

Утверждаю: Приказ от 10.01.22 г №1/6

Директор МБОУ Быркинской СОШ

И.А. Репина



## **Примерное перспективное меню школьных завтраков на 12 дней**

**для детей 11-17 лет**

**МБОУ Быркинская СОШ на 2021-2022 учебный год**

| № рец.                  | Наименование дней недели, блю | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |              |              |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |             |
|-------------------------|-------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
|                         |                               |              | Б                    | Ж            | У             |                         | В1            | С            | А (мкг)      | Е           | Са                        | Р             | Мд            | Fe          |
| <b>НЕДЕЛЯ 1</b>         |                               |              |                      |              |               |                         |               |              |              |             |                           |               |               |             |
| <b>Понедельник-1</b>    |                               |              |                      |              |               |                         |               |              |              |             |                           |               |               |             |
| <b>Завтрак</b>          |                               |              |                      |              |               |                         |               |              |              |             |                           |               |               |             |
| 71М                     | Огурец свежий                 | 100          | 0,70                 | 0,01         | 1,90          | 12,00                   | 0,05          | 4,90         |              | 0,01        | 1,70                      | 30            | 14            | 0,50        |
| 260М/ссж                | Гуляш из говядины*            | 120          | 18,50                | 19,86        | 4,26          | 271,68                  | 0,09          | 5,40         |              | 2,58        | 14,58                     | 193,60        | 27,60         | 2,89        |
| 302М/ссж                | Рис отварной                  | 200          | 5,08                 | 4,10         | 53,30         | 270,60                  | 0,05          |              | 18,66        | 0,33        | 7,61                      | 109,54        | 36,04         | 0,73        |
| 377М/ссж                | Чай с лимоном                 | 187          | 0,05                 | 0,01         | 9,17          | 37,96                   | 0,00          | 2,50         |              | 0,01        | 7,35                      | 9,56          | 5,12          | 0,88        |
|                         | Хлеб пшеничный                | 40           | 3,16                 | 0,40         | 19,32         | 94,00                   | 0,05          |              |              | 0,52        | 68,00                     | 54,93         | 4,80          | 0,48        |
|                         | Фрукты (яблоко)               | 150          | 0,60                 | 0,60         | 14,70         | 70,50                   | 0,05          | 15,00        |              | 0,30        | 24,00                     | 16,50         | 13,50         | 3,30        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                               | <b>797</b>   | <b>28,09</b>         | <b>24,98</b> | <b>102,65</b> | <b>756,74</b>           | <b>0,29</b>   | <b>27,80</b> | <b>18,66</b> | <b>3,75</b> | <b>123,24</b>             | <b>414,13</b> | <b>101,06</b> | <b>8,78</b> |

| № рец.                  | Наименование дней недели, блю | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |              |               |          | Минеральные вещества (мг) |               |              |             |
|-------------------------|-------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|--------------|---------------|----------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
|                         |                               |              | Б                    | Ж            | У             |                         | В1            | С            | А(мкг)        | Е        | Са                        | Р             | Мд           | Fe          |
| <b>НЕДЕЛЯ 1</b>         |                               |              |                      |              |               |                         |               |              |               |          |                           |               |              |             |
| <b>Вторник-1</b>        |                               |              |                      |              |               |                         |               |              |               |          |                           |               |              |             |
| <b>Завтрак</b>          |                               |              |                      |              |               |                         |               |              |               |          |                           |               |              |             |
| 15М                     | Сыр порционный                | 30           | 6,14                 | 6,90         | 0,74          | 90,00                   | 0,02          | 0,24         | 69,00         | 0,16     | 300,00                    | 192,00        | 13,50        | 0,30        |
| 299К/ссж                | Ежики мясные                  | 120          | 15,97                | 16,77        | 12,26         | 263,88                  | 0,06          | 2,93         |               | 2,18     | 19,45                     | 185,44        | 28,21        | 2,50        |
| 309М/ссж                | Макаронные изделия отварные   | 230          | 8,97                 | 4,38         | 57,34         | 305,08                  | 0,138         |              | 18,40         | 1,27     | 18,23                     | 72,43         | 13,11        | 1,31        |
| б/н/ссж                 | Компот из сухофруктов         | 180          | 0,17                 | 0,07         | 13,39         | 96,72                   |               | 50,00        | 40,85         | 0,19     | 3,00                      | 0,85          | 0,85         | 0,18        |
|                         | Хлеб пшеничный                | 40           | 7,08                 | 0,4          | 42,8          | 94,00                   | 0,06          | 0,80         |               |          | 68,00                     | 54,93         | 4,80         | 0,48        |
|                         | Фрукты (мандарины)            | 100          | 0,80                 | 0,20         | 7,50          | 38,00                   | 0,06          | 38,00        |               | 0,20     | 35,00                     | 17,00         | 11,00        | 0,10        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                               | <b>700</b>   | <b>39,13</b>         | <b>28,72</b> | <b>134,03</b> | <b>887,68</b>           | <b>0,338</b>  | <b>91,97</b> | <b>128,25</b> | <b>4</b> | <b>443,68</b>             | <b>522,65</b> | <b>71,47</b> | <b>4,87</b> |

| № рец.                  | Наименование дней недели, блю | Масса порции | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |               |              |              | Минеральные вещества (мг) |                |                |              |
|-------------------------|-------------------------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|-------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|--------------|
|                         |                               |              | Б                    | Ж             | У             |                         | В1            | С             | А(мкг)       | Е            | Са                        | Р              | Мд             | Fe           |
| <b>НЕДЕЛЯ 1</b>         |                               |              |                      |               |               |                         |               |               |              |              |                           |                |                |              |
| <b>Среда-1</b>          |                               |              |                      |               |               |                         |               |               |              |              |                           |                |                |              |
| <b>Завтрак</b>          |                               |              |                      |               |               |                         |               |               |              |              |                           |                |                |              |
| 232М\330М\ссж           | Рыба запечённая               | 100          | 13,31                | 9,53          | 5,82          | 162,51                  | 0,13          | 0,78          | 40,92        | 2,47         | 57,53                     | 182,62         | 25,03          | 0,5          |
| 145М                    | Картофель, тушёный с луком    | 230          | 4,807                | 16,215        | 32,361        | 299                     | 0,23          | 27,577        | 18,40        | 6,509        | 50,899                    | 129,858        | 43,953         | 1,863        |
| 377М/ссж                | Чай с лимоном                 | 187          | 0,05                 | 0,01          | 9,17          | 37,96                   | 0,00          | 2,50          |              | 0,01         | 7,35                      | 9,56           | 5,12           | 0,88         |
|                         | Хлеб пшеничный                | 40           | 7,08                 | 0,4           | 42,8          | 94,00                   | 0,06          | 0,80          |              |              | 68,00                     | 54,93          | 4,80           | 0,48         |
|                         | Фрукты (банан)                | 100          | 1,5                  | 0,5           | 8,5           | 96,0                    | 0,04          | 10            | 20           | 0,4          | 8,0                       | 28             | 42,0           | 0,6          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                               | <b>657</b>   | <b>26,747</b>        | <b>26,655</b> | <b>98,651</b> | <b>689,47</b>           | <b>0,46</b>   | <b>41,657</b> | <b>79,32</b> | <b>9,389</b> | <b>186,029</b>            | <b>386,708</b> | <b>118,403</b> | <b>4,273</b> |

| День/неделя<br>№ рец.   | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |              |               |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                         |                                |              | Б                    | Ж            | У            |                         | В1            | С            | А(мкг)        | Е           | Са                        | Р             | Мд            | Fe           |
| <b>НЕДЕЛЯ 1</b>         |                                |              |                      |              |              |                         |               |              |               |             |                           |               |               |              |
| <b>Четверг-1</b>        |                                |              |                      |              |              |                         |               |              |               |             |                           |               |               |              |
| <b>Завтрак</b>          |                                |              |                      |              |              |                         |               |              |               |             |                           |               |               |              |
| 71М                     | Огурец свежий                  | 100          | 0,70                 | 0,01         | 1,90         | 12,00                   | 0,05          | 4,90         |               | 0,01        | 1,70                      | 30            | 14            | 0,50         |
| 288М                    | Куры отварные с маслом         | 120          | 34,90                | 12,60        | 0,68         | 230,88                  | 0,14          | 4,58         | 91,73         | 0,56        | 35,46                     | 268,22        | 32,54         | 2,24         |
| 171М/ссж                | Каша гречневая рассыпчатая     | 250          | 14,15                | 10,93        | 63,90        | 410,01                  | 0,48          |              | 40,00         | 3,00        | 26,55                     | 336,13        | 223,45        | 7,51         |
| 377М/ссж                | Чай с лимоном                  | 187          | 0,05                 | 0,01         | 9,17         | 37,96                   | 0,00          | 2,50         |               | 0,01        | 7,35                      | 9,56          | 5,12          | 0,88         |
|                         | Хлеб пшеничный                 | 40           | 7,08                 | 0,40         | 42,80        | 94,00                   | 0,06          | 0,80         |               |             | 68,00                     | 54,93         | 4,80          | 0,48         |
|                         | Фрукты (груши)                 | 150          | 0,6                  | 0,45         | 15,45        | 70,5                    | 0,02          | 5,0          | 2,0           | 0,4         | 19,0                      | 16,0          | 12,0          | 2,3          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                | <b>847</b>   | <b>57,48</b>         | <b>24,40</b> | <b>133,9</b> | <b>855,35</b>           | <b>0,75</b>   | <b>17,78</b> | <b>133,73</b> | <b>3,98</b> | <b>158,06</b>             | <b>714,84</b> | <b>291,91</b> | <b>13,91</b> |

| День/неделя<br>№ рец.   | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |              |              |             | Минеральные вещества (мг) |               |              |             |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
|                         |                                |              | Б                    | Ж            | У             |                         | В1            | С            | А (мкг)      | Е           | Са                        | Р             | Мд           | Fe          |
| <b>НЕДЕЛЯ 1</b>         |                                |              |                      |              |               |                         |               |              |              |             |                           |               |              |             |
| <b>Пятница-1</b>        |                                |              |                      |              |               |                         |               |              |              |             |                           |               |              |             |
| <b>Завтрак</b>          |                                |              |                      |              |               |                         |               |              |              |             |                           |               |              |             |
| 71М                     | Огурец свежий                  | 100          | 0,70                 | 0,01         | 1,90          | 12,00                   | 0,05          | 4,90         |              | 0,01        | 1,70                      | 30            | 14           | 0,50        |
| 299К/ссж                | Ежики мясные                   | 120          | 15,97                | 16,77        | 12,26         | 263,88                  | 0,06          | 2,93         |              | 2,18        | 19,45                     | 185,44        | 28,21        | 2,50        |
| 309М/ссж                | Макаронные изделия отварные    | 230          | 8,97                 | 4,38         | 57,34         | 305,08                  | 0,138         |              | 18,40        | 1,27        | 18,23                     | 72,43         | 13,11        | 1,31        |
| 377М/ссж                | Чай с лимоном                  | 187          | 0,05                 | 0,01         | 9,17          | 37,96                   | 0,00          | 2,50         |              | 0,01        | 7,35                      | 9,56          | 5,12         | 0,88        |
|                         | Хлеб пшеничный                 | 40           | 7,08                 | 0,4          | 42,8          | 94,00                   | 0,06          | 0,80         |              |             | 68,00                     | 54,93         | 4,80         | 0,48        |
|                         | Фрукты (мандарины)             | 100          | 0,80                 | 0,20         | 7,50          | 38,00                   | 0,06          | 38,00        |              | 0,20        | 35,00                     | 17,00         | 11,00        | 0,10        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                | <b>777</b>   | <b>33,57</b>         | <b>21,77</b> | <b>130,97</b> | <b>750,92</b>           | <b>0,368</b>  | <b>49,13</b> | <b>18,40</b> | <b>3,67</b> | <b>149,73</b>             | <b>369,36</b> | <b>76,24</b> | <b>5,77</b> |

| День/неделя<br>№ рец.   | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |              |               |             | Минеральные вещества (мг) |               |              |             |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
|                         |                                |              | Б                    | Ж            | У             |                         | В1            | С            | А (мкг)       | Е           | Са                        | Р             | Мд           | Fe          |
| <b>НЕДЕЛЯ 1</b>         |                                |              |                      |              |               |                         |               |              |               |             |                           |               |              |             |
| <b>Суббота -1</b>       |                                |              |                      |              |               |                         |               |              |               |             |                           |               |              |             |
| <b>Завтрак</b>          |                                |              |                      |              |               |                         |               |              |               |             |                           |               |              |             |
|                         | Масло сливочное                | 20           | 0,16                 | 16,50        | 0,16          | 149,60                  |               |              | 60,00         | 0,20        | 2,40                      | 3,80          |              | 0,04        |
| 175М/ссж                | Каша молочная "Дружба"         | 250          | 7,00                 | 8,80         | 42,97         | 279,98                  | 0,125         | 0,69         | 39,44         | 0,19        | 148,75                    | 180,62        | 41,95        | 0,88        |
| б/н/ссж                 | Чай из шиповника               | 180          | 0,17                 | 0,07         | 13,39         | 58,09                   | 0,00          | 50,00        | 40,85         | 0,19        | 3,00                      | 0,85          | 0,85         | 0,18        |
|                         | Хлеб пшеничный                 | 40           | 7,08                 | 0,4          | 42,8          | 94,00                   | 0,06          | 0,80         |               |             | 68,00                     | 54,93         | 4,80         | 0,48        |
|                         | Сок фруктовый                  | 200          | 0,2                  | 0,20         | 5,80          | 36,0                    | 0,02          | 4,0          | 0             | 0,20        | 14,0                      | 14,0          | 8,0          | 2,80        |
|                         | Булочка                        | 50           | 2,93                 | 3,80         | 29,00         | 161,9                   | 0,06          | 0,08         | 9,38          | 0,55        | 24,63                     | 46,18         | 7,02         | 0,50        |
|                         | Фрукты (мандарины)             | 100          | 0,80                 | 0,20         | 7,50          | 38,00                   | 0,06          | 38,00        |               | 0,20        | 35,00                     | 17,00         | 11,00        | 0,10        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                | <b>840</b>   | <b>18,34</b>         | <b>29,97</b> | <b>141,62</b> | <b>817,57</b>           | <b>0,325</b>  | <b>93,57</b> | <b>149,67</b> | <b>1,53</b> | <b>295,78</b>             | <b>317,38</b> | <b>73,62</b> | <b>4,98</b> |

| День/неделя<br>№ рец.   | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |              |              |             | Минеральные вещества |               |              |             |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|
|                         |                                |              | Б                    | Ж            | У             |                         | В1            | С            | А(мкг)       | Е           | Са                   | Р             | Мg           | Fe          |
| <b>НЕДЕЛЯ 2</b>         |                                |              |                      |              |               |                         |               |              |              |             |                      |               |              |             |
| <b>Понедельник-2</b>    |                                |              |                      |              |               |                         |               |              |              |             |                      |               |              |             |
| <b>Завтрак</b>          |                                |              |                      |              |               |                         |               |              |              |             |                      |               |              |             |
| 71М                     | Помидоры порционные            | 100          | 1,10                 | 0,20         | 3,80          | 24,00                   | 0,05          | 25,00        |              | 0,70        | 14,00                | 26,00         | 20,00        | 0,90        |
|                         | Горошек зеленый                | 20           | 0,62                 | 0,04         | 1,30          | 8,00                    | 0,02          | 2,00         |              | 0,04        | 4,00                 | 12,40         | 4,20         | 0,14        |
| 281К/ссж                | Говядина* тушеная              | 120          | 13,03                | 14,90        | 1,74          | 193,20                  | 0,05          | 3,00         |              | 2,09        | 15,54                | 138,60        | 18,93        | 2,06        |
| 302М/ссж                | Рис отварной                   | 230          | 5,85                 | 4,72         | 61,60         | 312,34                  | 0,06          |              | 21,45        | 0,38        | 8,78                 | 126,50        | 41,63        | 0,84        |
| 377М/ссж                | Чай с лимоном                  | 187          | 0,05                 | 0,01         | 9,17          | 37,96                   | 0,00          | 2,50         |              | 0,01        | 7,35                 | 9,56          | 5,12         | 0,88        |
|                         | Хлеб пшеничный                 | 40           | 7,08                 | 0,4          | 42,8          | 94,00                   | 0,06          | 0,80         |              |             | 68,00                | 54,93         | 4,80         | 0,48        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                | <b>697</b>   | <b>27,73</b>         | <b>20,27</b> | <b>120,41</b> | <b>669,50</b>           | <b>0,24</b>   | <b>33,30</b> | <b>21,45</b> | <b>3,22</b> | <b>117,67</b>        | <b>367,99</b> | <b>94,68</b> | <b>5,30</b> |

| День/неделя<br>№ рец.   | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |                |               |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |             |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|----------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
|                         |                                |              | Б                    | Ж            | У             |                         | В1            | С              | А (мкг)       | Е           | Са                        | Р             | Мд            | Fe          |
| <b>НЕДЕЛЯ 2</b>         |                                |              |                      |              |               |                         |               |                |               |             |                           |               |               |             |
| <b>Вторник -2</b>       |                                |              |                      |              |               |                         |               |                |               |             |                           |               |               |             |
| <b>Завтрак</b>          |                                |              |                      |              |               |                         |               |                |               |             |                           |               |               |             |
| 280К/ссж                | Капуста тушённая               | 230          | 5,99                 | 3,66         | 22,98         | 150,84                  | 0,138         | 126,74         | 18,04         | 0,53        | 138,46                    | 104,19        | 53,11         | 2,10        |
| 321М/ссж                | С говядиной                    | 120          | 3,12                 | 1,91         | 11,99         | 79,74                   | 0,072         | 66,128         | 9,60          | 0,28        | 72,24                     | 54,36         | 27,70         | 1,09        |
| 15М                     | Сыр порционный                 | 30           | 6,14                 | 6,90         | 0,74          | 90,00                   | 0,02          | 0,24           | 69,00         | 0,16        | 300,00                    | 192,00        | 13,50         | 0,30        |
| 382М/ссж                | Какао с молоком                | 180          | 3,59                 | 2,85         | 15,71         | 104,05                  | 0,02          | 0,54           | 9,12          | 0,01        | 113,12                    | 107,20        | 29,60         | 1,00        |
|                         | Хлеб пшеничный                 | 40           | 7,08                 | 0,4          | 42,8          | 94,00                   | 0,06          | 0,80           |               |             | 68,00                     | 54,93         | 4,80          | 0,48        |
|                         | Фрукты (яблоки)                | 150          | 0,60                 | 0,60         | 14,70         | 70,50                   | 0,05          | 15,00          |               | 0,30        | 24,00                     | 16,50         | 13,50         | 3,30        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                | <b>750</b>   | <b>26,52</b>         | <b>16,32</b> | <b>108,92</b> | <b>589,13</b>           | <b>0,36</b>   | <b>209,448</b> | <b>105,72</b> | <b>1,28</b> | <b>715,82</b>             | <b>529,18</b> | <b>142,21</b> | <b>8,27</b> |

| День/неделя<br>№ рец.   | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |              |               |             | Минеральные вещества (мг) |               |             |             |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|-------------|-------------|
|                         |                                |              | Б                    | Ж            | У             |                         | В1            | С            | А (мкг)       | Е           | Са                        | Р             | Мд          | Fe          |
| <b>НЕДЕЛЯ 2</b>         |                                |              |                      |              |               |                         |               |              |               |             |                           |               |             |             |
| <b>Среда-2</b>          |                                |              |                      |              |               |                         |               |              |               |             |                           |               |             |             |
| <b>Завтрак</b>          |                                |              |                      |              |               |                         |               |              |               |             |                           |               |             |             |
| 288М                    | Куры отварные с маслом         | 120          | 34,90                | 12,60        | 0,68          | 230,88                  | 0,14          | 4,58         | 91,73         | 0,56        | 35,46                     | 268,22        | 32,54       | 2,24        |
| 309М/ссж                | Макаронные изделия отварные    | 230          | 8,97                 | 4,38         | 57,34         | 305,08                  | 0,138         |              | 18,40         | 1,27        | 18,23                     | 72,43         | 13,11       | 1,31        |
| б/н/ссж                 | Компот из сухофруктов          | 180          | 0,17                 | 0,07         | 13,39         | 96,72                   | 0,00          | 50,00        | 40,85         | 0,19        | 3,00                      | 0,85          | 0,85        | 0,18        |
|                         | Хлеб пшеничный                 | 40           | 7,08                 | 0,4          | 42,8          | 94,00                   | 0,06          | 0,80         |               |             | 68,00                     | 54,93         | 4,80        | 0,48        |
|                         | Фрукты (бананы)                | 100          | 1,5                  | 0,5          | 8,5           | 96,0                    | 0,04          | 10           | 20            | 0,4         | 8,0                       | 28            | 42,0        | 0,6         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                | <b>670</b>   | <b>52,62</b>         | <b>17,95</b> | <b>122,71</b> | <b>822,68</b>           | <b>0,378</b>  | <b>65,38</b> | <b>170,98</b> | <b>2,42</b> | <b>132,69</b>             | <b>424,43</b> | <b>93,3</b> | <b>4,81</b> |

| День/неделя<br>№ рец.   | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |              |           |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|--------------|-----------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                         |                                |              | Б                    | Ж            | У             |                         | В1            | С            | А(мкг)    | Е           | Са                        | Р             | Мд            | Fe           |
| <b>НЕДЕЛЯ 2</b>         |                                |              |                      |              |               |                         |               |              |           |             |                           |               |               |              |
| <b>Четверг -2</b>       |                                |              |                      |              |               |                         |               |              |           |             |                           |               |               |              |
| <b>Завтрак</b>          |                                |              |                      |              |               |                         |               |              |           |             |                           |               |               |              |
| 71М                     | Помидоры порционные            | 100          | 1,10                 | 0,20         | 3,80          | 24,00                   | 0,05          | 25,00        |           | 0,70        | 14,00                     | 26,00         | 20,00         | 0,90         |
| 299К/ссж                | Ежики мясные                   | 120          | 15,97                | 16,77        | 12,26         | 263,88                  | 0,06          | 2,93         |           | 2,18        | 19,45                     | 185,44        | 28,21         | 2,50         |
| 171М/ссж                | Каша гречневая рассыпчатая     | 250          | 14,15                | 10,93        | 63,90         | 410,01                  | 0,48          |              | 40,00     | 3,00        | 26,55                     | 336,13        | 223,45        | 7,51         |
| 377М/ссж                | Чай с лимоном                  | 187          | 0,05                 | 0,01         | 9,17          | 37,96                   | 0,00          | 2,50         |           | 0,01        | 7,35                      | 9,56          | 5,12          | 0,88         |
|                         | Хлеб пшеничный                 | 40           | 7,08                 | 0,4          | 42,8          | 94,00                   | 0,06          | 0,80         |           |             | 68,00                     | 54,93         | 4,80          | 0,48         |
|                         | Фрукты (груши)                 | 150          | 0,6                  | 0,45         | 45,45         | 70,5                    | 0,02          | 5,0          |           |             | 19,0                      | 16,0          | 12,0          | 2,3          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                | <b>847</b>   | <b>38,95</b>         | <b>28,76</b> | <b>177,38</b> | <b>900,35</b>           | <b>0,67</b>   | <b>36,23</b> | <b>40</b> | <b>5,89</b> | <b>154,35</b>             | <b>628,06</b> | <b>293,58</b> | <b>14,57</b> |

| День/неделя<br>№ рец.   | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |              |              |              | Минеральные вещества (мг) |               |               |             |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
|                         |                                |              | Б                    | Ж            | У             |                         | В1            | С            | А (мкг)      | Е            | Са                        | Р             | Мд            | Fe          |
| <b>НЕДЕЛЯ 2</b>         |                                |              |                      |              |               |                         |               |              |              |              |                           |               |               |             |
| <b>Пятница-2</b>        |                                |              |                      |              |               |                         |               |              |              |              |                           |               |               |             |
| <b>Завтрак</b>          |                                |              |                      |              |               |                         |               |              |              |              |                           |               |               |             |
| 260М/ссж                | Гуляш из говядины              | 120          | 18,50                | 19,86        | 4,62          | 271,68                  | 0,09          | 5,40         |              | 22,58        | 14,58                     | 193,60        | 27,60         | 2,89        |
| 302М/ссж                | Рис отварной                   | 200          | 5,08                 | 4,10         | 53,30         | 270,6                   | 0,05          |              | 18,66        | 0,33         | 7,61                      | 109,54        | 36,04         | 0,73        |
| 382М/ссж                | Какао с молоком                | 180          | 3,59                 | 2,85         | 15,71         | 104,05                  | 0,02          | 0,54         | 9,12         | 0,01         | 113,12                    | 107,20        | 29,60         | 1,00        |
|                         | Хлеб пшеничный                 | 40           | 7,08                 | 0,4          | 42,8          | 94,00                   | 0,06          | 0,80         |              |              | 68,00                     | 54,93         | 4,80          | 0,48        |
|                         | Фрукты (яблоки)                | 150          | 0,60                 | 0,60         | 14,70         | 70,50                   | 0,05          | 15,00        |              | 0,30         | 24,00                     | 16,50         | 13,50         | 3,30        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                | <b>690</b>   | <b>34,85</b>         | <b>27,81</b> | <b>131,13</b> | <b>810,83</b>           | <b>0,27</b>   | <b>21,74</b> | <b>27,78</b> | <b>23,22</b> | <b>227,31</b>             | <b>481,77</b> | <b>111,54</b> | <b>8,40</b> |

| День/неделя<br>№ рец.   | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |              |              |             | Минеральные вещества (мг) |               |              |             |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
|                         |                                |              | Б                    | Ж            | У             |                         | В1            | С            | А (мкг)      | Е           | Са                        | Р             | Мд           | Fe          |
| <b>НЕДЕЛЯ 2</b>         |                                |              |                      |              |               |                         |               |              |              |             |                           |               |              |             |
| <b>Суббота-2</b>        |                                |              |                      |              |               |                         |               |              |              |             |                           |               |              |             |
| <b>Завтрак</b>          |                                |              |                      |              |               |                         |               |              |              |             |                           |               |              |             |
| 177М/ссж                | Каша пшеничная с изюмом        | 250          | 9,97                 | 10,23        | 54,26         | 350,6                   | 0,27          | 0,71         | 41,87        | 0,30        | 173,41                    | 251,42        | 66,76        | 2,01        |
| б/н/ссж                 | Чай из шиповника               | 200          | 0,18                 | 0,07         | 14,87         | 64,54                   |               | 55,55        | 45,38        | 0,21        | 3,33                      | 0,94          | 0,94         | 0,20        |
|                         | Хлеб пшеничный                 | 40           | 7,08                 | 0,4          | 42,8          | 53,50                   | 0,06          | 0,80         |              |             | 68,00                     | 54,93         | 4,80         | 0,48        |
|                         | Булочка                        | 50           | 2,93                 | 3,80         | 29,00         | 161,9                   | 0,06          | 0,08         | 9,38         | 0,55        | 24,63                     | 46,18         | 7,02         | 0,50        |
|                         | Фрукты (апельсины)             | 100          | 0,28                 | 0,28         | 27,15         | 42                      | 0,03          | 4,60         |              | 0,24        | 14,84                     | 11,09         | 8,66         | 1,86        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                | <b>640</b>   | <b>20,44</b>         | <b>14,78</b> | <b>168,08</b> | <b>672,54</b>           | <b>0,42</b>   | <b>61,74</b> | <b>96,63</b> | <b>1,30</b> | <b>284,21</b>             | <b>364,56</b> | <b>88,18</b> | <b>5,05</b> |