

**СОГЛАСОВАНО:**

Начальник ТО Управления  
Роспотребнадзора  
по Ставропольскому краю  
в Будённовском районе

  
В.В. Пронькин

2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор ООО "Веста"

  
Л.В. Калмыкова

2025 г.

**СОГЛАСОВАНО:**

И.О директора МБОУ СОШ № 1  
г.Нефтекумск

  
М.А. Заиченко

2025 г.

## **ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

**завтраков и обедов для детей-инвалидов и**

**детей с ограниченными возможностями здоровья - обучающихся 5-11 кл.**

**на зимний период 2025 учебного года**

**(за счёт средств бюджета Нефтекумского муниципального округа Ставропольского края)**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| №        | Приём пищи,                        | Масса    | Пищевые вещ-ва |              |               | Энерг.ц.      | Витамины (мг) |              |              |             |              |               |               |             |
|----------|------------------------------------|----------|----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| р/л.     | наименован. блюда                  | порц.    | Б(г)           | Ж(г)         | У(г)          | (ккал)        | В 1           | С            | А            | РР          | Са           | Mg            | Р             | Fe          |
|          | <b>Завтрак</b>                     |          |                |              |               |               |               |              |              |             |              |               |               |             |
| 174/2017 | Каша вязкая молочная из риса с м/с | 250/10   | 7              | 8,3          | 50,88         | 306,22        | 0,013         | 1,43         | 25           | 0,76        | 75,38        | 42,95         | 132,1         | 0,6         |
| 377/2017 | Чай с лимоном                      | 200/15/7 | 0,13           | 0,02         | 15,2          | 61,5          |               | 2,83         |              | 0,03        | 14,2         | 2,4           | 4,4           | 0,36        |
| 15/2017  | Масло сливочное 72,5% м.д.ж.       | 10       | 0,08           | 7,25         | 0,13          | 66,09         | 0,001         |              | 40           | 0,11        | 2,4          |               | 3             | 0,02        |
|          | Хлеб пшеничный                     | 30       | 2,47           | 0,31         | 17,93         | 84,39         | 0,050         |              |              | 0,5         | 7,2          | 10,3          | 27,23         | 0,62        |
|          |                                    |          |                |              |               |               |               |              |              |             |              |               |               |             |
|          | <b>Итого:</b>                      |          | <b>9,68</b>    | <b>15,88</b> | <b>84,14</b>  | <b>518,20</b> | <b>0,06</b>   | <b>4,3</b>   | <b>65,0</b>  | <b>1,40</b> | <b>99,2</b>  | <b>55,65</b>  | <b>166,73</b> | <b>1,60</b> |
|          | <b>Обед</b>                        |          |                |              |               |               |               |              |              |             |              |               |               |             |
| 82/2017  | Борщ с капустой и картофелем       | 250      | 2,33           | 5,66         | 14,88         | 119,78        | 0,05          | 10,3         |              | 2,3         | 44,38        | 25,25         | 53,22         | 1,19        |
| 268/2017 | Биточки из говядины                | 90       | 13,2           | 21           | 12,3          | 291,00        | 0,001         | 0            | 0,1          | 3           | 4,5          | 25,5          | 96,1          | 2,6         |
| 348/2011 | Соус томатный                      | 50       | 0,58           | 3,1          | 4             | 46,22         | 0,01          | 1,19         | 12           | 0,12        | 7,9          | 5,8           | 11,1          | 0,2         |
| 203/2017 | Вермишель отварная                 | 180      | 6,62           | 5,42         | 31,74         | 202,22        | 0,06          |              | 25,2         | 0,92        | 5,83         | 25,34         | 44,6          | 1,32        |
| 376/2017 | Чай с сахаром                      | 200/15   | 0,2            | 0            | 15            | 60,8          |               | 0,03         |              | 0,02        | 11,1         | 1,44          | 2,77          | 0,09        |
|          | Хлеб пшеничный                     | 30       | 2,47           | 0,31         | 17,93         | 84,39         | 0,050         |              |              | 0,5         | 7,2          | 10,3          | 27,23         | 0,62        |
|          | Хлеб ржано-пшеничный               | 20       | 1,76           | 0,22         | 11,32         | 54,3          | 0,033         |              |              | 0,14        | 7            | 9,4           | 31,6          | 0,78        |
|          | <b>Итого:</b>                      |          | <b>27,16</b>   | <b>35,71</b> | <b>107,17</b> | <b>858,71</b> | <b>0,204</b>  | <b>11,52</b> | <b>37,3</b>  | <b>7</b>    | <b>87,91</b> | <b>103,03</b> | <b>266,62</b> | <b>6,8</b>  |
|          | <b>Итого за весь день</b>          |          | <b>36,84</b>   | <b>51,59</b> | <b>191,31</b> | <b>1376,9</b> | <b>0,27</b>   | <b>15,8</b>  | <b>102,3</b> | <b>8,40</b> | <b>187,1</b> | <b>158,7</b>  | <b>433,4</b>  | <b>8,4</b>  |

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| №        | Приём пищи,                 | Масса  | Пищевые вещ-ва |               |               | Энерг.ц.       | Витамины (мг) |              |              |              |              |               |               |              |
|----------|-----------------------------|--------|----------------|---------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| реп.     | наименование блюда          | порции | Б(г)           | Ж(г)          | У(г)          | (ккал)         | В 1           | С            | А            | РР           | Са           | Mg            | Р             | Fe           |
|          | <b>Завтрак</b>              |        |                |               |               |                |               |              |              |              |              |               |               |              |
| 209/2017 | Яйцо отварное(шт)           | 40     | 5,08           | 4,6           | 0,28          | 62,84          | 0,03          |              | 100          | 0,24         | 22           | 4,8           | 76,8          | 1            |
| 101/2004 | Икра кабачковая             | 90     | 1,8            | 4,23          | 5,34          | 66,63          | 0,018         | 0,49         |              | 0,42         | 16,35        | 11,9          | 20,5          | 0,54         |
| 203/2017 | Макаронные изделия отварные | 180    | 6,62           | 5,42          | 31,74         | 202,22         | 0,06          |              | 25,2         | 0,92         | 5,83         | 25,34         | 44,6          | 1,32         |
| 389/2017 | Сок фруктовый               | 200    | 0,7            | 0,3           | 20,76         | 88,54          | 0,02          | 20           | 0,2          | 0,01         | 13,0         | 3,0           | 3,0           | 1,0          |
|          | Хлеб пшеничный              | 30     | 2,47           | 0,31          | 17,93         | 84,39          | 0,050         |              |              | 0,5          | 7,2          | 10,3          | 27,23         | 0,62         |
|          |                             |        |                |               |               |                |               |              |              |              |              |               |               |              |
|          | <b>Итого:</b>               |        | <b>16,67</b>   | <b>14,86</b>  | <b>76,05</b>  | <b>504,62</b>  | <b>0,18</b>   | <b>20,5</b>  | <b>125,4</b> | <b>2,09</b>  | <b>64,4</b>  | <b>55,34</b>  | <b>172,1</b>  | <b>4,48</b>  |
|          | <b>Обед</b>                 |        |                |               |               |                |               |              |              |              |              |               |               |              |
| 101/2017 | Суп картофельный с пшеном   | 250    | 2,68           | 2,71          | 13,36         | 88,55          | 0,088         | 8,25         |              | 1,18         | 24,6         | 55,98         | 1,52          | 0,88         |
| 234/2017 | Котлета рыбная из минтая    | 90     | 13,7           | 7             | 12            | 165,8          | 0,100         | 0,29         | 9            | 2,9          | 50,6         | 30,15         | 174,5         | 24,8         |
| 310/2017 | Картофель отварной          | 180    | 3,5            | 5,2           | 27,6          | 171,2          | 0,18          | 25,2         |              | 1,87         | 17,57        | 35,16         | 95,64         | 1,38         |
| 648/2004 | Кисель фруктовый            | 180    | 0,51           | 0,054         | 25,38         | 104,046        | 0,001         | 0,91         |              | 0,081        | 14,13        | 3,02          | 14,69         | 0,33         |
|          | Хлеб пшеничный              | 30     | 2,47           | 0,31          | 17,93         | 84,39          | 0,050         |              |              | 0,5          | 7,2          | 10,3          | 27,23         | 0,62         |
|          | Хлеб ржано-пшеничный        | 20     | 1,76           | 0,22          | 11,32         | 54,3           | 0,034         |              |              | 0,14         | 7            | 9,4           | 31,6          | 0,78         |
|          |                             |        |                |               |               |                |               |              |              |              |              |               |               |              |
|          | <b>Итого:</b>               |        | <b>24,62</b>   | <b>15,494</b> | <b>107,59</b> | <b>668,286</b> | <b>0,453</b>  | <b>34,65</b> | <b>9</b>     | <b>6,671</b> | <b>121,1</b> | <b>144,01</b> | <b>345,18</b> | <b>28,79</b> |
|          | <b>Итого за весь день</b>   |        | <b>41,29</b>   | <b>30,35</b>  | <b>183,64</b> | <b>1172,9</b>  | <b>0,63</b>   | <b>55</b>    | <b>134,4</b> | <b>8,76</b>  | <b>185,5</b> | <b>199,4</b>  | <b>517,3</b>  | <b>33,3</b>  |



День: среда

Неделя: первая

Сезон: зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| №        | Приём пищи,                         | Масса    | Пищевые вещ-ва |               |               | Энерг.ц.       | Витамины (мг) |             |              |              |               |               |               |             |
|----------|-------------------------------------|----------|----------------|---------------|---------------|----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| реп.     | наименование блюда                  | порции   | Б(г)           | Ж(г)          | У(г)          | (ккал)         | В 1           | С           | А            | РР           | Са            | Mg            | Р             | Fe          |
|          | <b>Завтрак</b>                      |          |                |               |               |                |               |             |              |              |               |               |               |             |
| 294/2017 | Котлета из птицы                    | 90       | 13,89          | 14,75         | 14,2          | 245,11         | 0,07          | 0,47        | 27           | 2,3          | 35,21         | 17,7          | 106           | 0,97        |
| 348/2011 | Соус томатный                       | 50       | 0,58           | 3,1           | 4             | 46,22          | 0,01          | 1,19        | 12           | 0,12         | 7,9           | 5,8           | 11,1          | 0,2         |
| 302/2017 | Каша гречневая рассыпчатая          | 180      | 6,72           | 10,9          | 34,37         | 262,46         | 0,250         |             | 26,25        | 2,98         | 17,78         | 163,2         | 248,3         | 5,47        |
| 377/2017 | Чай с лимоном                       | 200/15/7 | 0,13           | 0,02          | 15,2          | 61,5           |               | 2,83        |              | 0,03         | 14,2          | 2,4           | 4,4           | 0,36        |
|          | Хлеб пшеничный                      | 30       | 2,47           | 0,31          | 17,93         | 84,39          | 0,050         |             |              | 0,5          | 7,2           | 10,3          | 27,23         | 0,62        |
|          | <b>Итого:</b>                       |          | <b>23,79</b>   | <b>29,08</b>  | <b>85,7</b>   | <b>699,68</b>  | <b>0,38</b>   | <b>4,49</b> | <b>65,25</b> | <b>5,93</b>  | <b>82,29</b>  | <b>199,4</b>  | <b>397,03</b> | <b>7,62</b> |
|          | <b>Обед</b>                         |          |                |               |               |                |               |             |              |              |               |               |               |             |
|          |                                     |          |                |               |               |                |               |             |              |              |               |               |               |             |
| 102/2017 | Суп картофельный с бобовыми         | 250      | 5,49           | 9,08          | 10,49         | 145,64         | 0,23          | 5,83        |              | 1,15         | 36,37         | 35,33         | 87,2          | 2,03        |
| 290/2017 | Птица тушеная с соусом томатным     | 90/50    | 13,4           | 11,4          | 3,95          | 172,00         | 0,07          | 0,6         | 48,4         | 1,26         | 63,1          | 26,9          | 155,5         | 1,99        |
| 203/2017 | Макаронные изделия отварные         | 180      | 6,62           | 5,42          | 31,74         | 202,22         | 0,06          |             | 25,2         | 0,92         | 5,83          | 25,34         | 44,6          | 1,32        |
| 342/2017 | Компот из св. яблок или фруктов с/м | 180      | 0,135          | 0,135         | 21,42         | 87,44          | 0,009         | 1,55        |              | 0,063        | 13,02         | 3,24          | 3,96          | 0,81        |
|          | Хлеб пшеничный                      | 30       | 2,47           | 0,31          | 17,93         | 84,39          | 0,050         |             |              | 0,5          | 7,2           | 10,3          | 27,23         | 0,62        |
|          | Хлеб ржано-пшеничный                | 20       | 1,76           | 0,22          | 11,32         | 54,3           | 0,034         |             |              | 0,14         | 7             | 9,4           | 31,6          | 0,78        |
|          | <b>Итого:</b>                       |          | <b>29,875</b>  | <b>26,565</b> | <b>96,85</b>  | <b>745,985</b> | <b>0,453</b>  | <b>7,98</b> | <b>73,6</b>  | <b>4,033</b> | <b>132,52</b> | <b>110,51</b> | <b>350,09</b> | <b>7,55</b> |
|          | <b>Итого за весь день</b>           |          | <b>53,67</b>   | <b>55,65</b>  | <b>182,55</b> | <b>1445,7</b>  | <b>0,83</b>   | <b>12,5</b> | <b>138,9</b> | <b>10,0</b>  | <b>214,8</b>  | <b>309,9</b>  | <b>747,1</b>  | <b>15,2</b> |

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| №        | Приём пищи,                          | Масса  | Пищевые вещ-ва |               |               | Энерг.ц.       | Витамины (мг) |              |              |             |               |               |               |             |
|----------|--------------------------------------|--------|----------------|---------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| реп.     | наименование блюда                   | порции | Б(г)           | Ж(г)          | У(г)          | (ккал)         | В 1           | С            | А            | РР          | Са            | Mg            | Р             | Fe          |
|          | <b>Завтрак</b>                       |        |                |               |               |                |               |              |              |             |               |               |               |             |
| 223/2017 | Запеканка из творога со сгущ.молоком | 180/30 | 21,5           | 18            | 68,8          | 523,2          | 0,11          | 1,46         | 79,6         | 0,96        | 313,2         | 49,2          | 321,03        | 1,22        |
| 376/2017 | Чай с сахаром                        | 200/15 | 0,2            | 0,02          | 15            | 60,98          |               | 0,03         |              | 0,02        | 11,1          | 1,44          | 2,77          | 0,09        |
| 338/2017 | Яблоко сезонное калиброванное (1 шт) | 100    | 0,52           | 0,52          | 12,74         | 57,72          | 0,039         | 13           |              | 0,26        | 20,8          | 11,7          | 14,3          | 2,86        |
|          |                                      |        |                |               |               |                |               |              |              |             |               |               |               |             |
|          | <b>Итого:</b>                        |        | <b>22,22</b>   | <b>18,54</b>  | <b>96,54</b>  | <b>641,90</b>  | <b>0,15</b>   | <b>14,5</b>  | <b>79,6</b>  | <b>1,2</b>  | <b>345,1</b>  | <b>62,34</b>  | <b>338,10</b> | <b>4,2</b>  |
|          | <b>Обед</b>                          |        |                |               |               |                |               |              |              |             |               |               |               |             |
| 103/2017 | Суп картофельный с макарон. издел.   | 250    | 2,69           | 2,84          | 17,14         | 104,88         | 0,110         | 8,25         |              | 1,18        | 24,6          | 27            | 66,65         | 1,08        |
| 297/2017 | Фрикадельки из бройлеров-цыплят      | 90     | 12,9           | 10,67         | 7,29          | 176,79         | 0,036         | 1,91         | 54,36        | 2,7         | 47,93         | 13,78         | 81,68         | 0,99        |
| 348/2011 | Соус томатный                        | 50     | 0,58           | 3,1           | 4             | 46,22          | 0,01          | 1,19         | 12           | 0,12        | 7,9           | 5,8           | 11,1          | 0,2         |
| 302/2017 | Каша пшеничная рассыпчатая           | 180    | 3,97           | 5,4           | 49,02         | 260,56         | 0,140         |              | 25,2         | 0,84        | 28,9          | 41,04         | 190,8         | 3,2         |
| 349/2017 | Компот из смеси сухофруктов          | 180    | 0,41           | 0,018         | 24,99         | 101,76         | 0,018         | 0,36         |              | 0,45        | 28,64         | 3,6           | 13,86         | 1,13        |
|          | Хлеб пшеничный                       | 30     | 2,47           | 0,31          | 17,93         | 84,39          | 0,050         |              |              | 0,5         | 7,2           | 10,3          | 27,23         | 0,62        |
|          | Хлеб ржано-пшеничный                 | 20     | 1,76           | 0,22          | 11,32         | 54,3           | 0,034         |              |              | 0,14        | 7             | 9,4           | 31,6          | 0,78        |
|          | <b>Итого:</b>                        |        | <b>24,78</b>   | <b>22,558</b> | <b>131,69</b> | <b>828,902</b> | <b>0,398</b>  | <b>11,71</b> | <b>91,56</b> | <b>5,93</b> | <b>152,17</b> | <b>110,92</b> | <b>422,92</b> | <b>8</b>    |
|          | <b>Итого за весь день</b>            |        | <b>47,00</b>   | <b>41,10</b>  | <b>228,23</b> | <b>1470,8</b>  | <b>0,55</b>   | <b>26,2</b>  | <b>171,2</b> | <b>7,2</b>  | <b>497,3</b>  | <b>173,3</b>  | <b>761,0</b>  | <b>12,2</b> |



День: пятница

Неделя: первая

Сезон: зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| №<br>реп. | Приём пищи,<br>наименование блюда   | Масса<br>порции | Пищевые вещ-ва |        |        | Энерг.ц.<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |       |        |        |        |      |
|-----------|-------------------------------------|-----------------|----------------|--------|--------|--------------------|---------------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|------|
|           |                                     |                 | Б(г)           | Ж(г)   | У(г)   |                    | В 1           | С     | А     | РР    | Са     | Mg     | Р      | Fe   |
|           | Завтрак                             |                 |                |        |        |                    |               |       |       |       |        |        |        |      |
| 204/2017  | Макароны отварные с сыром           | 220/10/30       | 17,11          | 13,4   | 41,3   | 354,24             | 0,09          | 0,19  | 93,6  | 1,26  | 137,8  | 41,7   | 159,1  | 1,96 |
| 376/2017  | Чай с сахаром                       | 200/15          | 0,2            | 0,02   | 15     | 60,98              |               | 0,03  |       | 0,02  | 11,1   | 1,44   | 2,77   | 0,09 |
| 15/2017   | Масло сливочное 72,5% м.д.ж.        | 10              | 0,08           | 7,25   | 0,13   | 66,09              | 0,001         |       | 40    | 0,11  | 2,4    |        | 3      | 0,02 |
|           | Хлеб пшеничный                      | 30              | 2,47           | 0,31   | 17,93  | 84,39              | 0,050         |       |       | 0,5   | 7,2    | 10,3   | 27,23  | 0,62 |
|           |                                     |                 |                |        |        |                    |               |       |       |       |        |        |        |      |
|           | Итого:                              |                 | 19,86          | 20,98  | 74,36  | 565,70             | 0,14          | 0,2   | 133,6 | 1,89  | 158,5  | 53,44  | 192,10 | 2,69 |
|           | Обед                                |                 |                |        |        |                    |               |       |       |       |        |        |        |      |
| 88/2017   | Щи из св. капусты с картофелем      | 250             | 1,74           | 4,88   | 8,49   | 84,84              | 0,06          | 18,5  |       | 2,35  | 43,31  | 22,25  | 47,62  | 0,5  |
| 292/2017  | Плов из птицы                       | 90/200          | 26,1           | 23     | 53,5   | 525,40             | 0,07          | 1,3   | 60,5  | 0,66  | 56,9   | 59,9   | 251,3  | 2,8  |
| 342/2017  | Компот из св. яблок или фруктов с/м | 180             | 0,135          | 0,135  | 21,42  | 87,44              | 0,009         | 1,55  |       | 0,063 | 13,02  | 3,24   | 3,96   | 0,81 |
|           | Хлеб пшеничный                      | 30              | 2,47           | 0,31   | 17,93  | 84,39              | 0,050         |       |       | 0,5   | 7,2    | 10,3   | 27,23  | 0,62 |
|           | Хлеб ржано-пшеничный                | 20              | 1,76           | 0,22   | 11,32  | 54,3               | 0,034         |       |       | 0,14  | 7      | 9,4    | 31,6   | 0,78 |
|           | Итого:                              |                 | 32,21          | 28,545 | 112,66 | 836,365            | 0,223         | 21,35 | 60,5  | 3,713 | 127,43 | 105,09 | 361,71 | 5,51 |
|           | Итого за весь день                  |                 | 52,07          | 49,53  | 187,02 | 1402,1             | 0,36          | 21,6  | 194,1 | 5,6   | 285,9  | 158,5  | 553,8  | 8,2  |

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| №<br>реп. | Приём пищи,<br>наименование блюда     | Масса<br>порции | Пищевые вещ-ва |        |        | Энерг.ц.<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |      |      |       |       |        |      |
|-----------|---------------------------------------|-----------------|----------------|--------|--------|--------------------|---------------|-------|------|------|-------|-------|--------|------|
|           |                                       |                 | Б(г)           | Ж(г)   | У(г)   |                    | В 1           | С     | А    | РР   | Са    | Mg    | Р      | Fe   |
|           | Завтрак                               |                 |                |        |        |                    |               |       |      |      |       |       |        |      |
| 173/2017  | Каша вязкая молочная из пшениной кр.с | 200/10          | 5,67           | 5,28   | 32,55  | 200,4              | 0,04          |       | 20   | 0,1  | 10,7  | 7,9   | 38,6   | 0,47 |
| 376/2017  | Чай с сахаром                         | 200/15          | 0,2            | 0,02   | 15     | 60,98              |               | 0,03  |      | 0,02 | 11,1  | 1,44  | 2,77   | 0,09 |
| 15/2017   | Масло сливочное 72,5% м.д.ж.          | 10              | 0,08           | 7,25   | 0,13   | 66,09              | 0,001         |       | 40   | 0,11 | 2,4   |       | 3      | 0,02 |
|           | Хлеб пшеничный                        | 30              | 2,47           | 0,31   | 17,93  | 84,39              | 0,050         |       |      | 0,5  | 7,2   | 10,3  | 27,23  | 0,62 |
| 338/2017  | Яблоко сезонное калиброванное         | 100             | 0,52           | 0,52   | 12,74  | 57,72              | 0,039         | 13    |      | 0,26 | 20,8  | 11,7  | 14,3   | 2,86 |
|           | Итого:                                |                 | 8,94           | 13,38  | 78,35  | 469,58             | 0,13          | 13,03 | 60,0 | 0,99 | 52,2  | 31,34 | 85,90  | 4,06 |
|           | Обед                                  |                 |                |        |        |                    |               |       |      |      |       |       |        |      |
|           |                                       |                 |                |        |        |                    |               |       |      |      |       |       |        |      |
| 101/2017  | Суп картофельный с рисом              | 250             | 1,98           | 2,74   | 14,58  | 90,90              | 0,1           | 8,25  |      | 1    | 23,00 | 25    | 62,5   | 0,88 |
| 278/2017  | Тефтели из говядины с соусом томатн   | 90/50           | 10,7           | 13,3   | 9,8    | 201,70             | 0             | 1,8   |      | 0,6  | 6,1   | 14,8  | 65,7   | 1,7  |
| 203/2017  | Макаронные изделия отварные           | 180             | 6,62           | 5,42   | 31,74  | 202,22             | 0,06          |       | 25,2 | 0,92 | 5,83  | 25,34 | 44,6   | 1,32 |
| 349/2017  | Компот из смеси сухофруктов           | 180             | 0,41           | 0,018  | 24,99  | 101,76             | 0,018         | 0,36  |      | 0,45 | 28,64 | 3,6   | 13,86  | 1,13 |
|           | Хлеб пшеничный                        | 30              | 2,47           | 0,31   | 17,93  | 84,39              | 0,050         |       |      | 0,5  | 7,2   | 10,3  | 27,23  | 0,62 |
|           | Хлеб ржано-пшеничный                  | 20              | 1,76           | 0,22   | 11,32  | 54,3               | 0,034         |       |      | 0,14 | 7     | 9,4   | 31,6   | 0,78 |
|           | Итого:                                |                 | 23,94          | 22,008 | 110,36 | 735,27             | 0,26          | 10,4  | 25,2 | 3,61 | 77,77 | 88,44 | 245,49 | 6,43 |
|           | Итого за весь день                    |                 | 32,88          | 35,39  | 188,71 | 1204,9             | 0,39          | 23,4  | 85,2 | 4,6  | 130,0 | 119,8 | 331,4  | 10,5 |



День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| №        | Приём пищи,                           | Масса    | Пищевые вещ-ва |               |               | Энерг.ц.       | Витамины (мг) |              |             |              |               |              |               |              |
|----------|---------------------------------------|----------|----------------|---------------|---------------|----------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|
| реп.     | наименование блюда                    | порции   | Б(г)           | Ж(г)          | У(г)          | (ккал)         | В 1           | С            | А           | РР           | Са            | Mg           | P             | Fe           |
|          | <b>Завтрак</b>                        |          |                |               |               |                |               |              |             |              |               |              |               |              |
| 234/2017 | Биточки рыбные из минтая              | 100      | 15,2           | 7,8           | 13,3          | 184,2          | 0,10          | 0,32         | 10          | 36,2         | 56,2          | 33,6         | 193,9         | 27,6         |
| 312/2017 | Пюре картофельное                     | 180      | 3,67           | 5,76          | 24,53         | 164,64         | 0,17          | 21,84        | 30,6        | 0,22         | 44,38         | 33,3         | 103,92        | 1,21         |
| 377/2017 | Чай с лимоном                         | 200/15/7 | 0,13           | 0,02          | 15,2          | 61,5           |               | 2,83         |             | 0,03         | 14,2          | 2,4          | 4,4           | 0,36         |
|          | Хлеб пшеничный                        | 30       | 2,47           | 0,31          | 17,93         | 84,39          | 0,050         |              |             | 0,5          | 7,2           | 10,3         | 27,23         | 0,62         |
|          |                                       |          |                |               |               |                |               |              |             |              |               |              |               |              |
|          | <b>Итого:</b>                         |          | <b>21,47</b>   | <b>13,89</b>  | <b>70,96</b>  | <b>494,73</b>  | <b>0,32</b>   | <b>24,99</b> | <b>40,6</b> | <b>36,95</b> | <b>122,0</b>  | <b>79,60</b> | <b>329,45</b> | <b>29,79</b> |
|          | <b>Обед</b>                           |          |                |               |               |                |               |              |             |              |               |              |               |              |
| 103/2017 | Суп картофельный с вермишелью         | 250      | 2,69           | 2,84          | 17,14         | 104,88         | 0,110         | 8,25         |             | 1,18         | 24,6          | 27           | 66,65         | 1,08         |
| 290/2017 | Птица тушеная в соусе сметан. с томат | 90/50    | 16,3           | 14,79         | 5,13          | 218,83         | 0,070         | 3,04         | 54,9        | 5,06         | 58,3          | 22,1         | 136,8         | 1,47         |
| 302/2017 | Каша перловая рассыпчатая             | 180      | 5,34           | 4,16          | 28,02         | 170,88         | 0,01          |              |             | 0,98         | 23,2          | 22,8         | 185,9         | 1,04         |
| 342/2017 | Компот из св. яблок или фруктов с/м   | 180      | 0,135          | 0,135         | 21,42         | 87,44          | 0,009         | 1,55         |             | 0,063        | 13,02         | 3,24         | 3,96          | 0,81         |
|          | Хлеб пшеничный                        | 30       | 2,47           | 0,31          | 17,93         | 84,39          | 0,050         |              |             | 0,5          | 7,2           | 10,3         | 27,23         | 0,62         |
|          | Хлеб ржано-пшеничный                  | 20       | 1,76           | 0,22          | 11,32         | 54,3           | 0,034         |              |             | 0,14         | 7             | 9,4          | 31,6          | 0,78         |
|          |                                       |          | <b>28,695</b>  | <b>22,455</b> | <b>100,96</b> | <b>720,715</b> | <b>0,281</b>  | <b>12,84</b> | <b>54,9</b> | <b>7,923</b> | <b>133,32</b> | <b>94,84</b> | <b>452,14</b> | <b>5,8</b>   |
|          | <b>Итого за весь день</b>             |          | <b>50,17</b>   | <b>36,35</b>  | <b>171,92</b> | <b>1215,4</b>  | <b>0,6</b>    | <b>37,8</b>  | <b>95,5</b> | <b>44,9</b>  | <b>255,3</b>  | <b>174,4</b> | <b>781,6</b>  | <b>35,6</b>  |

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| №        | Приём пищи,                         | Масса  | Пищевые вещ-ва |               |               | Энерг.ц.       | Витамины (мг) |              |             |             |               |               |               |             |
|----------|-------------------------------------|--------|----------------|---------------|---------------|----------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| реп.     | наименование блюда                  | порции | Б(г)           | Ж(г)          | У(г)          | (ккал)         | В 1           | С            | А           | РР          | Са            | Mg            | P             | Fe          |
|          | <b>Завтрак</b>                      |        |                |               |               |                |               |              |             |             |               |               |               |             |
| 173/2017 | Каша вязкая молочная из пшеничной к | 200/10 | 5,43           | 4,23          | 38,27         | 212,87         | 0,08          |              | 20          | 0,45        | 16,7          | 22,1          | 103           | 1,76        |
| 376/2017 | Чай с сахаром                       | 200/15 | 0,2            | 0,02          | 15            | 60,98          |               | 0,03         |             | 0,02        | 11,1          | 1,44          | 2,77          | 0,09        |
| 15/2017  | Масло сливочное 72,5% м.д.ж.        | 10     | 0,08           | 7,25          | 0,13          | 66,09          | 0,001         |              | 40          | 0,11        | 2,4           |               | 3             | 0,02        |
|          | Хлеб пшеничный                      | 30     | 2,47           | 0,31          | 17,93         | 84,39          | 0,050         |              |             | 0,5         | 7,2           | 10,3          | 27,23         | 0,62        |
| 338/2017 | Яблоко сезонное калиброванное       | 100    | 0,52           | 0,52          | 12,74         | 57,72          | 0,039         | 13           |             | 0,26        | 20,8          | 11,7          | 14,3          | 2,86        |
|          | <b>Итого:</b>                       |        | <b>8,70</b>    | <b>12,33</b>  | <b>84,07</b>  | <b>482,05</b>  | <b>0,17</b>   | <b>13,0</b>  | <b>60,0</b> | <b>1,34</b> | <b>58,2</b>   | <b>45,54</b>  | <b>150,30</b> | <b>5,35</b> |
|          | <b>Обед</b>                         |        |                |               |               |                |               |              |             |             |               |               |               |             |
| 96/2017  | Рассольник ленинградский            | 250    | 2,1            | 5,11          | 16,59         | 120,75         | 0,09          | 7,54         |             | 1,08        | 26,5          | 25,88         | 72            | 1           |
| 268/2017 | Шницель из говядины                 | 90     | 13,2           | 21            | 12,3          | 291,00         | 0,001         | 0            | 0,1         | 3           | 4,5           | 25,5          | 96,1          | 2,6         |
| 321/2017 | Капуста тушеная                     | 180    | 3,72           | 5,8           | 16,97         | 134,96         | 0,048         | 30,88        |             | 1,56        | 99,8          | 37,18         | 72,25         | 1,45        |
| 349/2017 | Компот из смеси сухофруктов         | 180    | 0,41           | 0,018         | 24,99         | 101,76         | 0,018         | 0,36         |             | 0,45        | 28,64         | 3,6           | 13,86         | 1,13        |
|          | Хлеб пшеничный                      | 30.    | 2,47           | 0,31          | 17,93         | 84,39          | 0,050         |              |             | 0,5         | 7,2           | 10,3          | 27,23         | 0,62        |
|          | Хлеб ржано-пшеничный                | 20     | 1,76           | 0,22          | 11,32         | 54,3           | 0,034         |              |             | 0,14        | 7             | 9,4           | 31,6          | 0,78        |
|          | <b>Итого:</b>                       |        | <b>23,66</b>   | <b>32,458</b> | <b>100,1</b>  | <b>787,162</b> | <b>0,241</b>  | <b>38,78</b> | <b>0,1</b>  | <b>6,73</b> | <b>173,64</b> | <b>111,86</b> | <b>313,04</b> | <b>7,58</b> |
|          | <b>Итого за весь день</b>           |        | <b>32,36</b>   | <b>44,79</b>  | <b>184,17</b> | <b>1269,2</b>  | <b>0,41</b>   | <b>51,8</b>  | <b>60,1</b> | <b>8,1</b>  | <b>231,8</b>  | <b>157,4</b>  | <b>463,34</b> | <b>12,9</b> |



День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| №        | Приём пищи,                         | Масса   | Пищевые вещ-ва |               |               | Энерг.ц.       | Витамины (мг) |              |              |              |               |              |               |             |
|----------|-------------------------------------|---------|----------------|---------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| реп.     | наименование блюда                  | порции  | Б(г)           | Ж(г)          | У(г)          | (ккал)         | В 1           | С            | А            | РР           | Са            | Mg           | Р             | Fe          |
|          | <b>Завтрак</b>                      |         |                |               |               |                |               |              |              |              |               |              |               |             |
| 291/2017 | Плов из птицы                       | 100/200 | 26,1           | 23            | 53,5          | 525,4          | 0,07          | 1,3          | 60,5         | 0,66         | 56,9          | 59,9         | 251,3         | 2,8         |
| 376/2017 | Чай с сахаром                       | 200/15  | 0,2            | 0,02          | 15            | 60,98          |               | 0,03         |              | 0,02         | 11,1          | 1,44         | 2,77          | 0,09        |
|          | Хлеб пшеничный                      | 30      | 2,47           | 0,31          | 17,93         | 84,39          | 0,050         |              |              | 0,5          | 7,2           | 10,3         | 27,23         | 0,62        |
|          |                                     |         |                |               |               |                |               |              |              |              |               |              |               |             |
|          | <b>Итого:</b>                       |         | <b>28,77</b>   | <b>23,33</b>  | <b>86,43</b>  | <b>670,77</b>  | <b>0,12</b>   | <b>1</b>     | <b>60,50</b> | <b>1,18</b>  | <b>75,2</b>   | <b>71,6</b>  | <b>281,30</b> | <b>3,5</b>  |
|          | <b>Обед</b>                         |         |                |               |               |                |               |              |              |              |               |              |               |             |
|          |                                     |         |                |               |               |                |               |              |              |              |               |              |               |             |
| 82/2017  | Борщ с капустой и картофелем        | 250     | 2,33           | 5,66          | 14,88         | 119,78         | 0,05          | 10,3         |              | 2,3          | 44,38         | 25,25        | 53,22         | 1,19        |
| 294/2017 | Биточки из птицы                    | 90      | 13,89          | 14,75         | 14,2          | 245,11         | 0,07          | 0,47         | 27           | 2,3          | 35,21         | 17,7         | 106           | 0,97        |
| 203/2017 | Макаронные изделия отварные         | 180     | 6,62           | 5,42          | 31,74         | 202,22         | 0,06          |              | 25,2         | 0,92         | 5,83          | 25,34        | 44,6          | 1,32        |
| 342/2017 | Компот из св. яблок или фруктов с/м | 180     | 0,135          | 0,135         | 21,42         | 87,44          | 0,009         | 1,55         |              | 0,063        | 13,02         | 3,24         | 3,96          | 0,81        |
|          | Хлеб пшеничный                      | 30      | 2,47           | 0,31          | 17,93         | 84,39          | 0,050         |              |              | 0,5          | 7,2           | 10,3         | 27,23         | 0,62        |
|          | Хлеб ржано-пшеничный                | 20      | 1,76           | 0,22          | 11,32         | 54,3           | 0,034         |              |              | 0,14         | 7             | 9,4          | 31,6          | 0,78        |
|          | <b>Итого:</b>                       |         | <b>27,205</b>  | <b>26,495</b> | <b>111,49</b> | <b>793,235</b> | <b>0,273</b>  | <b>12,32</b> | <b>52,2</b>  | <b>6,223</b> | <b>112,64</b> | <b>91,23</b> | <b>266,61</b> | <b>5,69</b> |
|          | <b>Итого за весь день</b>           |         | <b>55,98</b>   | <b>49,83</b>  | <b>197,92</b> | <b>1464,0</b>  | <b>0,39</b>   | <b>14</b>    | <b>112,7</b> | <b>7,4</b>   | <b>187,8</b>  | <b>162,9</b> | <b>547,9</b>  | <b>9,2</b>  |

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| №        | Приём пищи,                         | Масса  | Пищевые вещ-ва |               |               | Энерг.ц.      | Витамины (мг) |             |             |             |               |               |               |             |
|----------|-------------------------------------|--------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| реп.     | наименование блюда                  | порции | Б(г)           | Ж(г)          | У(г)          | (ккал)        | В 1           | С           | А           | РР          | Са            | Mg            | Р             | Fe          |
|          | <b>Завтрак</b>                      |        |                |               |               |               |               |             |             |             |               |               |               |             |
| 268/2017 | Котлета из говядины                 | 90     | 13,2           | 21            | 12,3          | 291,00        | 0,001         | 0           | 0,1         | 3           | 4,5           | 25,5          | 96,1          | 2,6         |
| 348/2011 | Соус томатный                       | 50     | 0,58           | 3,1           | 4             | 46,22         | 0,01          | 1,19        | 12          | 0,12        | 7,9           | 5,8           | 11,1          | 0,2         |
| 203/2017 | Вермишель отварная                  | 180    | 6,62           | 5,42          | 31,74         | 202,22        | 0,06          |             | 25,2        | 0,92        | 5,83          | 25,34         | 44,6          | 1,32        |
| 376/2017 | Чай с сахаром                       | 200/15 | 0,2            | 0,02          | 15            | 60,98         |               | 0,03        |             | 0,02        | 11,3          | 1,47          | 2,83          | 0,32        |
|          | Хлеб пшеничный                      | 30     | 2,47           | 0,31          | 17,93         | 84,39         | 0,050         |             |             | 0,5         | 7,2           | 10,3          | 27,23         | 0,62        |
|          |                                     |        |                |               |               |               |               |             |             |             |               |               |               |             |
|          | <b>Итого:</b>                       |        | <b>23,07</b>   | <b>29,85</b>  | <b>80,97</b>  | <b>684,81</b> | <b>0,12</b>   | <b>1,2</b>  | <b>37,3</b> | <b>4,56</b> | <b>36,7</b>   | <b>68,41</b>  | <b>181,86</b> | <b>5,06</b> |
|          | <b>Обед</b>                         |        |                |               |               |               |               |             |             |             |               |               |               |             |
|          |                                     |        |                |               |               |               |               |             |             |             |               |               |               |             |
| 102/2017 | Суп картофельный с бобовыми         | 250    | 5,49           | 9,08          | 10,49         | 145,64        | 0,23          | 5,83        |             | 1,15        | 36,37         | 35,33         | 87,2          | 2,03        |
| 229/2017 | Рыба минтай тушеная в том.с овощами | 90/50  | 19,75          | 12,07         | 7,34          | 216,99        | 0,02          | 4,95        | 2,92        | 3,53        | 71,09         | 80,51         | 312,12        | 1,49        |
| 305/2017 | Рис припущенный                     | 180    | 5,57           | 6,35          | 44            | 255,43        | 0,024         |             | 25,2        | 0,84        | 2,9           | 22,8          | 72,7          | 0,61        |
| 349/2017 | Компот из смеси сухофруктов         | 180    | 0,41           | 0,018         | 24,99         | 101,76        | 0,018         | 0,36        |             | 0,45        | 28,64         | 3,6           | 13,86         | 1,13        |
|          | Хлеб пшеничный                      | 30     | 2,47           | 0,31          | 17,93         | 84,39         | 0,050         |             |             | 0,5         | 7,2           | 10,3          | 27,23         | 0,62        |
|          | Хлеб ржано-пшеничный                | 20     | 1,76           | 0,22          | 11,32         | 54,3          | 0,034         |             |             | 0,14        | 7             | 9,4           | 31,6          | 0,78        |
|          | <b>Итого:</b>                       |        | <b>35,45</b>   | <b>28,048</b> | <b>116,07</b> | <b>858,51</b> | <b>0,38</b>   | <b>11,1</b> | <b>28,1</b> | <b>6,61</b> | <b>153,20</b> | <b>161,94</b> | <b>544,71</b> | <b>6,66</b> |
|          | <b>Итого за весь день</b>           |        | <b>58,52</b>   | <b>57,90</b>  | <b>197,04</b> | <b>1543,3</b> | <b>0,50</b>   | <b>12</b>   | <b>65,4</b> | <b>11,2</b> | <b>189,9</b>  | <b>230,4</b>  | <b>726,6</b>  | <b>11,7</b> |

[illegible]