

СОГЛАСОВАНО

/ /

## Меню питания для детей в период отъезда и оздоровления (пришкольные лагеря) на 2026 г



№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса* порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe						
	<b>1 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
338/17	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	10,0	0,30	16,00	11,00	9,0	2,2						
173/17	Каша молочная гречневая вязкая с маслом	200/5	9,09	12,99	35,18	295,00	0,21	0,65	1,64	1,74	183,58	245,75	32,10	2,87						
378/17	Чай полуслидкий с молоком	200	1,67	1,25	7,53	48,09	0,01	0,01	2,10	0,00	76,50	48,70	8,8	0,4						
3/17	Бутерброд с сыром	30/15	5,80	5,30	15,40	133,20	0,00	0,02	0,10	0,00	138	26,4	9,20	0,50						
Пром.	Конфета Му 40 гр	1 шт	0,50	3,60	15,60	90,00	0,01	0,00	0,0	0,00	46,70	58,70	9,50	0,45						
	<b>Обед</b>																			
71/17	Огурцы свежие порционно (доп. гарнир)	50	0,49	0,06	1,53	8,63	0,02	0,01	6,12	0,06	14,08	25,7	8,57	0,37						
139/04	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	250	11,17	6,73	22,20	196,00	0,31	0,27	4,6	0,6	139,46	160,04	29,69	2,69						
291	Плов из птицы	50/150	17,30	18,00	39,70	389,00	0,24	0	0,20	0,85	43,86	234,77	35,82	2,60						
349	Компот из сухофруктов полуслидкий	200	0,5	0,02	19,43	79,92	0,00	0,02	0,03	0,00	8,25	2,97	1,46	0,05						
573/21	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48						
574/21	Хлеб Ржаной	1/30	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
Пром.	Сок фруктовый 0,200 гр	1 шт	1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6						
			1,40	0,00	24,40	103,20	0,02	0,00	14,00	0,00	34,00	36,00	12,00	0,60						
			52,63	49,02	221,38	1535,72	0,90	1,30	38,79	3,55	707,93	874,93	166,64	13,24						
	<b>Итого за день</b>																			
	<b>2 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1/17	Бутерброд с маслом	30/5	2,33	4,53	16,09	113,89	0,05	0,02	0,00	0,00	9	26,4	10,52	0,49						
209/17	Яйцо вареное	1 шт	5,52	5,04	0,00	67,44	0,03	0,27	0,00	0,29	26,4	92,16	5,76	1,2						

302/04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	8,20	7,50	43,94	260,58	0,25	1,25	0,50	0,75	137,02	177,02	34,52	1,81
462	Какао с молоком полусладкое	200	3,39	3,1	16,98	106,66	0,04	2,21	0,5	0,11	108,20	103,1	15,8	0,54
			19,44	20,17	77,01	548,57	0,37	3,75	1,00	1,15	280,62	398,68	66,60	4,04
	<b>Обед</b>													
6	Салат из белокочанной капусты с горошком зеленым консервированным	75	1,52	6,03	5,30	65,25	0,03	0,00	3,45	0,31	30,30	14,72	17,55	0,76
148/04	Суп - лапша домашняя с пышками	250/20	7,89	8,40	13,96	171	0,08	28,02	0,6	0,47	120,91	90,61	16,48	0,96
295	Котлеты куриные с соусом томатным	75/40	12,59	17,08	12,06	252,35	0,08	0,01	1,76	0,33	23,59	156,35	25,36	1,32
203/17	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,36	4,37	36,54	206,89	0,09	0,02	0,00	1,07	15,96	47,07	8,52	0,87
342/17	Компот "Флодово-ягодный" из свежих яблок	200	0,18	0,18	19,06	78,58	0,01	0,02	4,54	0,09	7,58	4,99	3,63	0,91
573/21	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
574/21	Хлеб Ржаной	1/30	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Пром.	Сок фруктовый 0,200 гр	1 шт	1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6
			1,40	0,00	24,40	103,20	0,02	0,00	14,00	0,00	34,00	36,00	12,00	0,60
			52,69	56,90	218,94	1571,52	0,73	31,82	25,35	3,42	520,76	773,32	160,64	9,94
	<b>3 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
338/17	Фрукты свежие	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	0,00	7,50	0,15	28,50	24,00	18,00	3,45
175	Каша молочная вязкая "Дружба" с маслом	200/5	6,30	8,20	43,21	251,73	0,22	2,22	0,50	0,36	134,46	222,33	31,11	1,24
377/17	Чай с лимоном (полусладкий)	200/7	0,27	0,06	15,28	62,73	0,00	0,07	3,3	0,02	8,15	10,01	5,36	0,87
3/17	Бутерброд с сыром	30/15	5,80	5,30	15,40	133,20	0,00	0,02	0,10	0,00	138	26,4	9,20	0,50
			12,97	14,01	89,34	518,16	0,25	2,31	11,40	0,53	308,81	282,74	63,67	6,06
	<b>Обед</b>													
71/17	Помидор свежий порционно (дог. тарпир)	50	0,31	0,10	2,45	13,00	0,00	0,02	8,26	0,31	6,12	14,72	6,67	0,18
96/17	Расольник Ленинградский с щипл. со смет.	250/20/5	6,70	7,50	17,40	178,29	0,17	25,86	5,09	0,39	139,33	163,38	29,13	1,82
284	Запеканка картофельная с фаршем с маслом	200/5	15,29	22,95	25,86	371,14	0,41	0,06	5,43	0,62	59,86	329,39	42,21	4,72
494/21	Напиток "Флодово-ягодный" из изюма полусладкий	200	0,51	0,08	19,38	80,23	0,00	0,03	0,15	0,65	8,25	10,65	4,8	0,41
573/21	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
574/21	Хлеб Ржаной	1/30	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Пром.	Сок фруктовый 0,200 гр	1 шт	1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6
			1,40	0,00	24,40	103,20	0,02	0,00	14,00	0,00	34,00	36,00	12,00	0,60
			41,49	45,31	209,44	1409,70	0,90	28,28	44,33	2,50	564,17	861,78	168,98	14,27
	<b>4 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
338/17	Фрукты свежие	170	1,53	0,30	17,50	76,00	0,07	0,00	60	0,37	57,8	39,1	22,1	0,51
240/10	Пудинг из творога с яблоками со стущ. молоком	150/30	18,00	27,80	40,08	452,00	0,13	4,19	0,70	0,33	206,07	278,02	33,35	2,25



338/17	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	10,0	0,30	16,00	11,00	9,0	2,2
223/17	Залежанка из творога со сгущенным молоком	150/30	26,30	19,9	50,40	564,00	0,11	4,54	0,85	0,57	352,05	334,26	40,73	1,16
376	Чай полусладкий	200	0,2	0,05	7,00	28,0	0,00	0,05	0,1	0,00	4,95	8,25	4,4	0,82
576	Батон	30	2,30	0,90	15,00	81,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,60
			<b>29,20</b>	<b>21,25</b>	<b>82,20</b>	<b>720,00</b>	<b>0,14</b>	<b>4,59</b>	<b>10,95</b>	<b>0,87</b>	<b>379,60</b>	<b>373,01</b>	<b>58,03</b>	<b>4,78</b>
	<b>Обед</b>													
71/17	Помидор свежий порционно (доп. гарнир)	50	0,31	0,10	2,45	13,00	0,00	0,02	8,26	0,31	6,12	14,72	6,67	0,18
124/04	Щи из св кап с карт.на м/к бульоне со сметаной	250/5	8,34	9,11	9,21	182,22	0,12	27,34	6,30	0,59	156,8	163,84	24,33	1,71
347/21	Котлеты Школьнык с соусом томатным	75/40	12,59	17,08	12,06	252,35	0,08	0,01	1,76	0,34	29,17	229,18	27,93	1,92
510/04	Каша рисовая вязкая	150	4,40	4,30	24,35	165,50	0,11	0,02	0,00	0,26	15,26	107,58	17,5	0,7
494/21	Напиток "Флодово-ягодный" из изюма полусладкий	200	0,51	0,08	19,38	80,23	0,00	0,03	0,15	0,65	8,25	10,65	4,8	0,41
573/21	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
574/21	Хлеб Ржаной	1/30	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>30,46</b>	<b>31,34</b>	<b>98,06</b>	<b>838,98</b>	<b>0,36</b>	<b>27,42</b>	<b>16,47</b>	<b>2,15</b>	<b>223,40</b>	<b>550,87</b>	<b>91,73</b>	<b>5,40</b>
Пром.	Сок фруктовый 0,200 гр	1 шт	1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6
			<b>1,40</b>	<b>0,00</b>	<b>24,40</b>	<b>103,20</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>14,00</b>	<b>0,00</b>	<b>34,00</b>	<b>36,00</b>	<b>12,00</b>	<b>0,60</b>
			<b>61,06</b>	<b>52,59</b>	<b>204,66</b>	<b>1662,18</b>	<b>0,52</b>	<b>32,01</b>	<b>41,42</b>	<b>3,02</b>	<b>637,00</b>	<b>959,88</b>	<b>161,76</b>	<b>10,78</b>
	<b>7 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
1/17	Бутерброд с маслом	30/5	2,33	4,53	16,09	113,89	0,05	0,02	0,00	0,00	9	26,4	10,52	0,49
209/17	Йог вареное	1 шт	5,52	5,04	0,00	67,44	0,03	0,27	0,00	0,29	26,4	92,16	5,76	1,2
173/17	Каша молочная Геркулесовая вязкая с маслом	200/5	8,01	9,75	36,60	262,70	0,24	1,28	0,20	0,81	143,47	235,90	41,10	1,72
378/17	Чай полусладкий с молоком	200	1,67	1,25	7,53	48,09	0,01	0,01	2,10	0,00	76,50	48,70	8,8	0,4
Пром.	Батончик Бон-Тайм 20 гр	1 шт	0,50	3,60	15,60	108,30	0,01	0,00	0,0	0,00	46,70	0,00	9,50	0,45
			<b>18,03</b>	<b>24,17</b>	<b>75,82</b>	<b>600,42</b>	<b>0,34</b>	<b>1,58</b>	<b>2,30</b>	<b>1,10</b>	<b>302,07</b>	<b>403,16</b>	<b>75,68</b>	<b>4,29</b>
	<b>Обед</b>													
2	Салат витаминный	75	1,35	3,07	6,52	59,12	0,02	0,23	4,45	0,08	37,1	23,48	12,07	0,46
101	Суп картофельный с крутой гречневой на м/к бульоне	250	9,25	8,64	20,8	232,00	0,22	26,64	6,60	0,65	193,90	213,83	20,73	2,56
297	Грудка, запеченая с сыром с горошком конс.	75/15	21,30	18,6	5,14	265,00	0,11	2,21	0,20	0,72	162,04	285,79	38,57	1,97
203/17	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,36	4,37	36,54	206,89	0,09	0,02	0,00	1,07	15,96	47,07	8,52	0,87
349	Компот из сухофруктов полусладкий	200	0,5	0,02	19,43	79,92	0,00	0,02	0,03	0,00	8,25	2,97	1,46	0,05
573/21	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
574/21	Хлеб Ржаной	1/30	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>42,07</b>	<b>35,37</b>	<b>119,04</b>	<b>988,61</b>	<b>0,49</b>	<b>29,12</b>	<b>11,28</b>	<b>2,52</b>	<b>425,05</b>	<b>598,04</b>	<b>91,85</b>	<b>6,39</b>
Пром.	Сок фруктовый 0,200 гр	1 шт	1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6
			<b>1,40</b>	<b>0,00</b>	<b>24,40</b>	<b>103,20</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>14,00</b>	<b>0,00</b>	<b>34,00</b>	<b>36,00</b>	<b>12,00</b>	<b>0,60</b>





<b>12 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
1/17	Бутерброд с маслом	30/5	2,33	4,53	16,09	113,89	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	9	26,4	10,52	0,49
209/17	Йогурт вареное	1 шт	5,52	5,04	0,00	67,44	0,03	0,27	0,00	0,29	26,4	92,16	5,76	1,2	
173/17	Каша молочная Геркулесовая вязкая с маслом	200/5	8,01	9,75	36,60	262,70	0,24	1,28	0,20	0,81	143,47	235,90	41,10	1,72	
462	Какао с молоком полусливочное	200	3,39	3,1	16,98	106,66	0,04	2,21	0,5	0,11	108,20	103,1	15,8	0,54	
			<b>19,25</b>	<b>22,42</b>	<b>69,67</b>	<b>550,69</b>	<b>0,36</b>	<b>3,78</b>	<b>0,70</b>	<b>1,21</b>	<b>287,07</b>	<b>457,56</b>	<b>73,18</b>	<b>3,95</b>	
<b>Обед</b>															
71/17	Огурцы свежие порционно (доп. гарнир)	50	0,49	0,06	1,53	8,63	0,02	0,01	6,12	0,06	14,08	25,7	8,57	0,37	
124/04	Щи из св капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	250/5	8,34	9,11	9,21	182,22	0,12	27,34	6,30	0,59	156,8	163,84	24,33	1,71	
295	Котлеты куриные с соусом томатным	75/40	9,75	10,53	13,14	182,98	0,02	0,00	1,87	0,00	3,89	13,03	3,31	0,19	
203/17	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,36	4,37	36,54	206,89	0,09	0,02	0,00	1,07	15,96	47,07	8,52	0,87	
342/17	Компот "Плодово-ягодный" из свежих яблок	200	0,18	0,18	19,06	78,58	0,01	0,02	4,54	0,09	7,58	4,99	3,63	0,91	
573/21	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48	
574/21	Хлеб Ржаной	1/30	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			<b>28,43</b>	<b>24,92</b>	<b>110,09</b>	<b>804,98</b>	<b>0,31</b>	<b>27,39</b>	<b>18,83</b>	<b>1,81</b>	<b>206,11</b>	<b>279,53</b>	<b>58,86</b>	<b>4,53</b>	
Пром.	Сок фруктовый 0,200 гр	1 шт	1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6	
			<b>1,40</b>	<b>0,00</b>	<b>24,40</b>	<b>103,20</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>14,00</b>	<b>0,00</b>	<b>34,00</b>	<b>36,00</b>	<b>12,00</b>	<b>0,60</b>	
			<b>49,08</b>	<b>47,34</b>	<b>204,16</b>	<b>1458,87</b>	<b>0,69</b>	<b>31,17</b>	<b>33,53</b>	<b>3,02</b>	<b>527,18</b>	<b>773,09</b>	<b>144,04</b>	<b>9,08</b>	
<b>13 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
338/17	Фрукты свежие	170	1,53	0,30	17,50	76,00	0,07	0,00	60	0,37	57,8	39,1	22,1	0,51	
240/10	Пудинг из творога с яблоками со ступч. молоком	150/30	18,00	27,80	40,08	452,00	0,13	4,19	0,70	0,33	206,07	278,02	33,35	2,25	
378/17	Чай полусливочный с молоком	200	1,67	1,25	7,53	48,09	0,01	0,01	2,10	0,00	7,6,50	48,70	8,8	0,4	
576	Батон	30	2,30	0,90	15,00	81,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,60	
			<b>23,50</b>	<b>30,25</b>	<b>80,11</b>	<b>657,09</b>	<b>0,21</b>	<b>4,20</b>	<b>62,80</b>	<b>0,70</b>	<b>346,97</b>	<b>385,32</b>	<b>68,15</b>	<b>3,79</b>	
<b>Обед</b>															
6	Салат из белокочанной капусты с горошком зеленым консервированным	75	1,52	6,03	5,30	65,25	0,03	0,00	3,45	0,31	30,30	14,72	17,55	0,76	
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями с цыпятами	250/20	7,60	6,80	18,60	187,00	0,10	0,21	6,20	0,63	124,0	94,30	26,30	1,70	
290	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	14,60	10,4	3,79	184,50	0,08	11,54	1,29	0,64	17,81	178,15	28,7	1,57	
510/04	Каша гречневая вязкая	150	4,65	4,75	24,86	160,8	0,16	0,1	0,00	0,29	9,65	110,42	22,99	2,46	
494/21	Напиток "Плодово-ягодный" из изюма полусливочный	200	0,51	0,08	19,38	80,23	0,00	0,03	0,15	0,65	8,25	10,65	4,8	0,41	
573/21	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48	
574/21	Хлеб Ржаной	1/30	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			<b>33,19</b>	<b>28,73</b>	<b>102,54</b>	<b>823,46</b>	<b>0,42</b>	<b>11,88</b>	<b>11,09</b>	<b>2,52</b>	<b>197,81</b>	<b>433,14</b>	<b>110,84</b>	<b>7,38</b>	



Пром.	Сок фруктовый 0,200 гр	1 шт	33,64	29,12	111,51	856,36	0,58	0,31	27,78	1,50	227,11	550,84	107,63	6,76
			1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6
			1,40	0,00	24,40	103,20	0,02	0,00	14,00	0,00	34,00	36,00	12,00	0,60
			64,84	51,87	222,56	1711,76	0,75	4,98	57,24	2,39	649,58	965,64	180,73	12,98
	16 день													
	Завтрак													
1/17	Бутерброд с маслом	30/5	2,33	4,53	16,09	113,89	0,05	0,02	0,00	0,00	9	26,4	10,52	0,49
209/17	Йогурт вареное	1 шт	5,52	5,04	0,00	67,44	0,03	0,27	0,00	0,29	26,4	92,16	5,76	1,2
181/17	Каша молочная манная вязкая с маслом	200/5	6,11	10,72	32,38	251,00	0,08	3,53	1,17	0,46	133,77	118,19	20,30	0,47
376	Чай полусладкий	200	0,2	0,05	7,00	28,0	0,00	0,05	0,1	0,00	4,95	8,25	4,4	0,82
Пром.	Конфета Му 40 гр	1 шт	0,50	3,60	15,60	90,00	0,01	0,00	0,0	0,00	46,70	58,70	9,50	0,45
			14,66	23,94	71,07	550,33	0,17	3,87	1,27	0,75	220,82	303,70	50,48	3,43
	Обед													
2	Сагаг витаминный	75	1,35	3,07	6,52	59,12	0,02	0,23	4,45	0,08	37,1	23,48	12,07	0,46
101	Суп картофельный с крупной гречневой на м/к бульоне	250	9,25	8,64	20,8	232,00	0,22	26,64	6,60	0,65	193,90	213,83	20,73	2,56
297	Грудка, запеченая с сыром с горошком конс.	75/15	21,30	18,6	5,14	265,00	0,11	2,21	0,20	0,72	162,04	185,79	38,57	1,97
203/17	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,36	4,37	36,54	206,89	0,09	0,02	0,00	1,07	15,96	47,07	8,52	0,87
349	Компот из сухофруктов полусладкий	200	0,5	0,02	19,43	79,92	0,00	0,02	0,03	0,00	8,25	2,97	1,46	0,05
573/21	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
574/21	Хлеб Ржаной	1/30	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			42,07	35,37	119,04	988,61	0,49	29,12	11,28	2,52	425,05	498,04	91,85	6,39
Пром.	Сок фруктовый 0,200 гр	1 шт	1,40	0,00	24,40	103,20	0,02	0,00	14,00	0,00	34,00	36,00	12,00	0,60
			1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6
			58,13	59,31	214,51	1642,14	0,68	32,99	26,55	3,27	679,87	837,74	154,33	10,42
	17 день													
	Завтрак													
338/17	Фрукты свежие	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	0,00	7,50	0,15	28,50	24,00	18,00	3,45
173/17	Каша молочная гречневая вязкая	200/5	9,09	12,99	35,18	295,00	0,21	0,65	1,64	1,74	183,58	245,75	32,10	2,87
378/17	Чай полусладкий с молоком	200	1,67	1,25	7,53	48,09	0,01	0,01	2,10	0,00	76,50	48,70	8,8	0,4
3/17	Бутерброд с сыром	30/15	5,80	5,30	15,40	133,20	0,00	0,02	0,10	0,00	138	26,4	9,20	0,50
			17,16	19,99	73,56	546,79	0,25	0,68	11,34	1,89	426,28	344,85	68,10	7,25
	Обед													
71/17	Помидор свежий порционно (доп. гарнир)	50	0,31	0,10	2,45	13,00	0,00	0,02	8,26	0,31	6,12	14,72	6,67	0,18
96/17	Расольник Ленинградский с дышл. со смет.	250/20/5	6,70	7,50	17,40	178,29	0,17	25,86	5,09	0,39	139,33	163,38	29,13	1,82
243/17	Сосиски отварные	100	9,24	13,70	1,50	168,70	0,05	0,02	0,00	0,15	172,17	113,19	16,63	0,15
211/22	Картофель запеченный из отварного	150	4,75	13,7	36,6	285,00	0,37	0,00	15,20	0,37	42,09	213,25	34,45	2,97
342/17	Компот "Глодово-ягодный" из свежих яблок	200	0,18	0,18	19,06	78,58	0,01	0,02	4,54	0,09	7,58	4,99	3,63	0,91

573/21	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
574/21	Хлеб Ржаной	1/30	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>25,49</b>	<b>35,85</b>	<b>107,62</b>	<b>869,25</b>	<b>0,65</b>	<b>25,92</b>	<b>33,09</b>	<b>1,31</b>	<b>375,09</b>	<b>534,43</b>	<b>101,01</b>	<b>6,51</b>	
Пром.	Сок фруктовый 0,200 гр	1 шт	1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6	
			<b>1,40</b>	<b>0,00</b>	<b>24,40</b>	<b>103,20</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>14,00</b>	<b>0,00</b>	<b>34,00</b>	<b>36,00</b>	<b>12,00</b>	<b>0,60</b>	
			<b>44,1</b>	<b>55,8</b>	<b>205,6</b>	<b>1519,2</b>	<b>0,9</b>	<b>26,6</b>	<b>58,4</b>	<b>3,2</b>	<b>835,4</b>	<b>915,3</b>	<b>181,1</b>	<b>14,4</b>	
	<b>18 день</b>														
	<b>Завтрак</b>														
1/17	Бутерброд с маслом	30/5	2,33	4,53	16,09	113,89	0,05	0,02	0,00	0,00	9	26,4	10,52	0,49	
173/17	Каша молочная Геркулесовая вязкая с маслом	200/5	8,01	9,75	36,60	262,70	0,24	1,28	0,20	0,81	143,47	235,90	41,10	1,72	
376	Чай полусладкий	200	0,2	0,05	7,00	28,0	0,00	0,05	0,1	0,00	4,95	8,25	4,4	0,82	
Пром.	Батончик Бон-Тайм 20 гр	1 шт	0,50	3,60	15,60	108,30	0,01	0,00	0,0	0,00	46,70	0,00	9,50	0,45	
			<b>11,04</b>	<b>17,93</b>	<b>75,29</b>	<b>512,89</b>	<b>0,30</b>	<b>1,35</b>	<b>0,30</b>	<b>0,81</b>	<b>204,12</b>	<b>270,55</b>	<b>65,52</b>	<b>3,48</b>	
	<b>Обед</b>														
24/17	Салат из св.помидоров и огурцов	75	0,7	4,50	5,55	53,0	0,04	0,00	12,75	0,17	12,7	23,30	12,10	0,54	
98/17	Суп крестьянский с крупной на м/к бульоне	250	6,90	11,1	15,70	191,00	0,04	27,79	5,8	0,00	135,87	184,5	50,17	1,9	
95/11	Зразы из говядины с овощами (зел.горошек)	75/15	10,7	18,28	8,19	274,03	0,09	0,04	2,9	0,25	107,39	182,94	29,09	1,37	
198	Пюре гороховое с маслом	150/5	16,96	6,70	37,41	262,3	0,50	0,3	0,00	1,03	94,70	213,07	31,70	4,70	
494/21	Напиток "Плодово-ягодный" из изюма полусладкий	200	0,51	0,08	19,38	80,23	0,00	0,03	0,15	0,65	8,25	10,65	4,8	0,41	
573/21	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48	
574/21	Хлеб Ржаной	1/30	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			<b>40,05</b>	<b>41,33</b>	<b>116,84</b>	<b>1006,24</b>	<b>0,72</b>	<b>28,16</b>	<b>21,61</b>	<b>2,10</b>	<b>366,71</b>	<b>639,36</b>	<b>138,36</b>	<b>9,40</b>	
Пром.	Сок фруктовый 0,200 гр	1 шт	1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6	
			<b>1,40</b>	<b>0,00</b>	<b>24,40</b>	<b>103,20</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>14,00</b>	<b>0,00</b>	<b>34,00</b>	<b>36,00</b>	<b>12,00</b>	<b>0,60</b>	
			<b>52,49</b>	<b>59,26</b>	<b>216,53</b>	<b>1622,33</b>	<b>1,04</b>	<b>29,51</b>	<b>35,91</b>	<b>2,91</b>	<b>604,83</b>	<b>945,91</b>	<b>215,88</b>	<b>13,48</b>	
	<b>19 день</b>														
	<b>Завтрак</b>														
338/17	Фрукты свежие	170	1,53	0,30	17,50	76,00	0,07	0,00	60	0,37	57,8	39,1	22,1	0,51	
210/17	Омлет натуральный с маслом	180/5	17,32	29,70	2,6	348,60	0,12	1,94	0,67	0,87	144,46	312,93	23,96	3,53	
378/17	Чай полусладкий с молоком	200	1,67	1,25	7,53	48,09	0,01	0,01	2,10	0,00	76,50	48,70	8,8	0,4	
576	Батон	30	2,30	0,90	15,00	81,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,60	
			<b>22,82</b>	<b>32,15</b>	<b>42,63</b>	<b>553,69</b>	<b>0,20</b>	<b>1,95</b>	<b>62,77</b>	<b>1,24</b>	<b>285,36</b>	<b>420,23</b>	<b>58,76</b>	<b>5,07</b>	
	<b>Обед</b>														
71/17	Огурцы свежие порционно (доп. гарнир)	50	0,49	0,06	1,53	8,63	0,02	0,01	6,12	0,06	14,08	25,7	8,57	0,37	
148/04	Суп - лапша домашняя с пышками	250/20	7,89	8,40	13,96	171	0,08	28,02	0,6	0,47	120,91	90,61	16,48	0,96	
295	Котлеты куриные с соусом томатным	75/40	10,25	10,55	14,4	190,30	0,08	0,02	0,35	0,85	30,55	124,37	16,84	1,34	
510/04	Каша пшеничная вязкая	150	4,65	4,39	24,35	155,48	0,16	0,02	0,00	0,47	16,94	139,95	44,56	1,25	



520/04	Пюре картофельное	150	3,52	5,43	23,42	155,78	0,22	0,54	5,20	0,24	52,22	147,37	32,68	1,76
342/17	Компот "Плодово-ягодный" из свежих яблок	200	0,18	0,18	19,06	78,58	0,01	0,02	4,54	0,09	7,58	4,99	3,63	0,91
573/21	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
574/21	Хлеб Ржаной	1/30	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>25,26</b>	<b>30,61</b>	<b>93,03</b>	<b>798,26</b>	<b>0,53</b>	<b>28,36</b>	<b>28,79</b>	<b>2,16</b>	<b>268,60</b>	<b>514,00</b>	<b>110,84</b>	<b>6,20</b>
Пром.	Сок фруктовый 0,200 гр	1 шт	1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6
Пром.	Шоколад 85 гр	1 шт												
			<b>1,40</b>	<b>0,00</b>	<b>24,40</b>	<b>103,20</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>14,00</b>	<b>0,00</b>	<b>34,00</b>	<b>36,00</b>	<b>12,00</b>	<b>0,60</b>
			<b>38,68</b>	<b>51,28</b>	<b>197,03</b>	<b>1453,00</b>	<b>0,77</b>	<b>33,32</b>	<b>75,19</b>	<b>2,84</b>	<b>568,15</b>	<b>798,35</b>	<b>186,73</b>	<b>8,17</b>

	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Са	Р	Мg	Fe		
		1170,90	1174,86	4820,82	34147,80	16,30	532,55	1168,24	58,91	15177,65	15177,65	3765,21	242,28		
	<b>ИТОГО ЗА 21 дней</b>														
	<b>В среднем в день:</b>	55,76	55,95	229,56	1626,09	0,78	25,36	55,63	2,81	722,75	722,75	179,30	11,54		

Примечание:

- 1) С 1 марта заменяется на салат из овощей урожая прошлого года, в которых овощи проходят термическую обработку или используются овощи нового урожая.
- 2) Допускается изменение массы порции блюда в соответствии с требованиями СанПин 2.3/2.4.3590-20 приложение 9, таблица 1
- 3) Разрешается проводить замену блюд согласно ассортиментной декларации, реализуемой в пищеблоках образовательных организаций (согласно п.8.1.5. СанПин 2.3/2.4.3590-20)
- 4) При включении в меню яйца вареного норма выхода должна составлять не менее 1 шт яйца-40гр.