</b>	<b>17,7</b>	<b>18</b>	<b>2,6</b>	<b>115,1</b>	<b>641,6</b>	<b>354,9</b>	<b>13,2</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>56,4</b>	<b>47,1</b>	<b>239,8</b>	<b>1422,8</b>	<b>7,9</b>	<b>22,3</b>	<b>230</b>	<b>4,3</b>	<b>799,6</b>	<b>1357,8</b>	<b>532,5</b>	<b>18,7</b>

День: Вторник 11 лет и старше льготники

Неделя: Первая

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
	<b>ЗАВТРАК</b>													
1	Капуста тушеная	90	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
210	Омлет натуральный	110	23,5	16,5	6,7	226,6	0,2	0,4	116	-	41,4	89,6	6,77	1,07
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,6	15,9	100,6	0,04	1,3	20	-	125,7	90	14	0,13
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,95	0,25	12	43,1	0,02	-	-	0,3	5,75	21,7	8,25	0,27
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,02	-	-	0,2	4,7	16	37	0,4
386	йогурт	120	5,1	5,7	17,2	206,2	0,04	1,1	30	-	216	170,9	23	0,1
	<b>Всего:</b>	<b>590</b>	<b>35,8</b>	<b>29</b>	<b>69</b>	<b>662,6</b>	<b>7,3</b>	<b>11,7</b>	<b>176</b>	<b>0,6</b>	<b>301,5</b>	<b>323,8</b>	<b>87</b>	<b>2,2</b>

Обед -

136	Морковь припущенная	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
84	Борщ с фасолью и сметаной т/о	255	2,6	7,2	17,5	271	0,06	12,3	-	2,8	41,3	63,6	31,4	1,4
278	Тефтели мясные с соусом	100	10	6	23,5	192,	0,08	0,08	14,6	-	28,9	102,5	20,2	1,1
204	Макароны с маслом	150	3,6	8,2	17,7	174,1	0,03	0,1	60	-	12,1	10,5	10,5	0,5
342	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	37,2	196,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	28,9	86,2	0,05	-	-	0,8	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	29,4	84,6	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	<b>Всего:</b>	<b>855</b>	<b>25,7</b>	<b>23</b>	<b>156,1</b>	<b>1015,3</b>	<b>7,3</b>	<b>39,5</b>	<b>74,6</b>	<b>4,3</b>	<b>148,6</b>	<b>340,1</b>	<b>212,3</b>	<b>10,8</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>61,5</b>	<b>52</b>	<b>225,1</b>	<b>1677,9</b>	<b>14,6</b>	<b>51,2</b>	<b>250,6</b>	<b>4,9</b>	<b>450,1</b>	<b>663,9</b>	<b>299,3</b>	<b>13</b>

2

День: Среда 12 лет и старше льготники

неделя: Первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
223	Запеканка из творога со сгущ. молоком	210	21,6	18,1	37,1	308,8	0,05	0,09	58,6	-	121,1	159,2	21	1,5
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,95	0,25	12	43,1	0,02	-	-	0,3	5,75	21,7	8,25	0,27
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,02	-	-	0,2	4,7	16	37	0,4
282	Какао с молоком	200	52	5,76	7,2	118,6	0,05	1,2	36	-	216	170,9	25,2	0,18
338	Фрукты свежие	100	0,6	-	15,6	70,7	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1
	<b>Всего:</b>	<b>570</b>	<b>77,8</b>	<b>28</b>	<b>87,2</b>	<b>616,3</b>	<b>0,61</b>	<b>20,2</b>	<b>118,6</b>	<b>0,8</b>	<b>401,4</b>	<b>396,4</b>	<b>109,6</b>	<b>7,5</b>

Обед

44	Салат из моркови с яблоком	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
96	Рассольник со сметаной т\о	255	3,2	7,7	23,1	175,9	0,18	17,1	-	2,9	19,8	41,9	33,6	22
294	Котлета рубленая из птиц.	100	16	13,6	14,5	236,8	0,06	0,4	16	0,6	44	96	17,3	1,3
144	Рагу овощное	150	2,1	6,9	15,3	236	0,04	8,9	24	1,2	22,2	48,5	17,8	0,4
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	28,9	86,2	0,05	-	-	0,8	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	29,4	84,6	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
342	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	47,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
	<b>Всего:</b>	<b>845</b>	<b>30,8</b>	<b>29,8</b>	<b>160,3</b>	<b>946,9</b>	<b>7,4</b>	<b>35,9</b>	<b>40</b>	<b>6</b>	<b>123,6</b>	<b>331,6</b>	<b>203,5</b>	<b>26,4</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>108,6</b>	<b>57,8</b>	<b>247,5</b>	<b>1563,2</b>	<b>8</b>	<b>56,1</b>	<b>158,6</b>	<b>6,8</b>	<b>525</b>	<b>728</b>	<b>313,1</b>	<b>33,9</b>

День: Четверг 11 лет и старше льготники

Неделя: первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мп)				Минеральные вещества(мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
173	Каша молочная гречневая с маслом	205	8,64	11,06	44,3	312	0,14	0,9	54,8	-	146,7	221,3	44,3	2,3
7	Горячий бутерброд с сыром	30	3,5	2,2	8,9	94	0,01	0,06	34,5	-	135	88,5	7,5	0,14
377	Чай с лимоном	180/7	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,02	-	-	0,2	4,7	16	37	0,4
338	Фрукты свежие	140	0,6	-	15,6	70,7	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1
	<b>Всего:</b>	<b>582</b>	<b>14,87</b>	<b>15,6</b>	<b>93,3</b>	<b>560,6</b>	<b>0,3</b>	<b>19,5</b>	<b>189,3</b>	<b>0,64</b>	<b>352,4</b>	<b>443,8</b>	<b>121,3</b>	<b>11</b>

Обед

52	Салат из свеклы отварной	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
102	Суп картофельный с гороховый	250	8,2	16,6	24,8	222,4	0,18	1,2	-	1,2	99	393	57	2,7
281	Биточек мясной паровой	100	5,2	6,2	5,3	68,2	0,02	0,1	7,8	-	17,8	62,3	18,3	0,8
128	Картофельное пюре с маслом	150	3	1,9	19	109,9	0,9	3	24,7	0,2	33,1	61,7	21,4	0,7
388	Отвар шиповника	200	0,4	0,27	17,2	2,8	0,01	100	-	-	7,7	2,1	2,67	0,53
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	28,9	86,2	0,05	-	-	0,8	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	29,4	84,6	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	<b>Всего:</b>	<b>860</b>	<b>25,1</b>	<b>26,3</b>	<b>126,5</b>	<b>585,1</b>	<b>8,2</b>	<b>183</b>	<b>35</b>	<b>2,5</b>	<b>210,6</b>	<b>700</b>	<b>211,5</b>	<b>6,9</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>39,9</b>	<b>41,9</b>	<b>219,8</b>	<b>1145,7</b>	<b>8,5</b>	<b>202,5</b>	<b>224,3</b>	<b>3,1</b>	<b>563</b>	<b>1143,8</b>	<b>332,8</b>	<b>17,9</b>

День: Пятница 11 лет и старше льготники

Неделя: первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценн.	Витамины(мп)				Минеральные вещества(мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
290	Печень тушеная в соусе	100	9,4	20,8	35,5	272,7	0,05	0,3	13	-	29,6	103,2	30,5	1,2
143	Рагу овощное	150	2,1	6,9	15,3	136	0,04	8,9	24	1,2	22,2	48,5	17,8	0,4
141	Огурец консервированный	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,95	0,25	12	43,1	0,02	-	-	0,3	5,75	21,7	8,25	0,27
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,02	-	-	0,2	4,7	16	37	0,4
379	Кофейный напиток	180	3,1	2,6	15,9	100,6	0,04	1,3	20	-	125,7	90	14	0,13
	<b>ВСЕГО</b>	<b>550</b>	<b>17,9</b>	<b>34,4</b>	<b>88,5</b>	<b>617,3</b>	<b>7,2</b>	<b>19,2</b>	<b>77</b>	<b>1,8</b>	<b>197,6</b>	<b>295,9</b>	<b>114,5</b>	<b>2,6</b>

Обед

75	Икра морковная	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
101	Суп с гречневой крупой	250	2,4	3,4	15,1	107,1	0,09	8,2	-	-	26,7	55,9	22,8	0,87
259	Жаркое по - домашнему	220	23,2	26,6	27,7	474	0,5	42,7	-	3,2	55,2	43,5	86,7	6,6
342	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	47,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	28,9	86,2	0,05	-	-	0,8	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	29,4	84,6	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	<b>Всего:</b>	<b>810</b>	<b>35,1</b>	<b>31,6</b>	<b>150,2</b>	<b>879,3</b>	<b>7,8</b>	<b>77,9</b>	<b>-</b>	<b>4,7</b>	<b>148,2</b>	<b>262,6</b>	<b>259,7</b>	<b>15,3</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>53</b>	<b>66</b>	<b>238,8</b>	<b>1496,6</b>	<b>15</b>	<b>97,1</b>	<b>77</b>	<b>6,5</b>	<b>345,8</b>	<b>558,4</b>	<b>374,2</b>	<b>17,9</b>

День: Суббота 12 лет и старше льготники

неделя: Первая

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
173	Каша овсяная молочная с маслом	260	6,1	4	40,6	318	0,2	2	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1
15	Сыр твёрдый	15	5,6	7,2	-	53,7	0,03	0,5	130	0,3	220	167,5	17,5	0,5
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
377	Чай с лимоном	207	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,95	0,25	12	43,1	0,02	-	-	0,3	5,75	21,7	8,25	0,27
Пр	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	14,7	42,3	0,02	-	-	0,2	4,7	16	37	0,4
	<b>ВСЕГО</b>	<b>552</b>	<b>15</b>	<b>15,2</b>	<b>70,3</b>	<b>510,3</b>	<b>0,31</b>	<b>4,6</b>	<b>212</b>	<b>1,7</b>	<b>684,5</b>	<b>716,2</b>	<b>177,6</b>	<b>5,5</b>

Обед

324	Свекла тушеная в соусе	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
106	Суп с рыбными фрикад.	300	15,1	14,8	23,5	289,3	0,14	8,25	18	1,05	37,9	210,8	55,2	1,5
262	Сердце в соусе	80	15,7	10,9	3,3	182	-	-	-	0,3	14,8	46,4	5,8	0,5
302	Каша гречневая рассып	150	1,1	3,6	35,3	143	0,35	-	-	-	24,8	239,2	159,1	8,5
342	Компот из фруктов	180	1,16	0,3	47,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	28,9	86,2	0,05	-	-	0,8	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	29,4	84,6	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	<b>Всего:</b>	<b>870</b>	<b>41,4</b>	<b>31,9</b>	<b>169,5</b>	<b>912,5</b>	<b>7,6</b>	<b>17,7</b>	<b>18</b>	<b>2,6</b>	<b>115,1</b>	<b>641,6</b>	<b>354,9</b>	<b>13,2</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>56,4</b>	<b>47,1</b>	<b>239,8</b>	<b>1422,8</b>	<b>7,9</b>	<b>22,3</b>	<b>230</b>	<b>4,3</b>	<b>799,6</b>	<b>1357,8</b>	<b>532,5</b>	<b>18,7</b>

День: Понедельник 12 лет и старше льготники

Неделя: Вторая

№ рецеп.	Наименование блюда Завтрак	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская ценность(кк ал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
214	Омлет с морковью	130	13	8,2	4,7	288,4	0,08	0,8	256,4	0,6	82,6	187,4	22,6	2,2
101	Капуста припущенная с маслом	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
280	Фрикадельки мясные	100	7,1	17	18	226	0,01	0,05	3,9	-	8,9	31,1	9,1	0,4
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
Пр	Хлеб пшеничный	30	1,95	0,25	12	43,1	0,02	-	-	0,3	5,75	21,7	8,25	0,27
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,02	-	-	0,2	4,7	16	37	0,4
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	0,02	1,3	-	-	133,3	111,1	25,5	2,0
	<b>Всего:</b>	<b>550</b>	<b>27,9</b>	<b>30,1</b>	<b>77,9</b>	<b>768,6</b>	<b>7,2</b>	<b>28,3</b>	<b>280,3</b>	<b>1,4</b>	<b>273,6</b>	<b>401,8</b>	<b>86,1</b>	<b>10,6</b>

Обед

75	Икра свекольная	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
99	Суп овощной сметана т/о	255	10	4,9	25,9	192,4	0,18	1,2	-	1,2	99	393	57	2,7
282	Оладьи из печени	100	16,8	22,4	13,4	328	0,04	0,3	11,7	-	26,7	93,4	27,4	1,2
171	Каша пшеничная с маслом	150	1,4	2,4	2,5	59,5	0,02	-	24	-	31,3	102,6	15,6	-
342	Компот из фруктов	180	1,16	0,3	47,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	28,9	86,2	0,05	-	-	0,8	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	29,4	84,6	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	<b>Всего:</b>	<b>845</b>	<b>37,7</b>	<b>31,3</b>	<b>149,2</b>	<b>878,1</b>	<b>7,3</b>	<b>11</b>	<b>35,7</b>	<b>2,5</b>	<b>194,6</b>	<b>734,2</b>	<b>234,8</b>	<b>6,6</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>65,6</b>	<b>61,4</b>	<b>227,1</b>	<b>1646,7</b>	<b>14,5</b>	<b>39,3</b>	<b>316</b>	<b>3,9</b>	<b>468,2</b>	<b>1136</b>	<b>320,9</b>	<b>17,2</b>

2



День : вторник 12 лет и старше льготники

Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мп)				Минеральные вещества(мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
182	Каша молочная пшеничная с маслом	220	16,1	10,7	42,9	294	0,06	1,17	58	-	190	138,1	30,1	0,5
15	Сыр твёрдый	15	3,4	4,3	-	53,7	0,03	0,5	130	0,3	220	167,5	17,5	0,5
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,95	0,25	12	43,1	0,02	-	-	0,3	5,75	21,7	8,25	0,27
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,02	-	-	0,2	4,7	16	37	0,4
377	Чай с лимоном	207	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13
	<b>ВСЕГО</b>	<b>502</b>	<b>23,6</b>	<b>19,1</b>	<b>80</b>	<b>507,5</b>	<b>0,16</b>	<b>2,67</b>	<b>308</b>	<b>1,1</b>	<b>458,9</b>	<b>444,8</b>	<b>109,9</b>	<b>4,8</b>

Обед

28	Огурец консервированный	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
102	Суп картофельный с фасолью	250	8,2	4,1	24,8	22,4	0,18	1,2	-	1,2	99	393	57	2,7
228	Рыба в молоке	100	20,3	15,9	17,7	298	0,05	0,2	15,6	-	35,6	124,6	36,7	1,75
144	Рагу овощное	150	2,1	6,9	15,3	136	0,04	8,9	24	1,2	22,2	48,5	17,8	0,4
342	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	47,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	28,9	86,2	0,05	-	-	0,8	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	29,4	84,6	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	<b>Всего:</b>	<b>850</b>	<b>40,1</b>	<b>28,5</b>	<b>165,2</b>	<b>754,6</b>	<b>7,4</b>	<b>37,3</b>	<b>39,6</b>	<b>3,9</b>	<b>223,1</b>	<b>729,3</b>	<b>261,7</b>	<b>12,7</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>63,7</b>	<b>47,6</b>	<b>245,2</b>	<b>1262,1</b>	<b>7,56</b>	<b>39,9</b>	<b>347,6</b>	<b>5</b>	<b>682</b>	<b>1174</b>	<b>371,6</b>	<b>17,5</b>

День: среда 12 лет и старше льготники

Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
222	Пудинг из творога со сгущ. молоком	210	28,3	44,5	44,9	376	0,1	0,9	-	-	561,3	627	73,2	1,1
377	Чай с лимоном	180/7	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,95	0,25	12	43,1	0,02	-	-	0,3	5,75	21,7	8,25	0,27
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,02	-	-	0,2	4,7	16	37	0,4
338	Фрукты свежие	100	1,8	-	25,2	115,2	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1
	<b>всего</b>	<b>557</b>	<b>34,2</b>	<b>48,6</b>	<b>107,2</b>	<b>651</b>	<b>0,3</b>	<b>21</b>	<b>60</b>	<b>0,8</b>	<b>841,6</b>	<b>864,2</b>	<b>161,8</b>	<b>7,1</b>

Обед

53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
82	Борщ с капустой и сметаной т/о	255	2,7	7,2	17,5	271,2	0,06	12,3	-	2,9	41,3	63,6	31,4	1,4
265	Плов мясной	220	20,9	21,4	32,9	407,8	0,05	0,4	12,9	-	29,6	103,7	30,4	1,1
342	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	28,9	86,2	0,05	-	-	0,8	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	29,4	84,6	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	<b>Всего:</b>	<b>815</b>	<b>33,1</b>	<b>30,2</b>	<b>157,8</b>	<b>977,2</b>	<b>7,2</b>	<b>22,2</b>	<b>12,9</b>	<b>4,2</b>	<b>108,5</b>	<b>312,5</b>	<b>196,6</b>	<b>4,1</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>67,3</b>	<b>78,8</b>	<b>265</b>	<b>1628,2</b>	<b>7,5</b>	<b>43,2</b>	<b>72,9</b>	<b>5</b>	<b>950,1</b>	<b>1176,7</b>	<b>358,4</b>	<b>11,2</b>

День: Пятница 12 лет и старше льготники

Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мп)				Минеральные вещества(мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
283	Пудинг мясной	100	22	8,7	1	238,5	0,04	0,11	32,0	-	22,37	120	15	1,36
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,03	5,5	11,8	115,5	0,04	25,6	-	-	88	61	31,2	1,2
338	Фрукты свежие	140	0,8	-	35,3	161,3	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1
377	Чай с лимоном	180/7	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13
Пр	Хлеб пшеничный	30	1,95	0,25	12	43,1	0,02	-	-	0,3	5,75	21,7	8,25	0,27
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,02	-	-	0,2	4,7	16	37	0,4
	<b>ВСЕГО</b>	<b>627</b>	<b>29,9</b>	<b>47,7</b>	<b>84,6</b>	<b>642,3</b>	<b>7,2</b>	<b>52,9</b>	<b>32</b>	<b>0,7</b>	<b>173,3</b>	<b>274,9</b>	<b>126,1</b>	<b>10,7</b>

Обед

55	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
98	Суп крестьянский со сметаной т/о	255	2,3	7,3	9,1	238,2	0,05	11,8	-	-	43,5	40,2	17,01	0,7
229	Рыба тушеная с овощами	100	22,1	3,41	7,9	215,6	0,05	3,3	21,6	2,1	44,6	77,1	17,6	0,4
304	Рис отварной	150	3,7	5,5	37,5	215,4	0,03	-	33,6	0,8	3,1	75,6	23,3	0,6
388	Отвар шиповника	180	0,4	0,27	17,2	2,8	0,01	100	-	-	7,7	2,1	2,67	0,53
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	28,9	86,2	0,05	-	-	0,8	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	29,4	84,6	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	<b>Всего:</b>	<b>845</b>	<b>36,8</b>	<b>17,8</b>	<b>131,9</b>	<b>853,8</b>	<b>7,22</b>	<b>123,8</b>	<b>55,2</b>	<b>4</b>	<b>130,7</b>	<b>294,2</b>	<b>162,4</b>	<b>4</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>66,7</b>	<b>65,5</b>	<b>216,5</b>	<b>1496,1</b>	<b>14,4</b>	<b>176,7</b>	<b>87,2</b>	<b>4,7</b>	<b>304</b>	<b>569,1</b>	<b>288,5</b>	<b>14,7</b>

День: Суббота 12 лет и старше льготники

Неделя: Вторая

№ рецеп.	Наименование блюда Завтрак	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская ценность(кк ал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
214	Омлет с морковью	130	13	8,2	4,7	288,4	0,08	0,8	256,4	0,6	82,6	187,4	22,6	2,2
101	Капуста припущенная с маслом	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
280	Фрикадельки мясные	100	7,1	17	18	226	0,01	0,05	3,9	-	8,9	31,1	9,1	0,4
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
Пр	Хлеб пшеничный	30	1,95	0,25	12	43,1	0,02	-	-	0,3	5,75	21,7	8,25	0,27
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,02	-	-	0,2	4,7	16	37	0,4
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	0,02	1,3	-	-	133,3	111,1	25,5	2,0
	<b>Всего:</b>	<b>550</b>	<b>27,9</b>	<b>30,1</b>	<b>77,9</b>	<b>768,6</b>	<b>7,2</b>	<b>28,3</b>	<b>280,3</b>	<b>1,4</b>	<b>273,6</b>	<b>401,8</b>	<b>86,1</b>	<b>10,6</b>

Обед

75	Икра свекольная	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
99	Суп овощной сметана т/о	255	10	4,9	25,9	192,4	0,18	1,2	-	1,2	99	393	57	2,7
282	Оладьи из печени	100	16,8	22,4	13,4	328	0,04	0,3	11,7	-	26,7	93,4	27,4	1,2
171	Каша пшеничная с маслом	150	1,4	2,4	2,5	59,5	0,02	-	24	-	31,3	102,6	15,6	-
342	Компот из фруктов	180	1,16	0,3	47,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	28,9	86,2	0,05	-	-	0,8	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	29,4	84,6	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	<b>Всего:</b>	<b>845</b>	<b>37,7</b>	<b>31,3</b>	<b>149,2</b>	<b>878,1</b>	<b>7,3</b>	<b>11</b>	<b>35,7</b>	<b>2,5</b>	<b>194,6</b>	<b>734,2</b>	<b>234,8</b>	<b>6,6</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>65,6</b>	<b>61,4</b>	<b>227,1</b>	<b>1646,7</b>	<b>14,5</b>	<b>39,3</b>	<b>316</b>	<b>3,9</b>	<b>468,2</b>	<b>1136</b>	<b>320,9</b>	<b>17,2</b>

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ РАСХОДА ПРОДУКТОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕ 12 лет

Льготная категория

Норма	Наименование продуктов	Понед 1	Втор1	Среда1	Четве1	Пятн1	Суббота 2	Понед2	Втор2	Сред2	Четв2	Пятн2	Суббота 2	среднее
24	Субпродукты	133					133	90					90	37
9	Сыр	25			16		25		25		25			12
120	Фрукты свежие	31	164	140	147	140	31	164	147	140	-	147	164	138
47	Мясо		51		74	79		57		79	63	60	57	51,05
32	Куры 1 кат , филе кур			74		144					70			29
36	Творог			187						115				30
24	Яйцо грамм	4	80		40		4	80	40	10			80	32
54	Белки	56,4	61,5	108,6	39,9	53	56,4	65,6	63,7	67,3	51	66,7	65,6	63,3
55	Жиры	47,1	52	57,8	41,9	66	47,1	61,4	47,6	78,8	50,4	65,5	61,4	56,7
230	Углеводы	239,8	225,1	247,5	219,8	238,8	239,8	227,1	245,2	265	229,2	216,5	227,1	235,4
1632	Ккал	1422,8	1677,9	1563,2	1145,7	1496,6	1422,8	1646,7	1262,1	1628,2	1384,1	1496,1	1646,7	1572,3

Прошито, пронумеровано  
и скреплено печатью

13 (тринадцать) листов  
цифрами прописью

Должность директор

Подпись С.В. Павицкая

