



Утверждено:  
Директор МБОУ  
«Кировская школа-гимназия №2»  
Радченко Н.Б.

# ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ

| Прием пищи     | Наименование блюда            | Выход блюда | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая<br>Ценность<br>(ккал) | В1<br>Мг. | В2<br>Мг. | С<br>Мг. | Fe<br>Мг. | Ca<br>Мг. | А<br>Мг. | Mg<br>Мг. | Р<br>Мг. | PP<br>Мг. |
|----------------|-------------------------------|-------------|------------------|-------|-------|--------------------------------------|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|
|                |                               |             | Б                | Ж     | У     |                                      |           |           |          |           |           |          |           |          |           |
|                | <b>Понедельник (1 неделя)</b> |             |                  |       |       |                                      |           |           |          |           |           |          |           |          |           |
| <b>Завтрак</b> | Каша овсяная вязкая молочная  | 210         | 9.04             | 13.44 | 40.16 | 318                                  | 0.21      | 0.18      | 0.96     | 2.09      | 158.65    | 54.8     | 72.05     | 264.86   | 0.60      |
|                | Бутерброд с сыром             | 25/18       | 5.8              | 8.30  | 14.83 | 157                                  | 0.04      | 0.07      | 0.11     | 0.49      | 139.2     | 59.0     | 9.45      | 96.0     | 0.30      |
|                | Яйцо отварное                 | 40          | 5.08             | 4.60  | 0.28  | 63                                   | 0.03      | 0.18      | -        | 1.00      | 22.0      | 100      | 4.8       | 76.8     | 0.08      |
|                | Чай с лимоном                 | 200         | 0.13             | 0.02  | 15.20 | 62                                   | -         | -         | 2.83     | 0.36      | 0.36      | -        | 2.4       | 4.4      | 0.03      |
|                | Яблоко                        | 100-150     | 0.6              | 0.6   | 14.7  | 70.5                                 | 0.045     | 0.03      | 15       | 3.3       | 24        | -        | 13.5      | 16.5     | 0.45      |
| <b>Обед</b>    | Рассольник «Ленинградский»    | 200         | 1.74             | 4     | 9.5   | 85.8                                 | 0.1       | -         | 6.7      | 0.74      | 23.32     | -        | 19.34     | 109      | 1.4       |
|                | Картофельное пюре             | 180         | 3.67             | 4.92  | 24.52 | 164.7                                | 0.1       | 0.1       | 21.78    | 1.21      | 44.5      | -        | 33.3      | 113.32   | 1.7       |
|                | Котлета рыбная                | 100         | 13.98            | 11.6  | 19.94 | 240                                  | 0.094     | 0.14      | 1.76     | 1.54      | 81.84     | 30       | 55.12     | 184.62   | 1.72      |
|                | Хлеб пшеничный                | 25          | 7.50             | 2.90  | 51.40 | 261.70                               | 0.11      | 0.03      |          | 1.20      | 23.50     |          | 13        | 12       | 0.02      |
|                | Хлеб ржаной                   | 25          | 1.12             | 0.22  | 9.88  | 45                                   | -         | -         | -        | 0.18      | 4.6       | -        | 5         | 21.2     | -         |
|                | Чай с лимоном                 | 200         | 0.13             | 0.02  | 15.20 | 62                                   | -         | -         | 2.83     | 0.36      | 0.36      | -        | 2.4       | 4.4      | 0.03      |
|                | Свекла отварная               | 60          | 1.8              | 0.1   | 9.8   | 48                                   | 0.02      | 0.05      | 8.9      | 1.7       | 45        | 2        | 26        | 51       | 0.5       |

| прием пищи     | Наименование блюда          | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая<br>Ценность<br>(ккал) | B1<br>Мг. | B2<br>Мг. | С<br>Мг. | Fe<br>Мг. | Ca<br>Мг. | А<br>Мг. | Mg<br>Мг. | Р<br>Мг. | РР<br>Мг. |
|----------------|-----------------------------|----------------|------------------|-------|-------|--------------------------------------|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|
|                |                             |                | Б                | Ж     | У     |                                      |           |           |          |           |           |          |           |          |           |
| <b>Завтрак</b> | <b>Вторник (1 неделя)</b>   |                |                  |       |       |                                      |           |           |          |           |           |          |           |          |           |
|                | Омлет натуральный           | 200            | 16.92            | 17.47 | 4.84  | 242                                  | -         | -         | 1.09     | 3.05      | 167.64    | -        | 26.16     | -        | -         |
|                | Хлеб пшеничный              | 30             | 7.50             | 2.90  | 51.40 | 261.70                               | 0.11      | 0.03      | -        | 1.20      | 23.50     | -        | 13        | 12       | 0.02      |
|                | Чай с лимоном               | 200            | 0.13             | 0.02  | 15.20 | 62                                   | -         | -         | 2.83     | 0.36      | 14.2      | -        | 2.4       | 4.4      | 0.03      |
|                | Яблоко                      | 100-150        | 0.6              | 0.6   | 14.7  | 70.5                                 | 0.045     | 0.03      | 15       | 3.3       | 24        | -        | 13.5      | 16.5     | 0.45      |
| <b>Обед</b>    | Борщ картофельный и капуста | 200            | 1.4              | 3.9   | 8.7   | 83                                   | 0.04      | 0.038     | 8.54     | 0.98      | 39.78     | -        | 20.9      | 43.68    | 0.482     |
|                | Макаронные изделия отварные | 180            | 6.88             | 7.29  | 38.38 | 246.6                                | 0.25      | 0.1       | -        | 1.03      | 15.3      | -        | 10.26     | 34.5     | 0.51      |
|                | Гуляш из говядины           | 100            | 13.36            | 14.08 | 3.27  | 164                                  | 0.01      | 0.05      | 1.2      | 2         | 23.60     | -        | 20.27     | 117.03   | 2.36      |
|                | Хлеб пшеничный              | 25             | 7.50             | 2.90  | 51.40 | 261.70                               | 0.11      | 0.03      | -        | 1.20      | 23.50     | -        | 13        | 12       | 0.02      |
|                | Хлеб ржаной                 | 25             | 1.12             | 0.22  | 9.88  | 45                                   | -         | -         | -        | 0.18      | 4.6       | -        | 5         | 21.2     | -         |
|                | Чай с лимоном               | 200            | 0.13             | 0.02  | 15.20 | 62                                   | -         | -         | 2.83     | 0.36      | 0.36      | -        | 2.4       | 4.4      | 0.03      |

| Прием<br>пищи  | Наименование блюда         | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |      |       | Энергетическая<br>Ценность<br>(ккал) | B1<br>Мг. | B2<br>Мг. | С<br>Мг. | Fe<br>Мг. | Ca<br>Мг. | А<br>Мг. | Mg<br>Мг. | Р<br>Мг. | PP<br>Мг. |
|----------------|----------------------------|----------------|------------------|------|-------|--------------------------------------|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|
|                |                            |                | Б                | Ж    | У     |                                      |           |           |          |           |           |          |           |          |           |
|                | <b>Среда (1 неделя)</b>    |                |                  |      |       |                                      |           |           |          |           |           |          |           |          |           |
| <b>завтрак</b> | Картофельное пюре          | 150            | 3.06             | 4.1  | 20.43 | 137.25                               | 0.075     | 0.075     | 18.15    | 1.01      | 37.05     | -        | 27.75     | 86.59    | 1.35      |
|                | Котлета куриная            | 100            | 13.98            | 11.6 | 19.94 | 240                                  | 0.094     | 0.14      | 1.76     | 1.54      | 81.84     | 30       | 55.12     | 184.62   | 1.72      |
|                | Хлеб пшеничный             | 30             | 7.50             | 2.90 | 51.40 | 261.70                               | 0.11      | 0.03      | -        | 1.20      | 23.50     | -        | 13        | 12       | 0.02      |
|                | Печенье                    | 40             | 3                | 11.6 | 27.5  | 180                                  | -         | -         | -        | -         | -         | -        | -         | -        | -         |
|                | Чай с лимоном              | 200            | 0.13             | 0.02 | 15.20 | 62                                   | -         | -         | 2.83     | 0.36      | 0.36      | -        | 2.4       | 4.4      | 0.03      |
| <b>Обед</b>    | Суп картофельный с горохом | 200            | 4.3              | 4.2  | 13    | 118.6                                | 0.1       | 0.05      | 1.82     | 1.64      | 34.14     | -        | 28.46     | 70.48    | 0.9       |
|                | Каша рисовая рассыпчатая   | 180            | 10               | 7    | 46    | 295                                  | 0.25      | 0.1       | -        | 5.52      | 17.9      | -        | 164.6     | 247      | 3         |
|                | Тефтели из говядины        | 100            | 13.17            | 16.7 | 16.2  | 286                                  | 0.2       | 0.18      | 0.9      | 3.62      | 59.7      | 53.8     | 22.2      | 80       | 5.44      |
|                | Хлеб пшеничный             | 25             | 25               | 7.50 | 2.90  | 51.40                                | 261.70    | 0.11      | 0.03     | -         | 1.20      | 23.50    | -         | 13       | 12        |
|                | Хлеб ржаной                | 25             | 25               | 1.12 | 0.22  | 9.88                                 | 45        | -         | -        | -         | 0.18      | 4.6      | -         | 5        | 21.2      |
|                | Винегрет                   | 70             | 0.8              | 5.8  | 3.8   | 71.7                                 | 0.02      | 0.02      | 6.9      | 0.50      | 24.3      | -        | 11.8      | 22.6     | 0.2       |
|                | Чай с лимоном              | 200            | 0.13             | 0.02 | 15.20 | 62                                   | -         | -         | 2.83     | 0.36      | 14.2      | -        | 2.4       | 4.4      | 0.03      |

| Прием<br>пищи  | Наименование блюда                       | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |      |       | Энергетическая<br>Ценность<br>(ккал) | B1<br>Мг. | B2<br>Мг. | С<br>Мг. | Fe<br>Мг. | Ca<br>Мг. | А<br>Мг. | Mg<br>Мг. | Р<br>Мг. | PP<br>Мг. |
|----------------|------------------------------------------|----------------|------------------|------|-------|--------------------------------------|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|
|                |                                          |                | Б                | Ж    | У     |                                      |           |           |          |           |           |          |           |          |           |
|                | <b>Четверг (1 неделя)</b>                |                |                  |      |       |                                      |           |           |          |           |           |          |           |          |           |
| <b>Завтрак</b> | Каша гречневая рассыпчатая               | 150            | 8.6              | 6.09 | 38.64 | 243.54                               | 0.21      | 0.08      | -        | 4.56      | 14.82     | -        | 135.83    | 206      | 2.5       |
|                | Тефтеля из говядины                      | 100            | 13.17            | 16.7 | 16.2  | 286                                  | 0.2       | 0.18      | 0.9      | 3.62      | 59.7      | 53.8     | 22.2      | 80       | 5.44      |
|                | Хлеб пшеничный                           | 30             | 7.50             | 2.90 | 51.40 | 261.70                               | 0.11      | 0.03      | -        | 1.20      | 23.50     | -        | 13.00     | 12       | 0.02      |
|                | Сок                                      | 200            | 1.0              | -    | 20.2  | 84.8                                 | 0.02      | 0.02      | 4        | 2.8       | 14        | -        | 8         | 14       | 0.2       |
|                | Свекла отварная                          | 60             | 1.8              | 0.1  | 9.8   | 48                                   | 0.02      | 0.05      | 8.9      | 1.7       | 45        | 2        | 26        | 51       | 0.5       |
| <b>Обед</b>    | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200            | 2                | 2.27 | 13.9  | 95                                   | 0.09      | 0.05      | 6.6      | 0.9       | 23.36     | -        | 21.82     | 54.06    | 0.9       |
|                | Плов из курицы                           | 150            | 12.7             | 7.85 | 26.79 | 45                                   | 0.08      | 0.12      | 4.52     | 1.47      | 34.76     | -        | 40.53     | 131.5    | 3.91      |
|                | Хлеб пшеничный                           | 25             | 7.50             | 2.90 | 51.40 | 261.70                               | 0.11      | 0.03      | -        | 1.20      | 23.50     | -        | 13.00     | 12       | 0.02      |
|                | Хлеб ржаной                              | 25             | 1.12             | 0.22 | 9.88  | 45                                   | -         | -         | -        | 0.18      | 4.6       | -        | 5         | 21.2     | -         |
|                | Чай с сахаром                            | 200            | 0.1              | -    | 7     | 28                                   | -         | -         | -        | 0.4       | 6         | -        | 3         | 4        | 0.0166    |

| Прием пищи     | Наименование блюда                | Выход блюд а | Пищевые вещества |      |       | Энергетическая Ценность (ккал) | В1 Мг. | В2 Мг. | С Мг. | Fe Мг. | Ca Мг. | А Мг. | Mg Мг. | Р Мг.  | PP Мг. |
|----------------|-----------------------------------|--------------|------------------|------|-------|--------------------------------|--------|--------|-------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|
|                |                                   |              | Б                | Ж    | У     |                                |        |        |       |        |        |       |        |        |        |
|                | <b>Пятница (1 неделя)</b>         |              |                  |      |       |                                |        |        |       |        |        |       |        |        |        |
| <b>Завтрак</b> | Запеканка из творога со сгущенкой | 200          | 10.29            | 7    | 11.05 | 148                            | 0.04   | 0.18   | 0.31  | 134.11 | 111.21 | 43.1  | 15.99  | 134.11 | 0.36   |
|                | Чай с лимоном                     | 200          | 0.13             | 0.02 | 15.20 | 62                             | -      | -      | 2.83  | 0.36   | 0.36   | -     | 2.4    | 4.4    | 0.03   |
|                | Яблоко                            | 100-150      | 0.6              | 0.6  | 14.7  | 70.5                           | 0.045  | 0.03   | 15    | 3.3    | 24     | -     | 13.5   | 16.5   | 0.45   |
| <b>Обед</b>    | Суп фасолевый                     | 200          | 4.3              | 4.2  | 13    | 118.6                          | 0.1    | 0.05   | 1.82  | 1.64   | 34.14  | -     | 28.46  | 70.48  | 0.9    |
|                | Макаронные изделия отварные       | 180          | 6.88             | 7.29 | 38.38 | 246.6                          | 0.25   | 0.1    | -     | 1.03   | 15.3   | -     | 10.26  | 34.5   | 0.51   |
|                | Котлета куриная                   | 100          | 17.44            | 16.7 | 16.2  | 286                            | 0.2    | 0.18   | 0.9   | 3.62   | 59.7   | 53.8  | 22.2   | 80     | 5.44   |
|                | Хлеб пшеничный                    | 25           | 7.50             | 2.90 | 51.40 | 261.70                         | 0.11   | 0.03   | -     | 1.20   | 23.50  | -     | 13     | 12     | 0.02   |
|                | Хлеб ржаной                       | 25           | 1.12             | 0.22 | 9.88  | 45                             | -      | -      | -     | 0.18   | 4.6    | -     | 5      | 21.2   | -      |
|                | Чай с сахаром                     | 200          | 0.1              | -    | 7     | 28                             | -      | -      | -     | 0.4    | 6      | -     | 3      | 4      | 0.0166 |

| Прием<br>пищи  | Наименование блюда            | Выход<br>д<br>блюда | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая<br>Ценность<br>(ккал) | B1<br>Мг. | B2<br>Мг. | С<br>Мг. | Fe<br>Мг. | Са<br>Мг. | А<br>Мг. | Mg<br>Мг. | Р<br>Мг. | PP<br>Мг. |
|----------------|-------------------------------|---------------------|------------------|-------|-------|--------------------------------------|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|
|                |                               |                     | Б                | Ж     | У     |                                      |           |           |          |           |           |          |           |          |           |
|                | <b>Понедельник (2 неделя)</b> |                     |                  |       |       |                                      |           |           |          |           |           |          |           |          |           |
| <b>Завтрак</b> | Каша рисовая вязкая молочная  | 200                 | 5.92             | 2.87  | 52.8  | 268                                  | 0.06      | 0.13      | 0.96     | 0.61      | 128.57    | 14.8     | 36.46     | 154.44   | 0.73      |
|                | Бутерброд с сыром             | 25/18               | 5.8              | 8.30  | 14.83 | 157                                  | 0.04      | 0.07      | 0.11     | 0.49      | 139.2     | 59.0     | 9.45      | 96.0     | 0.30      |
|                | Яйцо отварное                 | 40                  | 5.08             | 4.60  | 0.28  | 63                                   | 0.03      | 0.18      | -        | 1.00      | 22.0      | 100      | 4.8       | 76.8     | 0.08      |
|                | Кофейный напиток              | 200                 | 3.17             | 2.68  | 15.95 | 100.6                                | 0.04      | 0.15      | 1.3      | 0.13      | 125.78    | -        | 14        | 90       | 0.1       |
|                | Яблоко                        | 100-150             | 0.6              | 0.6   | 14.7  | 70.5                                 | 0.045     | 0.03      | 15       | 3.3       | 24        | -        | 13.5      | 16.5     | 0.45      |
| <b>Обед</b>    | Борщ с капусты и картофеля    | 200                 | 1.8              | 4.92  | 10.93 | 103.75                               | 0.1       | 0.02      | 10.67    | 1.23      | 49.73     |          | 26.13     | 26.4     | 0.46      |
|                | Макаронные изделия            | 180                 | 6.88             | 7.29  | 38.38 | 246.6                                | 0.25      | 0.1       | -        | 1.03      | 15.3      | -        | 10.26     | 34.5     | 0.51      |
|                | Гуляш из куриного филе        | 100                 | 11.65            | 11.66 | 3.51  | 166                                  | 0.5       | 0.04      | 0.68     | 30.1      | 30.22     |          | 16.19     | 79       | 0.09      |
|                | Хлеб пшеничный                | 25                  | 7.50             | 2.90  | 51.40 | 261.70                               | 0.11      | 0.03      |          | 1.20      | 23.5      |          | 13        | 12       | 0.02      |
|                | Хлеб ржаной                   | 25                  | 1.12             | 0.22  | 9.88  | 45                                   | -         | -         | -        | 0.18      | 4.6       | -        | 5         | 21.2     | -         |
|                | Чай с сахаром                 | 200                 | 0.1              | -     | 7     | 28                                   | -         | -         | -        | 0.4       | 6         | -        | 3         | 4        | 0.0166    |

| Прием пищи     | Наименование блюда         | Выход блюда | Пищевые вещества |      |       | Энергетическая Ценность (ккал) | В1 Мг. | В2 Мг. | С Мг. | Fe Мг. | Ca Мг. | А Мг. | Mg Мг. | Р Мг.  | PP Мг. |
|----------------|----------------------------|-------------|------------------|------|-------|--------------------------------|--------|--------|-------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|
|                |                            |             | Б                | Ж    | У     |                                |        |        |       |        |        |       |        |        |        |
|                | <b>Вторник (2 неделя)</b>  |             |                  |      |       |                                |        |        |       |        |        |       |        |        |        |
| <b>Завтрак</b> | Плов из курицы             | 180         | 12.7             | 7.85 | 26.79 | 45                             | 0.08   | 0.12   | 4.52  | 1.47   | 34.76  | -     | 40.53  | 131.5  | 3.91   |
|                | Хлеб пшеничный             | 30          | 7.50             | 2.90 | 51.40 | 261.70                         | 0.11   | 0.03   | -     | 1.20   | 23.50  | -     | 13     | 12     | 0.02   |
|                | Свекла отварная            | 60          | 1.8              | 0.1  | 9.8   | 48                             | 0.02   | 0.05   | 8.9   | 1.7    | 45     | 2     | 26     | 51     | 0.5    |
|                | Чай с лимоном              | 200         | 0.13             | 0.02 | 15.20 | 62                             | -      | -      | 2.83  | 0.36   | 0.36   | -     | 2.4    | 4.4    | 0.03   |
|                | Яблоко                     | 100-150     | 0.6              | 0.6  | 14.7  | 70.5                           | 0.045  | 0.03   | 15    | 3.3    | 24     | -     | 13.5   | 16.5   | 0.45   |
| <b>Обед</b>    | Рассольник «Ленинградский» | 200         | 1.74             | 4    | 9.5   | 85.8                           | 0.2    | 0.1    | 23.32 | 0.74   | 23.32  | -     | 19.34  | 45.2   | 1.2    |
|                | Картофельное пюре          | 180         | 3.67             | 4.92 | 24.52 | 164.7                          | 0.1    | 0.1    | 21.78 | 1.21   | 44.5   | -     | 33.3   | 113.46 | 1.7    |
|                | Котлета рыбная             | 100         | 13.98            | 11.6 | 19.94 | 240                            | 0.094  | 0.14   | 1.76  | 1.54   | 81.84  | 30    | 55.12  | 184.62 | 1.72   |
|                | Хлеб пшеничный             | 25          | 7.50             | 2.90 | 51.40 | 261.70                         | 0.11   | 0.03   | -     | 1.20   | 23.50  | -     | 13     | 12     | 0.02   |
|                | Хлеб ржаной                | 25          | 1.12             | 0.22 | 9.88  | 45                             | -      | -      | -     | 0.18   | 4.6    | -     | 5      | 21.2   | -      |
|                | Чай с лимоном              | 200         | 0.13             | 0.02 | 15.20 | 62                             | -      | -      | 2.83  | 0.36   | 0.36   | -     | 2.4    | 4.4    | 0.03   |

| Прием<br>пищи  | Наименование блюда                           | Выход<br>д<br>блюда | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая<br>Ценность<br>(ккал) | В1<br>Мг. | В2<br>Мг. | С<br>Мг. | Fe<br>Мг. | Ca<br>Мг. | А<br>Мг. | Mg<br>Мг. | Р<br>Мг. | PP<br>Мг. |
|----------------|----------------------------------------------|---------------------|------------------|-------|-------|--------------------------------------|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|
|                |                                              |                     | Б                | Ж     | У     |                                      |           |           |          |           |           |          |           |          |           |
|                | <b>Среда (2 неделя)</b>                      |                     |                  |       |       |                                      |           |           |          |           |           |          |           |          |           |
| <b>Завтрак</b> | Запеканка из творога со<br>сгущенным молоком | 200/30              | 27.49            | 19.83 | 35.08 | 430.83                               | 0.004     | 0.021     | 0.028    | 0.047     | 13.72     | -        | 2.018     | -        | -         |
|                | Чай с лимоном                                | 200                 | 0.13             | 0.02  | 15.20 | 62                                   | -         | -         | 2.83     | 0.36      | 0.36      | -        | 2.4       | 4.4      | 0.03      |
|                | Яблоко                                       | 100-150             | 0.6              | 0.6   | 14.7  | 70.5                                 | 0.045     | 0.03      | 15       | 3.3       | 24        | -        | 13.5      | 16.5     | 0.45      |
| <b>Обед</b>    | Суп картофельный с горохом                   | 200                 | 4.3              | 4.2   | 13    | 118.6                                | 0.1       | 0.05      | 1.82     | 1.64      | 34.14     | -        | 28.46     | 70.48    | 0.9       |
|                | Каша гречневая рассыпчатая                   | 180                 | 10               | 7     | 46    | 295                                  | 0.25      | 0.1       | -        | 5.52      | 17.9      | -        | 164.6     | 247      | 3         |
|                | Котлета куриная                              | 100                 | 17.44            | 16.7  | 16.2  | 286                                  | 0.2       | 0.18      | 0.9      | 3.62      | 59.7      | 53.8     | 22.2      | 80       | 5.44      |
|                | Хлеб пшеничный                               | 25                  | 25               | 7.50  | 2.90  | 51.40                                | 261.7     | 0.11      | 0.03     | -         | 1.20      | 23.5     | -         | 13       | 12        |
|                | Хлеб ржаной                                  | 25                  | 25               | 1.12  | 0.22  | 9.88                                 | 45        | -         | -        | -         | 0.18      | 4.6      | -         | 5        | 21.2      |
|                | Чай с лимоном                                | 200                 | 0.13             | 0.02  | 15.20 | 62                                   | -         | -         | 2.83     | 0.36      | 0.36      | -        | 2.4       | 4.4      | 0.03      |

| Прием<br>пищи  | Наименование блюда        | Вых<br>од<br>блюда | Пищевые вещества |      |       | Энерг<br>етичес<br>кая<br>Ценно<br>сть<br>(ккал) | В1<br>Мг. | В2<br>Мг. | С<br>Мг. | Fe<br>Мг. | Ca<br>Мг. | А<br>Мг. | Mg<br>Мг. | Р<br>Мг. | PP<br>Мг. |
|----------------|---------------------------|--------------------|------------------|------|-------|--------------------------------------------------|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|
|                |                           |                    | Б                | Ж    | У     |                                                  |           |           |          |           |           |          |           |          |           |
|                | <b>Четверг (2 неделя)</b> |                    |                  |      |       |                                                  |           |           |          |           |           |          |           |          |           |
| <b>Завтрак</b> | Макаронные изделия        | 150                | 6.88             | 7.29 | 38.38 | 246.6                                            | 0.25      | 0.1       | -        | 1.03      | 15.3      | -        | 10.26     | 34.5     | 0.51      |
|                | Котлета куриная           | 100                | 17.44            | 16.7 | 16.2  | 286                                              | 0.2       | 0.18      | 0.9      | 3.62      | 59.7      | 53.8     | 22.2      | 80       | 5.44      |
|                | Хлеб пшеничный            | 30                 | 7.50             | 2.90 | 51.40 | 261.70                                           | 0.11      | 0.03      | -        | 1.20      | 23.50     | -        | 13.00     | 12       | 0.02      |
|                | Кисель                    | 200                | 0.11             | 0.12 | 25.1  | 119.2                                            | 0.01      | 0.02      | 1.83     | 0.57      | 11.46     | -        | 3.64      | 9        | 0.1       |
|                | Зефир                     | 25                 | 0.05             | 4.50 | 8.96  | 78.15                                            | 0.01      | 0.02      | 13.05    | 0.42      | 4         | -        | 34        | 5        | 0.25      |
| <b>Обед</b>    | Суп фасолевый             | 200                | 4.3              | 4.2  | 13    | 118.6                                            | 0.1       | 0.05      | 1.82     | 1.64      | 34.14     | -        | 28.46     | 70.48    | 0.9       |
|                | Жаркое по-домашнему       | 150                | 0.8              | 5.8  | 3.8   | 71.7                                             | 0.02      | 0.02      | 6.9      | 0.50      | 24        | -        | 11.8      | 22.6     | 0.2       |
|                | Хлеб пшеничный            | 25                 | 7.50             | 2.90 | 51.40 | 261.70                                           | 0.11      | 0.03      | -        | 1.20      | 23.50     | -        | 13.00     | 12       | 0.02      |
|                | Хлеб ржаной               | 25                 | 1.12             | 0.22 | 9.88  | 45                                               | -         | -         | -        | 0.18      | 4.6       | -        | 5         | 21.2     | -         |
|                | Чай с лимоном             | 200                | 0.13             | 0.02 | 15.20 | 62                                               | -         | -         | 2.83     | 0.36      | 0.36      | -        | 2.4       | 4.4      | 0.03      |
|                | Салат из капусты          | 60                 | 1.10             | 3.87 | 5.7   | 62.1                                             | 0.06      | 0.03      | 8.16     | 0.47      | 9.95      | -        | 11.7      | 29.5     | 0.51      |

| Прием<br>пищи  | Наименование блюда                       | Выход<br>д<br>блюда | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая<br>Ценность<br>(ккал) | B1<br>Мг. | B2<br>Мг. | С<br>Мг. | Fe<br>Мг. | Ca<br>Мг. | А<br>Мг. | Mg<br>Мг. | Р<br>Мг. | PP<br>Мг. |
|----------------|------------------------------------------|---------------------|------------------|-------|-------|--------------------------------------|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|
|                |                                          |                     | Б                | Ж     | У     |                                      |           |           |          |           |           |          |           |          |           |
|                | <b>Пятница (2 неделя)</b>                |                     |                  |       |       |                                      |           |           |          |           |           |          |           |          |           |
| <b>Завтрак</b> | Картофельное пюре                        | 150                 | 3.06             | 4.1   | 20.43 | 137.25                               | 0.075     | 0.075     | 18.15    | 1.01      | 37.05     | -        | 27.75     | 86.59    | 1.35      |
|                | Курица отварная                          | 100                 | 11.03            | 12.63 | 0.24  | 157                                  | 0.03      | 0.08      | 2.35     | 0.75      | 28.8      | 45.6     | 2.7       | 62.75    | 2.51      |
|                | Хлеб пшеничный                           | 30                  | 7.50             | 2.90  | 51.40 | 261.70                               | 0.11      | 0.03      | -        | 1.20      | 23.50     | -        | 13.00     | 12       | 0.02      |
|                | Чай с лимоном                            | 200                 | 0.13             | 0.02  | 15.20 | 62                                   | -         | -         | 2.83     | 0.36      | 14.2      | -        | 2.4       | 4.4      | 0.03      |
|                | Яблоко                                   | 100-150             | 0.6              | 0.6   | 14.7  | 70.5                                 | 0.045     | 0.03      | 15       | 3.3       | 24        | -        | 13.5      | 16.5     | 0.45      |
| <b>Обед</b>    | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200                 | 2                | 2.27  | 13.9  | 95                                   | 0.09      | 0.05      | 6.6      | 0.9       | 23.36     | -        | 21.82     | 54.06    | 0.9       |
|                | Каша рисовая рассыпчатая                 | 180                 | 10               | 7     | 46    | 295                                  | 0.25      | 0.1       | -        | 5.52      | 17.9      | -        | 164.6     | 247      | 3         |
|                | Гуляш из куриного филе                   | 100                 | 11.65            | 11.66 | 3.51  | 166                                  | 0.5       | 0.04      | 0.68     | 30.1      | 30.32     | -        | 16.19     | 79       | 0.09      |
|                | Хлеб пшеничный                           | 25                  | 25               | 7.50  | 2.90  | 51.40                                | 261.7     | 0.11      | 0.03     | -         | 1.20      | 23.5     | -         | 13       | 12        |
|                | Хлеб ржаной                              | 25                  | 25               | 1.12  | 0.22  | 9.88                                 | 45        | -         | -        | -         | 0.18      | 4.6      | -         | 5        | 21.2      |
|                | Чай с сахаром                            | 200                 | 0.1              | -     | 7     | 28                                   | -         | -         | -        | 0.4       | 6         | -        | 3         | 4        | 0.0166    |
|                | Винегрет                                 | 70                  | 0.8              | 5.8   | 3.8   | 71.7                                 | 0.02      | 0.02      | 6.9      | 0.50      | 24.3      | -        | 11.8      | 22.6     | 0.2       |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 359040073915316482112313993369613528402878580863

Владелец Радченко Наталья Борисовна

Действителен с 28.02.2024 по 27.02.2025