



утверждаю  
директор ООО «ГРАНД»  
И.П.Фадеева

## **Примерное двенадцатидневное меню**

**Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов  
общеобразовательных организаций Республики Татарстан на 2022 учебный год** 51,14

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

| № рецеп. | Наименование блюд                       | Выход      | Белок, г      | Жиры, г       | Углевод<br>ы, г | Калорийнос<br>ть, ккал | Витамин<br>В1, мг | Витамин<br>С, мг | Витамин<br>А,<br>ретинол/су<br>т | Витамин<br>Е, мг | Са, мг        | Р, мг         | Мg, 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          |
| 268      | БИТОЧКИ ГОВЯЖЬИ СОУСОМ                  | 90/20      | 10,84         | 11,07         | 18,6            | 183,7                  | 0,16              | 0                | 26,4                             | -                | 147,7         | 135,7         | 18,4        |
| 203      | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С<br>МАСЛОМ | 150/5      | 5,55          | 4,95          | 29,55           | 184,5                  | 0,06              | 0,3              | 31,5                             | 0,75             | 12            | 45            | 7,5         |
| 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          |
| IIР      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 30         | 2,28          | 0,24          | 11,76           | 71                     | 0,033             | -                | -                                | 0,33             | 6             | 19,5          | 4,2         |
| IIР      | ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ                           | 20         | 1             | 0,2           | 9               | 44                     | 0,014             | -                | -                                | 0,108            | 2,76          | 12,72         | 3           |
|          | <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> |

| № рец. | Наименование блюд           | Выход  | Белки,<br>г | Жиры,<br>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  | Мg, мг | Fe, |
|--------|-----------------------------|--------|-------------|------------|-----------------|------------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|--------|--------|--------|-----|
|        | 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     | 0,7 |
| 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,  |
| 349    | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200    | 0,6         | 0,1        | 20,1            | 84                     | 0,01              | 0,2              |                  |                  | 20,1   | 19,2   | 14,4   | 0,6 |
| ПР     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ              | 30     | 2,28        | 0,24       | 11,76           | 71                     | 0,033             | -                | -                | 0,33             | 6      | 19,5   | 4,2    | 0,3 |
| ПР     | ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ               | 20     | 1           | 0,2        | 9               | 44                     | 0,014             | -                | -                | 0,108            | 2,76   | 12,72  | 3      | 0,1 |
|        | Итого:                      | 490    | 20,73       | 22,65      | 89,83           | 637,27                 | 0,299             | 4,82             | 180,2            | 2,058            | 272,35 | 297,72 | 76,1   | 3,4 |

| № рецеп. | Наименование блюда                     | 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  | Мg, 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   | 1,0    |
| 298      | РЫБА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ<br>СОУСЕ    | 70/30 | 13,33    | 4       | 3,33            | 102,67                 | 0,06              | 2,2              | 28,67            | -                | 46      | 151,33 | 30,67   | 0,6    |
| 171      | КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С<br>МАСЛОМ | 150/5 | 8,57     | 9,25    | 38,61           | 271,25                 | 0,2               | -                | 38,75            | 0,285            | 25,56   | 2,46   | 136,13  | 4,5    |
| 354      | КИСЕЛЬ                                 | 200   | 0        | 0       | 8,5             | 30                     | 0,15              | -                | 0,309            | 1,5              | 1,7     | 2,9    | 8       | 0,0    |
| IP       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 30    | 2,28     | 0,24    | 11,76           | 71                     | 0,033             | -                | -                | 0,33             | 6       | 19,5   | 4,2     | 0,3    |
| IP       | ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ                          | 20    | 1        | 0,2     | 9               | 44                     | 0,014             | -                | -                | 0,108            | 2,76    | 12,72  | 3       | 0,1    |
|          | Итого:                                 | 565   | 25,92    | 14,718  | 81,086          | 567,94                 | 0,482             | 16,35            | 67,729           | 2,223            | 119,076 | 200,57 | 190,629 | 6,7    |

| № рецепта | 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 |
|-----------|-------------------------------|--------|----------|---------|-------------|--------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------|--------|--------|
|           | 1-ая неделя                   |        |          |         |             |                    |                |               |               |               |        |        |        |
|           | 4 день                        |        |          |         |             |                    |                |               |               |               |        |        |        |
| 338       | ФРУКТЫ                        | 100    | 0,4      | 0,4     | 9,8         | 47                 | 0,03           | 10            | -             | 0,2           | 16     | 11     | 9      |
| 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     |
| 289       | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                 | 60/120 | 12,81    | 10,65   | 15,2        | 208                | 0,09           | 11,7          | 21            | -             | 28,59  | 138,1  | 36     |
| 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     |
| ПР        | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                | 30     | 2,28     | 0,24    | 11,76       | 71                 | 0,033          | -             | -             | 0,33          | 6      | 19,5   | 4,2    |
| ПР        | ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ                 | 20     | 1        | 0,2     | 9           | 44                 | 0,014          | -             | -             | 0,108         | 2,76   | 12,72  | 3      |
|           | Итого:                        | 598    | 17,997   | 15,045  | 74,245      | 493,8              | 0,329          | 36,9          | 21,309        | 7,198         | 191,1  | 283,52 | 79,2   |

| № рсц. | 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  | Мг, мг |
|--------|-----------------------------|-------|----------|---------|-----------------|------------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|--------|--------|--------|
|        | 1-ая неделя                 |       |          |         |                 |                        |                   |                  |                  |                  |        |        |        |
|        | 5 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     | 12     |
| 295    | КОТЛЕТА КУРИНАЯ             | 90    | 9,41     | 22,16   | 11,95           | 261,57                 | 0,74              | 0,73             | 62,83            | 0,49             | 38,78  | 66,0   | 16,2   |
| 139    | КАПУСТА ТУШЕНАЯ             | 150   | 3,06     | 5,52    | 11,84           | 115,5                  | 0,045             | -                | 25,62            | 0,285            | 88,13  | 61,04  | 31,28  |
| 349    | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200   | 0,6      | 0,1     | 20,1            | 84                     | 0,01              | 0,2              |                  |                  | 20,1   | 19,2   | 14,4   |
| ПР     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ              | 30    | 2,28     | 0,24    | 11,76           | 71                     | 0,033             | -                | -                | 0,33             | 6      | 19,5   | 4,2    |
| ПР     | ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ               | 20    | 1        | 0,2     | 9               | 44                     | 0,014             | -                | -                | 0,108            | 2,76   | 12,72  | 3      |
|        | Итого:                      | 550   | 17,19    | 31,88   | 69,21           | 630,67                 | 0,854             | 5,55             | 88,45            | 2,833            | 176,17 | 202,46 | 81,0   |

| № рец. | Наименование блюд                       | Выход  | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, 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 |
|--------|-----------------------------------------|--------|----------|---------|-------------|------------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|---------|--------|--------|
|        | 1-ая неделя                             |        |          |         |             |                        |                   |                  |                  |                  |         |        |        |
|        | 6 день                                  |        |          |         |             |                        |                   |                  |                  |                  |         |        |        |
| 62     | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ                        | 60     | 0,74     | 1,028   | 9,886       | 19,02                  | 0,025             | 14,15            | -                |                  | 37,056  | 11,66  | 8,629  |
| 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   |
| 203    | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С<br>МАСЛОМ | 150/5  | 5,55     | 4,95    | 29,55       | 184,5                  | 0,06              | 0,3              | 31,5             | 0,75             | 12      | 45     | 7,5    |
| 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     |
| ПР     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 30     | 2,28     | 0,24    | 11,76       | 71                     | 0,033             | -                | -                | 0,33             | 6       | 19,5   | 4,2    |
| ПР     | ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ                           | 20     | 1        | 0,2     | 9           | 44                     | 0,014             | -                | -                | 0,108            | 2,76    | 12,72  | 3      |
|        | Итого:                                  | 573    | 19,831   | 17,243  | 100,111     | 659,52                 | 0,472             | 14,54            | 175,309          | 2,688            | 374,136 | 284,56 | 65,429 |
|        | Средняя за первую неделю:               | 559,83 | 20,47    | 20,26   | 85,31       | 599,37                 | 0,48              | 15,61            | 98,53            | 4,12             | 239,84  | 263,99 | 92,09  |

| № 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 |
|--------|-------------------------------------|-------|----------|---------|-----------------|------------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|---------|---------|--------|
|        | 2-ая неделя                         |       |          |         |                 |                        |                   |                  |                  |                  |         |         |        |
|        | 1 день                              |       |          |         |                 |                        |                   |                  |                  |                  |         |         |        |
| 338    | ФРУКТЫ                              | 100   | 0,4      | 0,4     | 9,8             | 47                     | 0,03              | 10               | -                | 0,2              | 16      | 11      | 9      |
| 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     |
| 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  | 6,89   |
| 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    | 136,1  |
| 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     |
| ПР     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 30    | 2,28     | 0,24    | 11,76           | 71                     | 0,033             | -                | -                | 0,33             | 6       | 19,5    | 4,2    |
| ПР     | ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ                       | 20    | 1        | 0,2     | 9               | 44                     | 0,014             | -                | -                | 0,108            | 2,76    | 12,72   | 3      |
|        | Итого:                              | 673   | 19,927   | 22,845  | 101,31          | 679,45                 | 0,457             | 25,659           | 66,239           | 7,483            | 212,037 | 188,722 | 186,2  |

| № 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 |
|--------|--------------------------------------|-------|----------|---------|-------------|--------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------|--------|--------|
|        | 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  |
| 298    | РЫБА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ     | 70/30 | 13,33    | 4       | 3,33        | 102,67             | 0,06           | 2,2           | 28,67         | -             | 46      | 151,33 | 30,67  |
| 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    |
| 349    | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ          | 200   | 0,6      | 0,1     | 20,1        | 84                 | 0,01           | 0,2           |               |               | 20,1    | 19,2   | 14,4   |
| ПР     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 30    | 2,28     | 0,24    | 11,76       | 71                 | 0,033          | -             | -             | 0,33          | 6       | 19,5   | 4,2    |
| ПР     | ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ                        | 20    | 1        | 0,2     | 9           | 44                 | 0,014          | -             | -             | 0,108         | 2,76    | 12,72  | 3      |
|        | Итого:                               | 565   | 23,5     | 10,518  | 83,626      | 535,19             | 0,202          | 16,85         | 60,17         | 1,188         | 123,916 | 259,41 | 68,399 |

| № 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                 | 0,15           | -             | 0,309         | 1,5           | 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             | 0,439          | 4,62          | 180,509       | 3,558         | 253,95 | 281,42 | 69,7   | 2,7    |

| № рсц. | Наименование блюд             | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал | Витамин В1, мг | Витамин С, мг | Витамин А, мг | Витамин Е, мг | Ca, мг | P, 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               | 90    | 8,87     | 9,06    | 15,22       | 150,3              | 0,13           | 0             | 21,6          | -             | 120,85 | 111,03 | 15,05  | 1,2    |
| 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  | 0,8    |
| 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     | 0,5    |
| ПР     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                | 30    | 2,28     | 0,24    | 11,76       | 71                 | 0,033          | -             | -             | 0,33          | 6      | 19,5   | 4,2    | 0,3    |
| ПР     | ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ                 | 20    | 1        | 0,2     | 9           | 44                 | 0,014          | -             | -             | 0,108         | 2,76   | 12,72  | 3      | 0,1    |
|        | Итого:                        | 583   | 16,187   | 28,755  | 76,755      | 591,96             | 0,429          | 33,07         | 87,619        | 6,998         | 320,45 | 309,74 | 72,48  | 3,1    |

| № 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 |
|----------|-----------------------------|--------|----------|---------|-------------|--------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------|--------|--------|
|          | 2-ая неделя                 |        |          |         |             |                    |                |               |               |               |        |        |        |
|          | 5 день                      |        |          |         |             |                    |                |               |               |               |        |        |        |
| 62       | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ            | 60     | 0,74     | 1,028   | 9,886       | 49,02              | 0,025          | 14,15         | -             |               | 37,056 | 11,66  | 8,629  |
| 289      | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ               | 60/120 | 12,81    | 10,65   | 15,2        | 208                | 0,09           | 11,7          | 21            | -             | 28,59  | 138,1  | 36     |
| 349      | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200    | 0,6      | 0,1     | 20,1        | 84                 | 0,01           | 0,2           |               |               | 20,1   | 19,2   | 14,4   |
| ПР       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ              | 30     | 2,28     | 0,24    | 11,76       | 71                 | 0,033          | -             | -             | 0,33          | 6      | 19,5   | 4,2    |
| ПР       | ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ               | 20     | 1        | 0,2     | 9           | 44                 | 0,014          | -             | -             | 0,108         | 2,76   | 12,72  | 3      |
|          | Итого:                      | 490    | 17,43    | 12,218  | 65,946      | 456,02             | 0,172          | 26,05         | 21            | 0,438         | 94,506 | 201,18 | 66,229 |

| № рещ. | 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  | Мg, мг |
|--------|--------------------------------------|--------|----------|---------|-----------------|------------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|--------|--------|--------|
|        | 2-ая неделя                          |        |          |         |                 |                        |                   |                  |                  |                  |        |        |        |
|        | 6 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     |
| 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   |
| 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    |
| 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     |
| ПР     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 30     | 2,28     | 0,24    | 11,76           | 71                     | 0,033             | -                | -                | 0,33             | 6      | 19,5   | 4,2    |
| ПР     | ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ                        | 20     | 1        | 0,2     | 9               | 44                     | 0,014             | -                | -                | 0,108            | 2,76   | 12,72  | 3      |
|        | Итого:                               | 573    | 19,931   | 19,875  | 94,785          | 665,1                  | 0,459             | 5,01             | 175,309          | 4,308            | 357,48 | 296,3  | 68,8   |
|        | Средняя за вторую неделю:            | 562,33 | 19,52    | 19,46   | 83,44           | 585,17                 | 0,36              | 18,54            | 98,47            | 4,00             | 227,06 | 256,13 | 88,64  |
|        | Средняя за две недели:               | 561,08 | 20,00    | 19,86   | 84,38           | 592,27                 | 0,42              | 17,08            | 98,50            | 4,06             | 233,45 | 260,06 | 90,36  |