

Согласовано:

Директор МОБУ СОШ №1



Утверждаю:

ИП Кваснина Т.Г.



**Примерное 2-х недельное меню  
для обучающихся в I смену (завтрак, обед)  
с 1 по 4 классы, в том числе  
для детей категории ММС, ОВЗ, ДИ  
на осенне-зимний период**

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)**

Сезон: **Осень-зима**

Категория: **Учащиеся 7-11 лет**

Диета:

**1-ая неделя / Понедельник**

| № ТТК                | Приём пищи,<br>наименование блюда                                | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | ККАЛ        | Витамины (мг) |              |               | Минеральные вещества (мг) |                |               |              |
|----------------------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|---------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
|                      |  |                 | Б                    | Ж            | У             |             | В1            | С            | А             | Са                        | Р              | Мд            | Рe           |
|                      |  |                 | 4                    | 5            | 6             | 7           | 8             | 9            | 10            | 12                        | 13             | 14            | 15           |
|                      | 2<br>Завтрак   | 3               |                      |              |               |             |               |              |               |                           |                |               |              |
| ШК00007              | Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками              | 60              | 0,84                 | 6,12         | 3,6           | 73          | 0,02          | 17,34        | 241,62        | 22,44                     | 18,78          | 11,16         | 0,54         |
| ШК00058              | Каша гречневая рассыпчатая                                       | 180             | 9,18                 | 7,31         | 41,49         | 269         | 0,25          |              | 32,94         | 17,1                      | 216            | 144           | 4,86         |
| ШК00126              | Чай с сахаром  | 200             | 0,2                  |              | 6,5           | 27          | -             | 0,04         | 0,3           | 4,5                       | 7,2            | 3,8           | ОД           |
| 0000065              | Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания                  | 50              | 5,33                 | 2,67         | 23,5          | 140         | 0,05          | 0,03         |               | 150                       | 225            |               | 0,03         |
| ШК00001              | Сыр твердых сортов в нарезке                                     | 11              | 2,57                 | 3,23         |               | 39          | 0,01          |              | 28,6          | 96,8                      | 55             | 3,67          | 0,15         |
| <b>Всего Завтрак</b> |  | <b>501</b>      | <b>18,2</b>          | <b>19,32</b> | <b>75,09</b>  | <b>548</b>  | <b>0,33</b>   | <b>17,41</b> | <b>303,46</b> | <b>290,84</b>             | <b>521,98</b>  | <b>162,63</b> | <b>6,28</b>  |
| .....!               | Обед   |                 |                      |              |               |             |               |              |               |                           |                |               |              |
| ШК00031              | Борщ с капустой и картофелем вегетарианский Сметана для заправки | 200             | 1,3                  | 3,64         | 8,76          | 73          | 0,03          | 6,8          | 128,94        | 27,2                      | 34,6           | 17            | 0,75         |
| 0000034              |  | 5               | 0,13                 | 0,75         | 0,18          | 8           |               |              |               |                           |                |               |              |
| ШК00107              | Плов из отварной говядины  | 240             | 18,34                | 18,53        | 46,27         | 425         | 0,08          | 0,86         | 325,63        | 23,04                     | 231,36         | 52,8          | 2,69         |
| ШК00137              | Компот из вишни  | 180             | 0,27                 | 0,09         | 9,27          | 39          | 0,01          | 2,25         | 3,67          | 11,7                      | 9              | 8,1           | 0,18         |
| 0000065              | Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания                  | 50              | 5,33                 | 2,67         | 23,5          | 140         | 0,05          | 0,03         |               | 150                       | 225            |               | 0,03         |
| ШК00038              | Хлеб ржаной(для детского питания)                                | 30              | 2,6                  | 1            | 12,8          | 71          | 0,03          |              |               | 26,67                     | 60             |               | 2Д           |
| <b>Всего Обед</b>    |  | <b>705</b>      | <b>27,97</b>         | <b>26,67</b> | <b>100,78</b> | <b>756</b>  | <b>0,19</b>   | <b>9,95</b>  | <b>458,24</b> | <b>238,61</b>             | <b>559,96</b>  | <b>77,9</b>   | <b>5,76</b>  |
| <b>Всего в день</b>  |  |                 | <b>46,09</b>         | <b>46</b>    | <b>175,87</b> | <b>1304</b> | <b>0,53</b>   | <b>27,36</b> | <b>761,7</b>  | <b>529,45</b>             | <b>1081,94</b> | <b>240,53</b> | <b>12,04</b> |

**1-ая неделя/Вторник**

| № ПК                 | Приём пищи,                                     | Масса      | Б            | Ж            | У             | ККАЛ        | В1          | С            | А            | Ca            | P              | Мд            | Fe            |
|----------------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|
| 1                    | 2   | 3          | 4            | 5            | 6             | 7           | 8           |              |              |               |                |               |               |
|                      | Завтрак   |            |              |              |               |             |             |              |              |               |                |               |               |
| 0000149              | Яблоко запеченное с сахаром                     | 50         | 0,5          | 3            | 15            | 28          | 0,01        | 1,94         |              | 12,5          |                | 7,27          | 0,72          |
| ШК00151              | Каша пшённая молочная жидкая                    | 200        | 10,13        | 10,81        | 20            | 217         | 0,17        | 0,53         | 0,33         | 129,2         | 368,97         | 44,93         | 1,2           |
| ШК00127              | Чай с лимоном и сахаром                         | 200        | 0,3          |              | 6,7           | 28          |             | 1,16         | 0,38         | 6,9           | 8,5            | 4,6           | 0,8           |
| 0000065              | Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания | 50         | 5,33         | 2,67         | 23,5          | 140         | 0,05        | 0,03         |              | 150           | 225            |               | 0,03          |
| 0000156              | Кисломолочный продукт для детского питания      | 100        | 2,81         | 0,04         | 3,63          | 26          | 0,03        | 0,28         |              | 110,88        | 103,31         | 13,05         | 0,09          |
| <b>Всего Завтрак</b> |   | <b>600</b> | <b>19,08</b> | <b>16,52</b> | <b>68,83</b>  | <b>439</b>  | <b>0,26</b> | <b>3,95</b>  | <b>0,71</b>  | <b>409,48</b> | <b>705,78</b>  | <b>69,85</b>  | <b>2,84</b>   |
|                      | Обед  |            |              |              |               |             |             |              |              |               |                |               |               |
| 0000100              | Суп картофельный с лапшой домашней (ПФ)         | 200        | 2,27         | 9,33         | 38,67         | 101         | 0,07        | 0,03         | 0,01         | 12,64         | 30,67          | 19,2          | 1,73          |
| ШК00065              | Картофельное пюре                               | 150        | 3,08         | 6,08         | 21            | 146         | 0,12        | 10,2         | 32,1         | 39            | 84             | 28,5          | 1,05          |
| ШК50505              | Котлеты куриные с подливом овощным              | 60/30      | 12,01        | 8,18         | 9,85          | 161         | 0,09        | 0,27         |              | 18,47         | 100,53         | 43,35         | 451,9         |
| 0000044              | Компот из свежемороженых ягод                   | 180        | 1,62         | 0,08         | 2,87          | 55          | 0,05        | 0,61         |              | 0,46          |                | 0,27          | 35,71         |
| 0000065              | (яблоки/черноплодная рябина)"С"                 |            |              |              |               |             |             |              |              |               |                |               |               |
|                      | Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания | 50         | 5,33         | 2,67         | 23,5          | 140         | 0,05        | 0,03         |              | 150           | 225            |               | 0,03          |
| ШК00038              | Хлеб ржаной(для детского питания)               | 35         | 3,03         | 1,17         | 14,93         | 83          | 0,04        |              |              | 31,12         | 70             |               | 2,45          |
| <b>Всего Обед</b>    |   | <b>715</b> | <b>27,34</b> | <b>27,5</b>  | <b>110,82</b> | <b>686</b>  | <b>0,41</b> | <b>11,14</b> | <b>32,11</b> | <b>251,68</b> | <b>510,2</b>   | <b>91,32</b>  | <b>492,88</b> |
| <b>Всего в день</b>  |   |            | <b>46,41</b> | <b>44,02</b> | <b>179,65</b> | <b>1125</b> | <b>0,67</b> | <b>15,09</b> | <b>32,83</b> | <b>661,16</b> | <b>1215,98</b> | <b>161,17</b> | <b>495,72</b> |

**1-ая неделя/Среда**

| № ТТК                | Приём пищи»  | Масса      | Б            | ж            | У             | К КАЛ       | В1          | С            | А             | Са            | Р             | Мд            | Fe            |
|----------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 1                    | 2  | 3          | 4            | 5   6.       |               | 7           | 8           | •            |               |               |               |               |               |
|                      | Завтрак  |            |              |              |               |             |             |              |               |               |               |               |               |
| ШК00156              | Макароны отварные                                  | 170        | 4,22         | 5,35         | 37,15         | 229         | 0,07        |              | 30,18         | 11,9          | 45,05         | 8,5           | 0,85          |
| ШКГКУР1              | Голень куриная запеченная в соусе томатном         | 75/15      | 11,5         | 4,5          | 9,14          | 165         | 0,09        | 5,4          | 10,8          | 9,9           | 175,5         | 19,8          | 0,99          |
| ШК00126              | Чай с сахаром                                      | 200        | 0,2          |              | 6,5           | 27          |             | 0,04         | 0,3           | 4,5           | 7,2           | 3,8           | 0,7           |
| 0000065 *            | Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания    | 30         | 3,2          | 1,6          | 14,1          | 84          | 0,03        | 0,02         |               | 90            | 135           |               | 0,02          |
| ШК00002              | Масло сливочное (порциями)                         | 10         | 0,1          | 7,25         | 1,4           | 66          |             |              | 65,3          | 1             | 2             |               |               |
| <b>Всего Завтрак</b> |  | <b>500</b> | <b>19,22</b> | <b>18,7</b>  | <b>68,29</b>  | <b>571</b>  | <b>0,19</b> | <b>5,46</b>  | <b>106,57</b> | <b>117,3</b>  | <b>364,75</b> | <b>32,1</b>   | <b>2,56</b>   |
|                      | Обед   |            |              |              |               |             |             |              |               |               |               |               | *             |
| ШК00160              | Рыбный суп   | 200        | 5,9          | 12,3         | 25            | 162         | 0,12        | 6,67         | 225           | 15,84         | 69,39         | 27,26         | 251,67        |
| ШК00161              | Рагу овощное с мясом                               | 240        | 12,84        | 11,3         | 32            | 302         | 0,11        | 12,37        |               | 42,8          |               | 54,78         | 3,5           |
| Ш100015              | Напиток из свежемороженых плодов (яблоко/клубника) | 180        |              |              | 15,84         | 60          | 1,26        | 0,9          | 58,5          |               | 0,36          | 0,01          | 0,9           |
| 0000065              | Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания    | 50         | 5,33         | 2,67         | 23,5          | 140         | 0,05        | 0,03         |               | 150           | 225           |               | 0,03          |
| ШК00038              | Хлеб ржаной(для детского питания)                  | 35         | 3,03         | 1,17         | 14,93         | 83          | 0,04        |              |               | 31,12         | 70            |               | 2,45          |
| <b>Всего Обед</b>    |  | <b>705</b> | <b>27,11</b> | <b>27,43</b> | <b>111,27</b> | <b>747</b>  | <b>1,57</b> | <b>19,97</b> | <b>283,5</b>  | <b>239,76</b> | <b>364,75</b> | <b>82,05</b>  | <b>258,56</b> |
| <b>Всего в день</b>  |  |            | <b>46,32</b> | <b>46,14</b> | <b>179,56</b> | <b>1318</b> | <b>1,76</b> | <b>25,43</b> | <b>390,08</b> | <b>357,06</b> | <b>729,5</b>  | <b>114,15</b> | <b>261,12</b> |



| №ТТК                 | Приём пищи,                                     | Масса      | Б            | Ж            | У             | ККАЛ        | В1          | С            | А            | Ca            | Р             | Мд            | FO           |
|----------------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 1                    | 2   | 3          | 4            | 5            | 6             | 7           | 8           |              |              |               |               |               |              |
|                      | Завтрак   |            |              |              |               |             |             |              |              |               |               |               |              |
| ШК00153              | Рис припущенный                                 | 160        | 3,52         | 5,44         | 15,52         | 206         | 0,03        |              | 28,4         | 6,4           | 73,6          | 24            | 0,48         |
| 0000182              | Котлеты из говядины с томатным соусом           | 60/30      | 7,5          | 7,2          | 8             | 130         | 0,04        | 0,01         |              | 20            |               | 16            | 8,2          |
| 0000029              | Инстантный напиток витаминизированный           | 200        |              |              | 40            | 130         | 0,23        | 0,2          | 3            | 24            | 55            | 18            | 67           |
| 0000065              | Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания | 40         | 4,27         | 2,13         | 18,8          | 112         | 0,04        | 0,03         |              | 120           | 180           |               | 0,03         |
| ШК00001              | Сыр твердых сортов в нарезке                    | 10         | 2,33         | 2,93         |               | 35          | 0,01        |              | 26           | 88            | 50            | 3,33          | 0,13         |
| <b>Всего Завтрак</b> |   | <b>510</b> | <b>17,62</b> | <b>17,71</b> | <b>82,32</b>  | <b>614</b>  | <b>0,35</b> | <b>0,24</b>  | <b>57,4</b>  | <b>258,4</b>  | <b>358,6</b>  | <b>61,33</b>  | <b>75,84</b> |
|                      | Обед  |            |              |              |               |             |             |              |              |               |               |               |              |
| ШК00026              | Рассольник ленинградский с крупой перловой      | 200        | 4,74         | 6,24         | 13,6          | 129         | 0,06        | 5,54         | 107,2        | 21            | 51,4          | 19,6          | 0,71         |
| ШК0381a              | Фрикадельки из говядины с соусом томатным       | 60/30      | 9,68         | 10,67        | 10,95         | 179,17      | 0,055       | 0,95         |              | 27,54         |               |               | 1,03         |
| 0000112              | Картофель отварной с маслом                     | 150        | 3            | 3,3          | 22,5          | 134         | 0,13        | 6,2          |              | 14,3          | 174,16        | 32            | 1,26         |
| Ш000011              | Компот из смеси сухофруктов                     | 180        | 0,9          | 0,05         | 24,75         | 99          | 2,7         | 0,45         | 39,6         | 25,82         |               | 16,44         | 0,55         |
| 0000065              | Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания | 50         | 5,33         | 2,67         | 23,5          | 140         | 0,05        | 0,03         |              | 150           | 225           |               | 0,03         |
| ШК00038              | Хлеб ржаной(для детского питания)               | 35         | 3,03         | 1,17         | 14,93         | 83          | 0,04        |              |              | 31,12         | 70            |               | 2,45         |
| <b>Всего Обед</b>    |   | <b>715</b> | <b>25,77</b> | <b>24,22</b> | <b>104,44</b> | <b>737</b>  | <b>3,02</b> | <b>13,17</b> | <b>146,8</b> | <b>269,78</b> | <b>520,56</b> | <b>68,04</b>  | <b>6,03</b>  |
| <b>Всего в день</b>  |   |            | <b>43,39</b> | <b>41,93</b> | <b>186,76</b> | <b>1351</b> | <b>3,37</b> | <b>13,41</b> | <b>204,2</b> | <b>528,18</b> | <b>879,16</b> | <b>129,38</b> | <b>81,87</b> |

| № ТТК                | Приём пищи,   | Масса      | Б            | Ж            | У             | ККАJ1       | В1          | С            | А             | Са            | Р             | Мд            | Fe           |
|----------------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 1                    | 2   | 3          | 4            | 5            | 6             | 7           | 8           |              |               |               |               |               |              |
|                      | Завтрак   |            |              |              |               |             |             |              |               |               |               |               |              |
| ШКССТ22              | Сырники (запеканка) из творога                      | 100        | 10,3         | 9,2          | 26            | 198         | 0,06        | 0,43         | 5,3           | 144           | 198           | 21,5          | 0,58         |
| ШКЯП107              | Ягоды протертые в ассортименте                      | 30         | 0,15         | 0,09         | <b>9</b>      | 39          | 0,03        | 7,8          | 0,69          | 0,9           | 0,93          | 1,16          | 1,47         |
| ШК00159              | Каша пшеничная молочная                             | 140        | 5,23         | 5,88         | 25,57         | 169         | 0,09        | 0,37         | 10,27         | 93,98         | 111,58        | 25,4          | 1,28         |
| 0000065              | Хлеб пшеничный обогащенный для детского литания     | 30         | 3,2          | 1,6          | 14,1          | 84          | 0,03        | 0,02         |               | 90            | 135           |               | 0,02         |
| UIK0Q126             | Чай с сахаром                                       | 200        | 0,2          |              | 6,5           | 27          |             | 0,04         | 0,3           | .. 4,5        | ГА            | 3,8           | 0,7          |
| <b>Всего Завтрак</b> |   | <b>500</b> | <b>19,08</b> | <b>16,77</b> | <b>81,17</b>  | <b>517</b>  | <b>0,21</b> | <b>8,66</b>  | <b>16,56</b>  | <b>333,38</b> | <b>452,71</b> | <b>51,86</b>  | <b>4,05</b>  |
|                      | Обед  |            |              |              |               |             |             |              |               |               |               |               |              |
| 0000160              | Салат "Сгуденченский" (картофель, морковь, зел.гор) | 60         | <b>III</b>   | 2,82         | 1,5           | 35          | 0,01        | 0,46         |               | 3,88          | 10,25         | 2,86          | 0,14         |
| шкооозо              | Щи из свежей капусты                                | 200        | 1,34         | 3,14         | 5,86          | 57          | 0,04        | 10,76        | 112,22        | 26,6          | 30            | 15,2          | 0,54         |
| 0000034              | Сметана для заправки                                | 5          | 0,13         | 0,75         | 0,18          | 8           |             |              |               |               |               |               |              |
| ШК00058              | Каша гречневая рассыпчатая                          | 150        | 7,65         | 6,09         | 34,58         | 224         | 0,21        |              | 27,45         | 14,25         | 180           | 120           | 4,05         |
| ПФКПОД9              | Котлеты из говядины с подливом овощным              | 60/30      | 7,5          | 7,2          | 8             | 130         | 0,04        | 0,01         |               | 20            |               | 16            | 8,2          |
| ШК00137              | Компот из вишни                                     | 180        | 0,27         | 0,09         | 9,27          | 39          | 0,01        | 2,25         | 3,67          | 11,7          | 9             | 8,1           | 0,18         |
| 0000065              | Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания     | 50         | 5,33         | 2,67         | 23,5          | 140         | 0,05        | 0,03         |               | 150           | 225           |               | 0,03         |
| ШК00038              | Хлеб ржаной(для детского питания)                   | 35         | 3,03         | 1,17         | 14,93         | 83          | 0,04        |              |               | 31,12         | 70            |               | 2,45         |
| <b>Всего Обед</b>    |   | <b>780</b> | <b>26,1</b>  | <b>23,92</b> | <b>97,82</b>  | <b>716</b>  | <b>0,39</b> | <b>13,51</b> | <b>143,34</b> | <b>257,54</b> | <b>524,25</b> | <b>162,16</b> | <b>15,6</b>  |
| <b>Всего в день</b>  |   |            | <b>45,17</b> | <b>40,69</b> | <b>178,99</b> | <b>1232</b> | <b>0,6</b>  | <b>22,17</b> | <b>159,9</b>  | <b>590,92</b> | <b>976,96</b> | <b>214,01</b> | <b>19,65</b> |

| № ТТК                | Приём пищи,                                       | Масса      | Б            | Ж            | У             | ККАЛ        | В1          | С            | А             | Са            | Р              | Мд            |              |
|----------------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| 1                    | 2   | 3          | 4            | 5            | 6             | 7           | 8           |              |               |               |                |               |              |
|                      | Завтрак   |            |              |              |               |             |             |              |               |               |                |               |              |
| ШКБГМ02              | Болоньеze с куриным фаршем, том. пастой и овощами | 60         | 9,78         | 7,2          | 5,58          | 76          | 0,01        | 71,4         | 73,2          | 86,4          | 19,2           | 15            | 21,6         |
| ШК00163              | Макароньы отварные                                | 190        | 3,85         | 7,36         | 41,52         | 255         | 0,07        |              | 33,73         | 13,3          | 50,35          | 9,5           | 0,95         |
| ШК00126              | Чай с сахаром                                     | 200        | 0,2          |              | 6,5           | 27          |             | 0,04         | 0,3           | 4,5           | 7,2            | 3,8           | 0,7          |
| 0000065              | Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания   | 50         | 5,33         | 2,67         | 23,5          | 140         | 0,05        | 0,03         |               | 150           | 225            |               | 0,03         |
| <b>Всего Завтрак</b> |   | <b>500</b> | <b>19,17</b> | <b>17,22</b> | <b>77,1</b>   | <b>499</b>  | <b>0,14</b> | <b>71,47</b> | <b>107,23</b> | <b>254,2</b>  | <b>301,75</b>  | <b>28,3</b>   | <b>23,28</b> |
|                      | Обед  |            |              |              |               |             |             |              |               |               |                |               |              |
| ШК00013              | Винегрет e растительным маслом                    | 60         | 0,72         | 5,4          | 4,02          | 67          | 0,02        | 2,26         | 72,9          | 12,12         | 21,42          | 9,66          | 0,42         |
| ШК00150              | Суп крестьянский с крупой (ПШЕНО)                 | 200        | 5,12         | 6,22         | 10,74         | 119         | 0,04        | 6,42         | 106,46        | 27,4          | 52,4           | 14,6          | 0,56         |
| ШК00065              | Картофельное пюре                                 | 150        | 3,08         | 6,08         | 21            | 146         | 0,12        | 10,2         | 32,1          | 39            | 84             | 28,5          | 1,05         |
| ШК00164              | Рьба прилущенная(минтай,навага)                   | 90         | 8,3          | 4,21         | 0,69          | 108         | 0,15        | 0,23         | 316,5         | 16,8          | 249            | 24,38         | 0,54         |
| ШК00135              | Компот из смеси сухофруктов                       | 200        | 0,5          |              | 19,8          | 81          |             |              | 15            | 50            | 4              | 2             | 0,1          |
| 0000065              | Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания   | 50         | 5,33         | 2,67         | 23,5          | 140         | 0,05        | 0,03         |               | 150           | 225            |               | 0,03         |
| ШК00038              | Хлеб ржаной(для детского питания)                 | 50         | 4,33         | 1,67         | 21,33         | 118         | 0,05        |              |               | 44,45         | 100            |               | 3,5          |
| <b>Всего Обед</b>    |   | <b>800</b> | <b>27,38</b> | <b>26,24</b> | <b>101,08</b> | <b>779</b>  | <b>0,43</b> | <b>19,14</b> | <b>542,96</b> | <b>339,77</b> | <b>735,82</b>  | <b>79,13</b>  | <b>6,2</b>   |
| <b>Всего в день</b>  |   |            | <b>46,55</b> | <b>43,46</b> | <b>178,18</b> | <b>1278</b> | <b>0,56</b> | <b>90,61</b> | <b>650,19</b> | <b>593,97</b> | <b>1037,57</b> | <b>107,44</b> | <b>29,49</b> |



| № ТТК                | Приём пищи,                                       | Масса      | Г~Б'         | Ж            | У             | ККАЛ        | В1          | С            | А             | Са            | Р              | Мд            | Fe           |
|----------------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| 1                    | 2   | 3          | 4            | 5            | 6             | 7           | 8           |              |               |               |                |               |              |
|                      | Завтрак   |            |              |              |               |             |             |              |               |               |                |               |              |
| 0000156              | кисломолочный продукт для детского питания        | 100        | 2,81         | 0,04         | 3,63          | 26          | 0,03        | 0,28         |               | 110,88        | 103,31         | 13,05         | 0,09         |
| ШК00042              | Каша вязкая молочная овсяная                      | 180        | 7,29         | 11,45        | 30,74         | 257         | 0,19        | 0,47         | 47,16         | 124,56        | 209,52         | 56,88         | 1,66         |
| 0000065              | Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания   | 50         | 5,33         | 2,67         | 23,5          | 140         | 0,05        | 0,03         |               | 150           | 225            |               | 0,03         |
| ШК00140              | Кофейный напиток на молоке                        | 200        | 3,6          | 3,6          | Ю,5           | 97          | 0,04        | 0,68         | 17,25         | 143           | 130            | 34,3          | 1,1          |
| <b>Всего Завтрак</b> |   | <b>530</b> | <b>19,03</b> | <b>17,75</b> | <b>68,37</b>  | <b>520</b>  | <b>0,31</b> | <b>1,46</b>  | <b>64,41</b>  | <b>528,44</b> | <b>667,83</b>  | <b>104,23</b> | <b>2,88</b>  |
|                      | Обед  |            |              |              |               |             |             |              |               |               |                |               |              |
| ШК00031              | Борщ с капустой и картофелем вегетарианский       | 200        | 1,3          | 3,64         | 8,76          | 73          | 0,03        |              | 128,94        | 27,2          | 34,6           | 17            | 0,75         |
| 0000034              | Сметана для заправки                              | 5          | 0,13         | 0,75         | 0,18          | 8           |             |              |               |               |                |               |              |
| 0000038              | Каша пшеничная рассыпчатая                        | 150/4      | 2,4          | 1,5          | 22            | 112         | 0,19        | 8,48         | 36            | 74,41         | 2,69           | 329,4         | 3,25         |
| ШКБГМ01              | Болоньеze с говяжьим фаршем том. пастой и овощами | 90         | 13,05        | 15,3         | 19,8          | 146         | 0,01        | 17,1         | 198,9         | 22,5          | 28,8           |               | 1,08         |
| Ш000000              | Компот из свежемороженой смородины                | 180        | 0,18         | 0,02         | 15,3          | 43          |             | 43,2         |               | 0,58          |                |               | 35,36        |
| 0000065              | Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания   | 50         | 5,33         | 2,67         | 23,5          | 140         | 0,05        | 0,03         |               | 150           | 225            |               | 0,03         |
| ШК00038              | Хлеб ржаной(для детского питания)                 | 35         | 3,03         | 1,17         | 14,93         | 83          | 0,04        |              |               | 31,12         | 70             |               | 2,45         |
| <b>Всего Обед</b>    |   | <b>710</b> | <b>25,43</b> | <b>25,04</b> | <b>104,47</b> | <b>605</b>  | <b>0,31</b> | <b>75,61</b> | <b>363,84</b> | <b>305,8</b>  | <b>361,09</b>  | <b>415,5</b>  | <b>42,93</b> |
| <b>Всего в день</b>  |   |            | <b>44,46</b> | <b>42,8</b>  | <b>172,85</b> | <b>1125</b> | <b>0,62</b> | <b>77,07</b> | <b>428,25</b> | <b>834,24</b> | <b>1028,92</b> | <b>519,73</b> | <b>45,81</b> |

| № ТТК                | Приём пищи,                                     | Масса      | Б            | Ж            | У             | ККАЛ        | В1          | С            | А             | Са            | Р             | Мд            | Fe           |
|----------------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 1                    | 2   | 3          | 4            | 5            | 6             | 7           | 8           |              |               |               |               |               |              |
|                      | Завтрак   |            |              |              |               |             |             |              |               |               |               |               |              |
| 0000062              | Каша манная молочная *                          | 160        | 2,99         | 6,29         | 15,15         | 123         | 0,04        | 0,44         |               | 101,81        | 84,37         | 13,94         | 0,26         |
| ШКССТ22              | Сырники (запеканка) из творога                  | 100        | 10,3         | 9,2          | 26            | 198         | 0,06        | 0,43         | 5,3           | 144           | 198           | 21,5          | 0,58         |
| ШКЯП102              | Ягоды протертые в ассортименте                  | 30         | 0,15         | 0,09         | 9             | 39          | 0,03        | 7,8          | 0,69          | 0,9           | 0,93          | 1,16          | 1,47         |
| ШК00130              | Чай со смородиной и сахаром                     | 180        | 0,27         | 0,09         | 6,48          | 28          |             | 8,68         | 1,37          | 7,45          | 9,54          | 6,36          | 0,78         |
| 0000065              | Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания | 30         | 3,2          | 1,6          | 14,1          | 84          | 0,03        | 0,02         |               | 90            | 135           |               | 0,02         |
| <b>Всего Завтрак</b> |   | <b>500</b> | <b>16,91</b> | <b>17,27</b> | <b>70,73</b>  | <b>471</b>  | <b>0,16</b> | <b>17,36</b> | <b>7,36</b>   | <b>344,17</b> | <b>427,84</b> | <b>42,97</b>  | <b>3,11</b>  |
|                      | Обед  |            |              |              |               |             |             |              |               |               |               |               |              |
| ШК00020              | Рассольник ленинградский                        | 200        | 4,74         | 6,24         | 13,6          | 129         | 0,06        | 5,54         | 107,2         | 21            | 51,4          | 19,6          | 0,71         |
| ШК00058              | Каша гречневая рассыпчатая                      | 150        | 7,65         | 6,09         | 34,58         | 224         | 0,21        |              | 27,45         | 14,25         | 180           | 120           | 4,05         |
| ПФ00381              | Фрикадельки из говядины с соусом томатным       | 60/30      | 9,68         | 10,67        | 10,95         | 179,17      | 0,055       | 0,95         |               | 27,54         |               |               | 1,03         |
| 0000121              | Кисель фруктовый                                | 180        |              |              | 18            | 68          |             |              |               | 0,43          |               |               | 0,05         |
| 0000065              | Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания | 50         | 5,33         | 2,67         | 23,5          | 140         | 0,05        | 0,03         |               | 150           | 225           |               | 0,03         |
| ШК00038              | Хлеб ржаной(для детского питания)               | 35         | 3,03         | 1,17         | 14,93         | 83          | 0,04        |              |               | 31,12         | 70            |               | 2,45         |
| <b>Всего Обед</b>    |   | <b>715</b> | <b>28,36</b> | <b>26,96</b> | <b>109,77</b> | <b>797</b>  | <b>0,41</b> | <b>6,52</b>  | <b>134,65</b> | <b>244,34</b> | <b>526,4</b>  | <b>139,6</b>  | <b>8,32</b>  |
| <b>Всего в день</b>  |   |            | <b>45,26</b> | <b>44,24</b> | <b>180,5</b>  | <b>1268</b> | <b>0,57</b> | <b>23,89</b> | <b>142,01</b> | <b>588,5</b>  | <b>954,24</b> | <b>182,57</b> | <b>11,43</b> |

| № ТТК                | Приём пищи,                                     | Масса      | Б            | Ж            | У             | ККАЛ        | В1          | С            | А            | Са            | Р             | Мд           | Fe          |
|----------------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 1                    | 2   | 3          | 4            | 5            | 6             | 7           | 8           |              |              |               |               |              |             |
|                      | Завтрак   |            |              |              |               |             |             |              |              |               |               |              |             |
| ЩК00065              | Картофельное пюре                               | 200        | 4Д           | 8,1          | 28            | 194         | 0,16        | 13,6         | 42,8         | 52            | 112           | 38           | 1,4         |
| ШК00168              | Гуляш из отварного мяса                         | 50         | 6,9          | 7Д           | 11,2          | 105         | 0,07        | 1,98         |              | 2,9           | 5,2           | 3,5          | 1,5         |
| ШК00128              | Чай с молоком и сахаром                         | 200        | 1,6          | 1,4          | 8,6           | 53          | 0,01        | 0,3          | 6,9          | 57,3          | 46,3          | 9,9          | 0,8         |
| 0000065              | Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания | 50         | 5,33         | 2,67         | 23,5          | 140         | 0,05        | 0,03         |              | 150           | 225           |              | 0,03        |
| <b>Всего Завтрак</b> |   | <b>500</b> | <b>17,93</b> | <b>19,27</b> | <b>71,3</b>   | <b>492</b>  | <b>0,29</b> | <b>15,91</b> | <b>49,7</b>  | <b>262,2</b>  | <b>388,5</b>  | <b>51,4</b>  | <b>3,73</b> |
|                      | Обед  |            |              |              |               |             |             |              |              |               |               |              |             |
| 0000148              | Суп из овощей (В 2)                             | 200        | 1,6          | 3,47         | 26,13         | 180         | 1,6         | 7,2          |              | 17,91         | 41,07         | 17,44        | 0,61        |
| ШК00059              | Каша перловая рассыпчатая                       | 150        | 4,43         | 5,93         | 30,45         | 193         | 0,05        |              | 29,4         | 18,75         | 141,75        | 17,25        | 0,83        |
| ШК00167              | Куриное филе, тушенное с овощами                | 90         | 13,59        | 11           | 6,2           | 152         | 0,01        | 0,14         | 0,01         | 125           | 6,5           | 1,6          | 0,32        |
| ШК00137              | Компот из вишни                                 | 180        | 0,27         | 0,09         | 9,27          | 39          | 0,01        | 2,25         | 3,67         | <b>Ш</b>      | 9             | 8Д           | 0,18        |
| 0000065              | Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания | 50         | 5,33         | 2,67         | 23,5          | 140         | 0,05        | 0,03         |              | 150           | 225           |              | 0,03        |
| ШК00038              | Хлеб ржаной(для детского питания)               | 35         | 3,03         | 1,17         | 14,93         | 83          | 0,04        |              |              | 31,12         | 70            |              | 2,45        |
| <b>Всего Обед</b>    |   | <b>705</b> | <b>28,25</b> | <b>24,32</b> | <b>110,49</b> | <b>786</b>  | <b>1,75</b> | <b>9,62</b>  | <b>33,08</b> | <b>354,47</b> | <b>493,32</b> | <b>44,39</b> | <b>4,42</b> |
| <b>Всего в день</b>  |   |            | <b>46,19</b> | <b>43,58</b> | <b>181,79</b> | <b>1278</b> | <b>2,04</b> | <b>25,54</b> | <b>82,78</b> | <b>616,67</b> | <b>881,82</b> | <b>95,79</b> | <b>8,16</b> |

