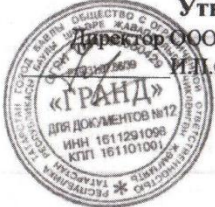


Утверждаю,  
директор школы, начальная школа  
Сараф / Барманова М.Т.  
01.09.2022



Утверждаю  
Директор ООО "ГРАНД"  
И.И. Фадеева



### Примерное двенадцатидневное меню

Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов  
общеобразовательных организаций Республики Татарстан на 2022 учебный год (1-4 кл.)

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ С 1-4 КЛАССЫ**

| № рец.      | Наименование блюд                    | Выход      | Белки,<br>г   | Жиры,<br>г    | Углевод<br>ы, г | Калорийнос<br>ть, ккал | Витамин<br>В1, мг | Витамин<br>С, мг | Витамин<br>А,<br>рет,экв/су<br>т | Витамин<br>Е, мг | Са, мг        | Р, мг         | Mg, мг      | Fe, мг      |
|-------------|--------------------------------------|------------|---------------|---------------|-----------------|------------------------|-------------------|------------------|----------------------------------|------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|
| 1-ая неделя |                                      |            |               |               |                 |                        |                   |                  |                                  |                  |               |               |             |             |
| 1 день      |                                      |            |               |               |                 |                        |                   |                  |                                  |                  |               |               |             |             |
| 45          | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ        | 60         | 1,186         | 3,55          | 6,76            | 35,8                   | 0,012             | 15,2             | -                                | 5,06             | 37,3          | 50,7          | 17          | 1,1         |
| 268         | БИТОЧКИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ             | 90/20      | 10,84         | 11,07         | 18,6            | 183,7                  | 0,16              | 0                | 26,4                             | -                | 147,7         | 135,7         | 18,4        | 1,52        |
| 203         | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 150/5      | 5,55          | 4,95          | 29,55           | 184,5                  | 0,06              | 0,3              | 31,5                             | 0,75             | 12            | 45            | 7,5         | 1,05        |
| 376         | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ                 | 200/8      | 0,321         | 0,005         | 21,725          | 88                     | 0,15              | -                | 0,309                            | 1,5              | 100,45        | 51,5          | 10          | 0,3         |
| ПР          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 30         | 2,28          | 0,24          | 11,76           | 71                     | 0,033             | -                | -                                | 0,33             | 6             | 19,5          | 4,2         | 0,33        |
| ПР          | ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ                        | 20         | 1             | 0,2           | 9               | 44                     | 0,014             | -                | -                                | 0,108            | 2,76          | 12,72         | 3           | 0,12        |
|             | <b>Итого:</b>                        | <b>583</b> | <b>21,177</b> | <b>20,015</b> | <b>97,395</b>   | <b>607</b>             | <b>0,429</b>      | <b>15,5</b>      | <b>58,209</b>                    | <b>7,748</b>     | <b>306,21</b> | <b>315,12</b> | <b>60,1</b> | <b>4,42</b> |

| № рецеп. | Наименование блюд           | Выход  | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал | Витамин В1, мг | Витамин С, мг | Витамин А, мг | Витамин Е, мг | Са, мг | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг |
|----------|-----------------------------|--------|----------|---------|-------------|--------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------|--------|--------|--------|
|          | 1-ая неделя                 |        |          |         |             |                    |                |               |               |               |        |        |        |        |
|          | 2 день                      |        |          |         |             |                    |                |               |               |               |        |        |        |        |
| 52       | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ    | 60     | 0,84     | 3,66    | 4,56        | 54,6               | 0,012          | 4,62          | 0             | 1,62          | 20,4   | 23,4   | 12     | 0,78   |
| 291      | ПЮФ ИЗ ПТИЦЫ                | 120/60 | 16,01    | 18,45   | 44,41       | 383,67             | 0,23           | 0             | 180,2         | -             | 223,09 | 222,9  | 42,5   | 1,5    |
| 349      | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200    | 0,6      | 0,1     | 20,1        | 84                 | 0,01           | 0,2           | 0             | 0,02          | 20,1   | 19,2   | 14,4   | 0,69   |
| ПР       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ              | 30     | 2,28     | 0,24    | 11,76       | 71                 | 0,033          | -             | -             | 0,33          | 6      | 19,5   | 4,2    | 0,33   |
| ПР       | ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ               | 20     | 1        | 0,2     | 9           | 44                 | 0,014          | -             | -             | 0,108         | 2,76   | 12,72  | 3      | 0,12   |
|          | Итого:                      | 490    | 20,73    | 22,65   | 89,83       | 637,27             | 0,299          | 4,82          | 180,2         | 2,078         | 272,35 | 297,72 | 76,1   | 3,42   |

| № рец. | Наименование блюд       | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углевод<br>ы, г | Калорийност<br>ь, ккал | Витамин<br>В1, мг | Витамин<br>С, мг | Витамин<br>А, мг | Витамин Е,<br>мг | Са, мг  | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг |
|--------|-------------------------|-------|----------|---------|-----------------|------------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|---------|--------|--------|--------|
|        | 1-ая неделя             |       |          |         |                 |                        |                   |                  |                  |                  |         |        |        |        |
|        | 3 день                  |       |          |         |                 |                        |                   |                  |                  |                  |         |        |        |        |
| 62     | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ        | 60    | 0,74     | 1,028   | 9,886           | 49,02                  | 0,025             | 14,15            | -                |                  | 37,056  | 11,66  | 8,629  | 1,01   |
| 234    | БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ | 90/20 | 10,571   | 11,41   | 18,23           | 222,71                 | 0,21              | 1,68             | 147,06           | -                | 218,1   | 145,14 | 31,09  | 0,948  |
| 312    | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ       | 150   | 4,05     | 8,2     | 23,7            | 163,2                  | 0,12              | 3,6              | 98,5             |                  | 57,8    | 53,5   | 3,82   | 1,06   |
| 354    | КИСЕЛЬ                  | 200   | 0        | 0       | 8,5             | 30                     | 0,11              | -                | 0,204            | 13               | 1,7     | 2,9    | 8      | 0,01   |
| ПР     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ          | 30    | 2,22     | 0,24    | 11,76           | 71                     | 0,033             | -                | -                | 0,33             | 6       | 19,5   | 4,2    | 0,33   |
| ПР     | ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ           | 20    | 1        | 0,2     | 9               | 44                     | 0,014             | -                | -                | 0,108            | 2,76    | 12,72  | 3      | 0,12   |
|        | Итого:                  | 570   | 18,641   | 21,078  | 81,076          | 579,93                 | 0,512             | 19,43            | 245,764          | 13,438           | 323,416 | 245,42 | 58,739 | 3,478  |



| № рец. | Наименование блюд             | Выход  | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал | Витамин В1, мг | Витамин С, мг | Витамин А, мг | Витамин Е, мг | Са, мг | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг |
|--------|-------------------------------|--------|----------|---------|-------------|--------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------|--------|--------|--------|
|        | 1-ая неделя                   |        |          |         |             |                    |                |               |               |               |        |        |        |        |
|        | 4 день                        |        |          |         |             |                    |                |               |               |               |        |        |        |        |
| 45     | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 60     | 1,186    | 3,55    | 6,76        | 35,8               | 0,012          | 15,2          | -             | 5,06          | 37,3   | 50,7   | 17     | 1,1    |
| 289    | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                 | 60/120 | 13,81    | 14,65   | 27,2        | 345                | 0,09           | 11,7          | 21            | -             | 28,59  | 138,1  | 36     | 1,83   |
| 376    | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ          | 200/8  | 0,321    | 0,005   | 21,725      | 88                 | 0,15           | -             | 0,309         | 1,5           | 100,45 | 51,5   | 10     | 0,3    |
| ПР     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                | 30     | 2,28     | 0,24    | 11,76       | 71                 | 0,033          | -             | -             | 0,33          | 6      | 19,5   | 4,2    | 0,33   |
| ПР     | ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ                 | 20     | 1        | 0,2     | 9           | 44                 | 0,014          | -             | -             | 0,108         | 2,76   | 12,72  | 3      | 0,12   |
|        | Итого:                        | 498    | 18,597   | 18,645  | 76,445      | 583,8              | 0,299          | 26,9          | 21,309        | 6,998         | 175,1  | 272,52 | 70,2   | 3,68   |

| № рецеп. | Наименование блюд                                                      | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углевод<br>ы, г | Калорийно<br>сть, ккал | Витамин<br>В1, мг | Витамин<br>С, мг | Витамин<br>А, мг | Витамин<br>Е, мг | Са, мг | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг |
|----------|------------------------------------------------------------------------|-------|----------|---------|-----------------|------------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|--------|--------|--------|--------|
|          | 1-ая неделя                                                            |       |          |         |                 |                        |                   |                  |                  |                  |        |        |        |        |
|          | 5 день                                                                 |       |          |         |                 |                        |                   |                  |                  |                  |        |        |        |        |
| 338      | ФРУКТЫ                                                                 | 100   | 0,4      | 0,4     | 9,8             | 47                     | 0,03              | 10               | -                | 0,2              | 16     | 11     | 9      | 1,1    |
| 173      | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ<br>"ГЕРКУЛЕС" КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200/5 | 13,82    | 18,12   | 39,2            | 310,43                 | 0,205             | 0,94             | 53,5             | -                | 154,87 | 258,55 | 70,33  | 2,04   |
| 349      | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                                            | 200   | 0,6      | 0,1     | 20,1            | 84                     | 0,01              | 0,2              | 0                | 0,02             | 20,1   | 19,2   | 14,4   | 0,69   |
|          | ПР ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                      | 30    | 2,28     | 0,24    | 11,76           | 71                     | 0,033             | -                | -                | 0,33             | 6      | 19,5   | 4,2    | 0,33   |
|          | ПР ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ                                                       | 20    | 1        | 0,2     | 9               | 44                     | 0,014             | -                | -                | 0,108            | 2,76   | 12,72  | 3      | 0,12   |
|          | Итого:                                                                 | 555   | 18,1     | 19,06   | 89,86           | 556,43                 | 0,292             | 11,14            | 53,5             | 0,658            | 199,73 | 320,97 | 100,93 | 4,28   |

| № рецеп. | Наименование блюд                    | Выход  | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал | Витамин В1, мг | Витамин С, мг | Витамин А, мг | Витамин Е, мг | Са, мг  | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг |
|----------|--------------------------------------|--------|----------|---------|-------------|--------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------|--------|--------|--------|
|          | 1-ая неделя                          |        |          |         |             |                    |                |               |               |               |         |        |        |        |
|          | 6 день                               |        |          |         |             |                    |                |               |               |               |         |        |        |        |
| 62       | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ                     | 60     | 0,74     | 1,028   | 9,886       | 49,02              | 0,025          | 14,15         | -             |               | 37,056  | 11,66  | 8,629  | 1,01   |
| 290      | ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ               | 50/50  | 9,94     | 10,82   | 18,19       | 223                | 0,19           | 0,09          | 143,5         | -             | 215,87  | 144,18 | 32,1   | 1,01   |
| 203      | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 150/5  | 5,55     | 4,95    | 29,55       | 184,5              | 0,06           | 0,3           | 31,5          | 0,75          | 12      | 45     | 7,5    | 1,05   |
| 354      | КИСЕЛЬ                               | 200    | 0        | 0       | 8,5         | 30                 | 0,11           | -             | 0,204         | 13            | 1,7     | 2,9    | 8      | 0,01   |
| ПР       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 30     | 2,28     | 0,24    | 11,76       | 71                 | 0,033          | -             | -             | 0,33          | 6       | 19,5   | 4,2    | 0,33   |
| ПР       | ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ                        | 20     | 1        | 0,2     | 9           | 44                 | 0,014          | -             | -             | 0,108         | 2,76    | 12,72  | 3      | 0,12   |
|          | Итого:                               | 565    | 19,51    | 17,238  | 86,886      | 601,52             | 0,432          | 14,54         | 175,204       | 14,188        | 275,386 | 235,96 | 63,429 | 3,53   |
|          | Средняя за первую неделю:            | 543,50 | 19,46    | 19,78   | 86,92       | 594,33             | 0,38           | 15,39         | 122,36        | 7,52          | 258,70  | 281,29 | 71,58  | 3,80   |

| № рецеп. | Наименование блюд                   | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал | Витамин В1, мг | Витамин С, мг | Витамин А, мг | Витамин Е, мг | Са, мг  | Р, мг   | Mg, мг | Fe, мг |
|----------|-------------------------------------|-------|----------|---------|-------------|--------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------|---------|--------|--------|
|          | 2-ая неделя                         |       |          |         |             |                    |                |               |               |               |         |         |        |        |
|          | 1 день                              |       |          |         |             |                    |                |               |               |               |         |         |        |        |
| 338      | ФРУКТЫ                              | 100   | 0,4      | 0,4     | 9,8         | 47                 | 0,03           | 10            | -             | 0,2           | 16      | 11      | 9      | 1,1    |
| 45       | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ       | 60    | 1,186    | 3,55    | 6,76        | 35,8               | 0,012          | 15,2          | -             | 5,06          | 37,3    | 50,7    | 17     | 1,1    |
| ТТК      | ГУЛЯШ ИЗ МЯСО ПТИЦЫ                 | 50/50 | 6,17     | 9,2     | 3,65        | 122,4              | 0,018          | 0,459         | 27,18         | -             | 23,967  | 40,842  | 6,894  | 0,495  |
| 171      | КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ | 150/5 | 8,57     | 9,25    | 38,61       | 271,25             | 0,2            | -             | 38,75         | 0,285         | 25,56   | 2,46    | 136,13 | 4,58   |
| 376      | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ                | 200/8 | 0,321    | 0,005   | 21,725      | 88                 | 0,15           | -             | 0,309         | 1,5           | 100,45  | 51,5    | 10     | 0,3    |
| ПР       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 30    | 2,28     | 0,24    | 11,76       | 71                 | 0,033          | -             | -             | 0,33          | 6       | 19,5    | 4,2    | 0,33   |
| ПР       | ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ                       | 20    | 1        | 0,2     | 9           | 44                 | 0,014          | -             | -             | 0,108         | 2,76    | 12,72   | 3      | 0,12   |
|          | Итого:                              | 673   | 19,927   | 22,845  | 101,31      | 679,45             | 0,457          | 25,659        | 66,239        | 7,483         | 212,037 | 188,722 | 186,22 | 8,025  |



| № рецеп. | Наименование блюд           | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал | Витамин В1, мг | Витамин С, мг | Витамин А, мг | Витамин Е, мг | Са, мг  | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг |
|----------|-----------------------------|-------|----------|---------|-------------|--------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------|--------|--------|--------|
|          | 2-ая неделя                 |       |          |         |             |                    |                |               |               |               |         |        |        |        |
|          | 2 день                      |       |          |         |             |                    |                |               |               |               |         |        |        |        |
| 62       | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ            | 60    | 0,74     | 1,028   | 9,886       | 49,02              | 0,025          | 14,15         | -             |               | 37,056  | 11,66  | 8,629  | 1,01   |
| 234      | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ     | 90/20 | 10,571   | 11,41   | 18,23       | 222,71             | 0,21           | 1,68          | 147,06        | -             | 218,1   | 145,14 | 31,09  | 0,948  |
| 143      | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ              | 150   | 2,53     | 15,7    | 12,29       | 202,86             | 0,09           | 17,87         | 65,71         | -             | 53,09   | 64,29  | 23,23  | 0,86   |
| 349      | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200   | 0,6      | 0,1     | 20,1        | 84                 | 0,01           | 0,2           | 0             | 0,02          | 20,1    | 19,2   | 14,4   | 0,69   |
| ПР       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ              | 30    | 2,28     | 0,24    | 11,76       | 71                 | 0,033          | -             | -             | 0,33          | 6       | 19,5   | 4,2    | 0,33   |
| ПР       | ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ               | 20    | 1        | 0,2     | 9           | 44                 | 0,014          | -             | -             | 0,108         | 2,76    | 12,72  | 3      | 0,12   |
|          | Итого:                      | 570   | 17,721   | 28,678  | 81,266      | 673,59             | 0,382          | 33,9          | 212,77        | 0,458         | 337,106 | 272,51 | 84,549 | 3,958  |

| № рец. | Наименование блюд        | Выход  | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал | Витамин В1, мг | Витамин С, мг | Витамин А, мг | Витамин Е, мг | Са, мг | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг |
|--------|--------------------------|--------|----------|---------|-------------|--------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------|--------|--------|--------|
|        | 2-ая неделя              |        |          |         |             |                    |                |               |               |               |        |        |        |        |
|        | 3 день                   |        |          |         |             |                    |                |               |               |               |        |        |        |        |
| 52     | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ | 60     | 0,84     | 3,66    | 4,56        | 54,6               | 0,012          | 4,62          | 0             | 1,62          | 20,4   | 23,4   | 12     | 0,78   |
| 291    | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ            | 120/60 | 16,01    | 18,45   | 44,41       | 383,67             | 0,23           | 0             | 180,2         | -             | 223,09 | 222,9  | 42,5   | 1,5    |
| 354    | КИСЕЛЬ                   | 200    | 0        | 0       | 8,5         | 30                 | 0,11           | -             | 0,204         | 13            | 1,7    | 2,9    | 8      | 0,01   |
| ПР     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ           | 30     | 2,28     | 0,24    | 11,76       | 71                 | 0,033          | -             | -             | 0,33          | 6      | 19,5   | 4,2    | 0,33   |
| ПР     | ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ            | 20     | 1        | 0,2     | 9           | 44                 | 0,014          | -             | -             | 0,108         | 2,76   | 12,72  | 3      | 0,12   |
|        | Итого:                   | 490    | 20,13    | 22,55   | 78,23       | 583,27             | 0,399          | 4,62          | 180,404       | 15,058        | 253,95 | 281,42 | 69,7   | 2,74   |

| № рец. | Наименование блюд                    | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал | Витамин В1, мг | Витамин С, мг | Витамин А, мг | Витамин Е, мг | Са, мг | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг |
|--------|--------------------------------------|-------|----------|---------|-------------|--------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------|--------|--------|--------|
|        | 2-ая неделя                          |       |          |         |             |                    |                |               |               |               |        |        |        |        |
|        | 4 день                               |       |          |         |             |                    |                |               |               |               |        |        |        |        |
| 45     | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ        | 60    | 1,186    | 3,55    | 6,76        | 35,8               | 0,012          | 15,2          | -             | 5,06          | 37,3   | 50,7   | 17     | 1,1    |
| 268    | КОТЛЕТЫ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ             | 90/20 | 10,84    | 11,07   | 18,6        | 183,7              | 0,16           | 0             | 26,4          | -             | 147,7  | 135,7  | 18,4   | 1,52   |
| 203    | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 150/5 | 5,55     | 4,95    | 29,55       | 184,5              | 0,06           | 0,3           | 31,5          | 0,75          | 12     | 45     | 7,5    | 1,05   |
| 376    | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ                 | 200/8 | 0,321    | 0,005   | 21,725      | 88                 | 0,15           | -             | 0,309         | 1,5           | 100,45 | 51,5   | 10     | 0,3    |
| ПР     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 30    | 2,28     | 0,24    | 11,76       | 71                 | 0,033          | -             | -             | 0,33          | 6      | 19,5   | 4,2    | 0,33   |
| ПР     | ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ                        | 20    | 1        | 0,2     | 9           | 44                 | 0,014          | -             | -             | 0,108         | 2,76   | 12,72  | 3      | 0,12   |
|        | Итого:                               | 583   | 21,177   | 20,015  | 97,395      | 607                | 0,429          | 15,5          | 58,209        | 7,748         | 306,21 | 315,12 | 60,1   | 4,42   |

| № рецеп. | Наименование блюд                                  | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал | Витамин В1, мг | Витамин С, мг | Витамин А, мг | Витамин Е, мг | Са, мг | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг |
|----------|----------------------------------------------------|-------|----------|---------|-------------|--------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------|--------|--------|--------|
|          | 2-ая неделя                                        |       |          |         |             |                    |                |               |               |               |        |        |        |        |
|          | 5 день                                             |       |          |         |             |                    |                |               |               |               |        |        |        |        |
| ПР       | ПЕЧЕНЬЕ                                            | 60    | 4,5      | 5,88    | 44,64       | 249                | 0,048          | 0             | 6             | -             | 17,4   | 54     | 12     | 1,26   |
| 224      | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150/5 | 11,53    | 10,17   | 62,01       | 385,56             | 0,07           | 16,51         | 42,82         | -             | 122,3  | 160,1  | 29,51  | 1,21   |
| 349      | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                        | 200   | 0,6      | 0,1     | 20,1        | 84                 | 0,01           | 0,2           | 0             | 0,02          | 20,1   | 19,2   | 14,4   | 0,69   |
| ПР       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                     | 30    | 2,28     | 0,24    | 11,76       | 71                 | 0,033          | -             | -             | 0,33          | 6      | 19,5   | 4,2    | 0,33   |
| ПР       | ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ                                      | 20    | 1        | 0,2     | 9           | 44                 | 0,014          | -             | -             | 0,108         | 2,76   | 12,72  | 3      | 0,12   |
|          | Итого:                                             | 465   | 19,91    | 16,59   | 147,51      | 833,56             | 0,175          | 16,71         | 48,82         | 0,458         | 168,56 | 265,52 | 63,11  | 3,61   |





| № рец. | Наименование блюд                    | Выход  | Белки, г | Жиры, г | Углево<br>ды, г | Калорийно<br>сть, ккал | Витамин<br>В1, мг | Витамин<br>С, мг | Витамин<br>А, мг | Витамин<br>Е, мг | Са, мг  | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг |
|--------|--------------------------------------|--------|----------|---------|-----------------|------------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|---------|--------|--------|--------|
|        | 2-ая неделя                          |        |          |         |                 |                        |                   |                  |                  |                  |         |        |        |        |
|        | 6 день                               |        |          |         |                 |                        |                   |                  |                  |                  |         |        |        |        |
| 62     | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ                     | 60     | 0,74     | 1,028   | 9,886           | 49,02                  | 0,025             | 14,15            | -                |                  | 37,056  | 11,66  | 8,629  | 1,01   |
| 290    | ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ               | 50/50  | 9,94     | 10,82   | 18,19           | 223                    | 0,19              | 0,09             | 143,5            | -                | 215,87  | 144,18 | 32,1   | 1,01   |
| 203    | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 150/5  | 5,55     | 4,95    | 29,55           | 184,5                  | 0,06              | 0,3              | 31,5             | 0,75             | 12      | 45     | 7,5    | 1,05   |
| 354    | КИСЕЛЬ                               | 200    | 0        | 0       | 8,5             | 30                     | 0,11              | -                | 0,204            | 13               | 1,7     | 2,9    | 8      | 0,01   |
| ПР     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 30     | 2,28     | 0,24    | 11,76           | 71                     | 0,033             | -                | -                | 0,33             | 6       | 19,5   | 4,2    | 0,33   |
| ПР     | ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ                        | 20     | 1        | 0,2     | 9               | 44                     | 0,014             | -                | -                | 0,108            | 2,76    | 12,72  | 3      | 0,12   |
|        | Итого:                               | 565    | 19,51    | 17,238  | 86,886          | 601,52                 | 0,432             | 14,54            | 175,204          | 14,188           | 275,386 | 235,96 | 63,429 | 3,53   |
|        | Средняя за вторую неделю:            | 557,67 | 19,73    | 21,32   | 98,77           | 663,07                 | 0,38              | 18,49            | 123,61           | 7,57             | 258,87  | 259,88 | 87,85  | 4,38   |
|        | Средняя за две недели:               | 550,58 | 19,59    | 20,55   | 92,84           | 628,70                 | 0,38              | 16,94            | 122,99           | 7,54             | 258,79  | 270,58 | 79,72  | 4,09   |

