УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ СОШ № 9 г. Кизляр
Е.А. Лещенко
«1» 10 2022 г.

Примерное двухнедельное меню
на октябрь 2022 г.
для детей с 7 до 11 лет МКОУ СОШ № 9 г. Кизляр
ул. Грозненская, 29

день 01.10.2022 г.

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				N рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe	
Неделя 1 День 6															
завтрак	Запеканка из творога со сгущённым молоком	130/30	51-46	0,75	10,65	0,19	103,5	0,04	0,05	0,27	196	234	26,7	0,54	№97
	Хлеб пшеничный	50	2-20	5,33	2,33	22	160	0,13	0	0	21,5	132	38,5	2,5	Гост 9905
	Чай с сахаром	200	1-65	0,20	0	0	50,64	10	0	0	0,35	0,72	0,038	0,046	№685
	Коржик песочный	35	6-30	2,1	3,30	20	117	0,024	0	0	7,49	23,28	5,17	0,056	
Итого за завтрак	61-61														
Обед	Борщ на к/б	200	6-83	6,2	4,48	17,84	133,6	0,01	0,01	6,26	26,61	33,13	13,3	0,7	№40
	Сарделька отварная	100	36-41	13,95	6,3	7,65	144	0,04	0,04	0	2,8	13,4	18	0,18	
	Каша гречневая	150	7-03	7,28	6,73	44,9	269,0	0,12	0,01	0	7,39	98,35	2,19	2,19	№516
	Хлеб пшеничный	50	2-20	3,2	1,4	13,1	82,2	0,08	0	0	12,9	79,2	23,10	1,5	Гост 9905
	Чай с сахаром	200	2-00	0,20	0	0	50,64	0	0	0	0,35	0,72	0,046	0,046	№685
	Коржик песочный	41	7-49	2,1	3,30	20	117	0,024	0	0	7,49	23,28	5,17	0,056	
Итого за обед	61-61														

день 03.10.2022 г.

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				N рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe	
Неделя 2 День 1															
завтрак	Грудка куриная	90	41-99	28,89	2,88	0,02	141	0,04	0	0	10,39	94,12	12,79	0,77	№ 420
	Каша гречневая	200	9-87	7,28	6,73	44,9	269,0	0,12	0,01	0	13,87	98,35	65,65	2,24	№516
	Хлеб пшеничный	50	2-20	3,2	1,4	13,1	82,2	0,08	0	0	12,9	79,2	23,10	1,5	Гост 9905
	Чай с сахаром	200	1-65	0,12	0	0	48,64	0	0	0	0,35	0,72	0,038	0,046	№685
	Свежие помидоры	80	5-90	0,44	0,15	3	16	0,028	616	9,62	13,32	31,82	8,14	0,22	-
Итого за завтрак	61-61														
обед	Суп «Рассольник» на к/б	200	7-55					0	0,01	0,49	27,83	54,67	1886	1,1	
	Грудка куриная	90	41-99	28,89	2,88	0,02	141	0,04	0	0	10,39	94,12	12,79	0,77	№ 420
	Каша гречневая	150	7-78	7,28	6,73	44,9	269,0	0,08	0,02	0	7,43	89,26	0,41	1,54	№516
	Хлеб пшеничный	60	2-64	3,2	1,4	13,1	82,2	0,08	0	0	12,9	79,2	23,10	1,5	Гост 9905
	Чай с сахаром	200	1-65	0,12	0	0	48,64	0	0	0	0,35	0,72	0,038	0,046	№685
Итого за обед	61-61														

день 04.10.2022 г.

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				N рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe	
Неделя 2 День 2															
завтрак	Сыр «Брынза»	20	10-12	0,75	10,65	0,19	103,5	0,01	0,05	0,56	210	108	0	0	№97
	Масло сливочное порц	10	7-57	0,01	8,3	0,06	77	0	0,05	0	1,8	2,6	0,04	0,01	№1
	Яйцо отварное	40	7-50	12,9	11,6	0,8	160								№11
	Каша молочная рисовая	200	16-25	5,12	6,62	32,61	205,01	0,05	0,03	0,46	97,51	122,09	27,93	0,42	№302
	Хлеб пшеничный	50	2-20	3,2	1,4	13,1	82,2	0,08	0	0	12,9	79,2	23,10	1,5	Гост 9905
	Чай с сахаром	200	1-65	0,20	0	0	50,64	0	0	0	0,35	0,72	0,038	0,046	№685
	Апельсины	130	16-32	1,95	0,66	27,3	124	0,05	0	13,64	10,91	38,19	57,29	0,82	№128
Итого за завтрак	61-61														
Обед	Суп вермишелевый на к/б	200	5-43	6,2	4,48	17,84	133,6	0,06	0,01	5,76	13,3	47,77	17,95	0,73	№40
	Огурцы свежие	60	4-49	0,27	0,045	1,49	6,14	0,01	0	2,4	8	14,3	6,8	0,22	№115
	Каша пшеничная	150	6-06	4,2	2,1	25,05	135,6	0,08	0,02	0	7,43	89,26	0,41	1,54	№511
	Сарделька отварная	100	36-41	13,95	6,3	7,65	144	0,04	0,04	0	2,8	13,4	18	0,18	
	Хлеб пшеничный	50	2-20	3,2	1,4	13,1	82,2	0,08	0	0	12,9	79,2	23,10	1,5	Гост 9905
	Чай с сахаром	200	1-65	0,20	0	0	50,64	0	0	0	0,35	0,72	0,038	0,046	№685
	Коржик песочный	29	5-37	2,1	3,30	20	117	0,024	0	0	7,49	23,28	5,17	0,056	
Итого за обед	61-61														

день 05.10.2022 г.

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				N рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe	
Неделя 2 День 3															
завтрак	Салат «Винегрет»	60	3-48	0,76	78,46	5,05	78,46	0,042	540	3,6	12,72	28,74	12,18	0,48	№71
	Плов с курицей	90/158	52-78	18,0	322,0	42,31	322,0	0,06	0,05	1,67	32,15	158,5	35,44	1,53	№443
	Хлеб пшеничный	50	2-20	2,55	0,48	11,10	59	0,08	0	0	12,9	79,2	23,10	1,5	Гост 9905
	Чай с лимоном	200	3-15	0,12	48,64	0	48,64	0	0	1,06	2,51	1,11	0,71	0,052	№685
Итого за завтрак	61-61														
	Суп гороховый на к/б	200	6-29	6,2	91,84	17,84	91,84	0	0,01	0,49	27,83	54,67	18,86	1,1	№139
	Плов с курицей	90/154	51-47	18,0	322,0	42,31	322,0	0,06	0,05	1,67	32,15	158,5	35,44	1,53	№443
	Хлеб пшеничный	50	2-20	3,2	82,2	13,1	82,2	0,08	0	0	12,9	79,2	23,10	1,5	Гост 9905
	Чай с сахаром	200	1-65	0,12	48,64	0	48,64	0	0	0	0,35	0,72	0,038	0,046	№685
Итого за обед	61-61														

день 06.10.2022 г.

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				N рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы									
Неделя 2 День 4								B_1	A	C	Ca	P	Mg	**Fe**	
завтрак	Гуляш говяжий	48/48	51-70	6,95	3,25	2,0	66,0	0,03	0	0,92	21,81	154,15	22,03	3,06	№437
	Каша пшеничная	150	6-06	4,2	2,1	25,05	135,6	0,08	0,02	0	7,43	89,26	0,41	1,54	№511
	Хлеб пшеничный	50	2-20	3,2	1,4	13,1	82,2	0,08	0	0	12,9	79,2	23,10	1,5	Гост 9905
	Чай с сахаром	200	1-65	0,12	0	0	48,64	0	0	0,35	0,72	0,038	0,046		№685
Итого за завтрак	61-61														
обед	Суп рисовый на к/б	200	3-73	4,71	9,61	13,20	161,30	0,06	0,01	5,78	17,44	47,03	18,92	0,7	№138
	Каша пшеничная	150	6-06	4,2	2,1	25,05	135,6	0,07	0,02	0	7,39	89,16	0,39	1,49	№511
	Гуляш говяжий	44/44	48-13	6,95	3,25	2,0	66,0	0,02	0	0,89	21,78	154	21,09	3	№437
	Хлеб пшеничный	50	2-20	3,2	1,4	13,1	82,2	0,08	0	0	12,9	79,2	23,10	1,5	Гост 9905
	Чай с сахаром	180	1-49	0,12	0	0	48,64	0	0	0	0,35	0,72	0,038	0,046	№685
Итого за обед	61-61														

день 07.10.2022 г.

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ca	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				N рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe	
Неделя 2 День 5															
завтрак	Салат «Степной»	60	4-88	7,68	5,16	2,28	63	0,04	0	2,74	16,71	28,84	12,97	0,792	№25
	Бедро куриное	90	24-35	13,6	10,4	-	144	0	0,02	0	17,74	97,44	14,3	1,44	№4
	Макароны отварные	150	6-85	7,28	6,73	44,9	269,0								№516
	Хлеб пшеничный	50	2-20	3,2	1,4	13,1	82,2	0,08	0	0	12,9	79,2	23,10	1,5	Гост 9905
	Какао с молоком	200	10-57	0,2	0	0	58	0,03	0,01	0,52	107,16	92,54	16,33	0,43	№693
	Яблоко	141	12-76	-	0,53	13	45	0,042	0	209	20,27	13,93	11,40	2,79	-
Итого за завтрак	61-61														
обед	Суп вермишелевый с мясом говядины	200/25	26-07	6,2	4,48	17,84	91,84	0,06	0,01	6,06	20,61	55,4	20,23	0,79	№139
	Макароны отварные	169	7-34	7,28	6,73	44,9	269,0								№516
	Бедро куриное	90	24-35	13,6	10,4	-	144	0	0,02	0	17,74	97,44	14,3	1,44	№4
	Хлеб пшеничный	50	2-20	3,2	1,4	13,1	82,2	0,08	0	0	12,9	79,2	23,10	1,5	Гост 9905
	Чай с сахаром	200	1-65	0,12	0	0	48,64	0,02	0	0,20	139,57	99,69	14,83	0,016	№685
Итого за обед	61-61														

день 08.10.2022 г.

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				N рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы									
Неделя 2 День 6								B_1	A	C	Ca	P	Mg	**Fe**	
завтрак	Запеканка из творога со сгущённым молоком	130/20	52-31	0,75	10,65	0,19	103,5	0,04	0,05	0,27	196	234	26,7	0,54	№97
	Хлеб пшеничный	50	2-20	5,33	2,33	22	160	0,13	0	0	21,5	132	38,5	2,5	Гост 9905
	Чай с сахаром	200	1-65	0,20	0	0	50,64	10	0	0	0,35	0,72	0,038	0,046	№685
	Коржик песочный	28	5-10	2,1	3,30	20	117	0,024	0	0	7,49	23,28	5,17	0,056	
Итого за завтрак	61-61														
Обед	Борщ на к/б	200	6-83	6,2	4,48	17,84	133,6	0,01	0,01	6,26	26,61	33,13	13,3	0,7	№40
	Котлета куриная	90	38-15	13,95	6,3	7,65	144	0,06	0,02	0,53	54,58		11,98	0,76	№264
	Каша гречневая	150	7-78	7,28	6,73	44,9	269,0	0,12	0,01	0	7,39	98,35	2,19	2,19	№516
	Хлеб пшеничный	30	1-31	3,2	1,4	13,1	82,2	0,08	0	0	12,9	79,2	23,10	1,5	Гост 9905
	Чай с сахаром	200	1-65	0,20	0	0	50,64	0	0	0	0,35	0,72	0,046	0,046	№685
	Помидоры свежие	68	5-00	0,44	0,15	3	16	0,028	616	9,62	13,32	31,82	8,14	0,22	-
Итого за обед	61-61														

день 10.10.2022 г.

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				N рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe	
Неделя 3 День 1															
завтрак	Грудка куриная	90	41-99	28,89	2,88	0,02	141	0,04	0	0	10,39	94,12	12,79	0,77	№ 420
	Каша гречневая	200	9-87	7,28	6,73	44,9	269,0	0,12	0,01	0	13,87	98,35	65,65	2,24	№516
	Хлеб пшеничный	50	2-20	3,2	1,4	13,1	82,2	0,08	0	0	12,9	79,2	23,10	1,5	Гост 9905
	Чай с сахаром	200	1-65	0,12	0	0	48,64	0	0	0	0,35	0,72	0,038	0,046	№685
	Свежие помидоры	80	5-90	0,44	0,15	3	16	0,028	616	9,62	13,32	31,82	8,14	0,22	-
Итого за завтрак	61-61														
обед	Суп «Рассольник» на к/б	200	7-55					0	0,01	0,49	27,83	54,67	1886	1,1	
	Грудка куриная	90	41-99	28,89	2,88	0,02	141	0,04	0	0	10,39	94,12	12,79	0,77	№ 420
	Каша гречневая	150	7-78	7,28	6,73	44,9	269,0	0,08	0,02	0	7,43	89,26	0,41	1,54	№516
	Хлеб пшеничный	60	2-64	3,2	1,4	13,1	82,2	0,08	0	0	12,9	79,2	23,10	1,5	Гост 9905
	Чай с сахаром	200	1-65	0,12	0	0	48,64	0	0	0	0,35	0,72	0,038	0,046	№685
Итого за обед	61-61														

день 11.10.2022 г.

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				N рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы									
Неделя 3 День 2								B_1	A	C	Ca	P	Mg	**Fe**	
завтрак	Сыр «Брынза»	20	10-12	0,75	10,65	0,19	103,5	0,01	0,05	0,56	210	108	0	0	№97
	Масло сливочное порц	10	6-20	0,01	8,3	0,06	77	0	0,05	0	1,8	2,6	0,04	0,01	№1
	Яйцо отварное	40	7-50	12,9	11,6	0,8	160								№11
	Каша молочная рисовая	200	16-25	5,12	6,62	32,61	205,01	0,05	0,03	0,46	97,51	122,09	27,93	0,42	№302
	Хлеб пшеничный	50	2-20	3,2	1,4	13,1	82,2	0,08	0	0	12,9	79,2	23,10	1,5	Гост 9905
	Чай с сахаром	200	2-00	0,20	0	0	50,64	0	0	0	0,35	0,72	0,038	0,046	№685
	Апельсины	130	16-32	1,44	0,32	12	69	0,064	12,8	196	12	36,8	20,8	0,48	
Итого за завтрак	61-61														
Обед	Суп вермишелевый на к/б	200	5-43	6,2	4,48	17,84	133,6	0,06	0,01	5,76	13,3	47,77	17,95	0,73	№40
	Огурцы свежие	60	4-49	0,27	0,045	1,49	6,14	0,01	0	2,4	8	14,3	6,8	0,22	№115
	Каша пшеничная	150	6-06	4,2	2,1	25,05	135,6	0,08	0,02	0	7,43	89,26	0,41	1,54	№511
	Котлета куриная	90	38-15	13,95	6,3	7,65	144	0,06	0,02	0,53	54,58		11,98	0,76	№264
	Хлеб пшеничный	50	2-20	3,2	1,4	13,1	82,2	0,08	0	0	12,9	79,2	23,10	1,5	Гост 9905
	Чай с сахаром	200	1-65	0,20	0	0	50,64	0	0	0	0,35	0,72	0,038	0,046	№685
	Свежие огурцы	60	8-12	0,27	0,045	1,49	6,14	0,01	0	2,4	8	14,3	6,8	0,22	№115
Итого за обед	61-61														

день 12.10.2022 г.

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				N рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe	
Неделя 3 День 3															
завтрак	Салат «Винегрет»	60	3-48	0,76	78,46	5,05	78,46	0,042	540	3,6	12,72	28,74	12,18	0,48	№71
	Плов с курицей	90/158	52-78	18,0	322,0	42,31	322,0	0,06	0,05	1,67	32,15	158,5	35,44	1,53	№443
	Хлеб пшеничный	50	2-20	2,55	0,48	11,10	59	0,08	0	0	12,9	79,2	23,10	1,5	Гост 9905
	Чай с лимоном	200	3-15	0,12	48,64	0	48,64	0	0	1,06	2,51	1,11	0,71	0,052	№685
Итого за завтрак	61-61														
	Суп гороховый на к/б	200	6-29	6,2	91,84	17,84	91,84	0	0,01	0,49	27,83	54,67	18,86	1,1	№139
	Плов с курицей	90/154	51-47	18,0	322,0	42,31	322,0	0,06	0,05	1,67	32,15	158,5	35,44	1,53	№443
	Хлеб пшеничный	50	2-20	3,2	82,2	13,1	82,2	0,08	0	0	12,9	79,2	23,10	1,5	Гост 9905
	Чай с сахаром	200	1-65	0,12	48,64	0	48,64	0	0	0	0,35	0,72	0,038	0,046	№685
Итого за обед	61-61														

день 13.10.2022 г.

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				N рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы									
Неделя 3 День 4								B_1	A	C	Ca	P	Mg	**Fe**	
завтрак	Гуляш говяжий	48/48	51-70	6,95	3,25	2,0	66,0	0,03	0	0,92	21,81	154,15	22,03	3,06	№437
	Каша пшеничная	150	6-06	4,2	2,1	25,05	135,6	0,08	0,02	0	7,43	89,26	0,41	1,54	№511
	Хлеб пшеничный	50	2-20	3,2	1,4	13,1	82,2	0,08	0	0	12,9	79,2	23,10	1,5	Гост 9905
	Чай с сахаром	200	1-65	0,12	0	0	48,64	0	0	0,35	0,72	0,038	0,046		№685
Итого за завтрак	61-61														
обед	Суп рисовый на к/б	200	3-73	4,71	9,61	13,20	161,30	0,06	0,01	5,78	17,44	47,03	18,92	0,7	№138
	Каша пшеничная	150	6-06	4,2	2,1	25,05	135,6	0,07	0,02	0	7,39	89,16	0,39	1,49	№511
	Гуляш говяжий	44/44	48-13	6,95	3,25	2,0	66,0	0,02	0	0,89	21,78	154	21,09	3	№437
	Хлеб пшеничный	50	2-20	3,2	1,4	13,1	82,2	0,08	0	0	12,9	79,2	23,10	1,5	Гост 9905
	Чай с сахаром	180	1-49	0,12	0	0	48,64	0	0	0	0,35	0,72	0,038	0,046	№685
Итого за обед	61-61														

день 14.10.2022 г.

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Са	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				N рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe	
Неделя 3 День 5															
завтрак	Салат «Степной»	60	4-88	7,68	5,16	2,28	63	0,04	0	2,74	16,71	28,84	12,97	0,792	№25
	Бедро куриное	90	24-35	13,6	10,4	-	144	0	0,02	0	17,74	97,44	14,3	1,44	№4
	Макароны отварные	150	6-85	7,28	6,73	44,9	269,0								№516
	Хлеб пшеничный	50	2-20	3,2	1,4	13,1	82,2	0,08	0	0	12,9	79,2	23,10	1,5	Гост 9905
	Какао с молоком	200	10-57	0,2	0	0	58	0,03	0,01	0,52	107,16	92,54	16,33	0,43	№693
	Яблоко	141	12-76	-	0,53	13	45	0,042	0	209	20,27	13,93	11,40	2,79	-
Итого за завтрак	61-61														
обед	Суп вермишелевый с мясом говядины	200/25	26-07	6,2	4,48	17,84	91,84	0,06	0,01	6,06	20,61	55,4	20,23	0,79	№139
	Макароны отварные	169	7-34	7,28	6,73	44,9	269,0								№516
	Бедро куриное	90	24-35	13,6	10,4	-	144	0	0,02	0	17,74	97,44	14,3	1,44	№4
	Хлеб пшеничный	50	2-20	3,2	1,4	13,1	82,2	0,08	0	0	12,9	79,2	23,10	1,5	Гост 9905
	Чай с сахаром	200	1-65	0,12	0	0	48,64	0,02	0	0,20	139,57	99,69	14,83	0,016	№685
Итого за обед	61-61														

день 15.10.2022 г.

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				N рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы									
Неделя 3 День 6								B_1	A	C	Ca	P	Mg	**Fe**	
завтрак	Запеканка из творога со сгущённым молоком	130/30	51-46	0,75	10,65	0,19	103,5	0,04	0,05	0,27	196	234	26,7	0,54	№97
	Хлеб пшеничный	50	2-20	5,33	2,33	22	160	0,13	0	0	21,5	132	38,5	2,5	Гост 9905
	Чай с сахаром	200	1-65	0,20	0	0	50,64	10	0	0	0,35	0,72	0,038	0,046	№685
	Коржик песочный	35	6-30	2,1	3,30	20	117	0,024	0	0	7,49	23,28	5,17	0,056	
Итого за завтрак	61-61														
Обед	Борщ на к/б	200	6-83	6,2	4,48	17,84	133,6	0,01	0,01	6,26	26,61	33,13	13,3	0,7	№40
	Сарделька отварная	100	36-41	13,95	6,3	7,65	144	0,04	0,04	0	2,8	13,4	18	0,18	
	Каша гречневая	150	7-03	7,28	6,73	44,9	269,0	0,12	0,01	0	7,39	98,35	2,19	2,19	№516
	Хлеб пшеничный	50	2-20	3,2	1,4	13,1	82,2	0,08	0	0	12,9	79,2	23,10	1,5	Гост 9905
	Чай с сахаром	200	2-00	0,20	0	0	50,64	0	0	0	0,35	0,72	0,046	0,046	№685
	Коржик песочный	41	7-49	2,1	3,30	20	117	0,024	0	0	7,49	23,28	5,17	0,056	
Итого за обед	61-61														

день 17.10.2022 г.

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				N рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe	
Неделя 4 День 1															
завтрак	Грудка куриная	90	41-99	28,89	2,88	0,02	141	0,04	0	0	10,39	94,12	12,79	0,77	№ 420
	Каша гречневая	200	9-87	7,28	6,73	44,9	269,0	0,12	0,01	0	13,87	98,35	65,65	2,24	№516
	Хлеб пшеничный	50	2-20	3,2	1,4	13,1	82,2	0,08	0	0	12,9	79,2	23,10	1,5	Гост 9905
	Чай с сахаром	200	1-65	0,12	0	0	48,64	0	0	0	0,35	0,72	0,038	0,046	№685
	Свежие помидоры	80	5-90	0,44	0,15	3	16	0,028	616	9,62	13,32	31,82	8,14	0,22	-
Итого за завтрак	61-61														
обед	Суп «Рассольник» на к/б	200	7-55					0	0,01	0,49	27,83	54,67	1886	1,1	
	Грудка куриная	90	41-99	28,89	2,88	0,02	141	0,04	0	0	10,39	94,12	12,79	0,77	№ 420
	Каша гречневая	150	7-78	7,28	6,73	44,9	269,0	0,08	0,02	0	7,43	89,26	0,41	1,54	№516
	Хлеб пшеничный	60	2-64	3,2	1,4	13,1	82,2	0,08	0	0	12,9	79,2	23,10	1,5	Гост 9905
	Чай с сахаром	200	1-65	0,12	0	0	48,64	0	0	0	0,35	0,72	0,038	0,046	№685
Итого за обед	61-61														

день 18.10.2022 г.

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				N рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe	
Неделя 4 День 2															
завтрак	Сыр «Брынза»	20	10-12	0,75	10,65	0,19	103,5	0,01	0,05	0,56	210	108	0	0	№97
	Масло сливочное порц	10	7-57	0,01	8,3	0,06	77	0	0,05	0	1,8	2,6	0,04	0,01	№1
	Яйцо отварное	40	7-50	12,9	11,6	0,8	160								№11
	Каша молочная рисовая	200	16-25	5,12	6,62	32,61	205,01	0,05	0,03	0,46	97,51	122,09	27,93	0,42	№302
	Хлеб пшеничный	50	2-20	3,2	1,4	13,1	82,2	0,08	0	0	12,9	79,2	23,10	1,5	Гост 9905
	Чай с сахаром	200	1-65	0,20	0	0	50,64	0	0	0	0,35	0,72	0,038	0,046	№685
	Апельсины	130	16-32	1,95	0,66	27,3	124	0,05	0	13,64	10,91	38,19	57,29	0,82	№128
Итого за завтрак	61-61														
Обед	Суп вермишелевый на к/б	200	5-43	6,2	4,48	17,84	133,6	0,06	0,01	5,76	13,3	47,77	17,95	0,73	№40
	Огурцы свежие	60	4-49	0,27	0,045	1,49	6,14	0,01	0	2,4	8	14,3	6,8	0,22	№115
	Каша пшеничная	150	6-06	4,2	2,1	25,05	135,6	0,08	0,02	0	7,43	89,26	0,41	1,54	№511
	Сарделька отварная	100	36-41	13,95	6,3	7,65	144	0,04	0,04	0	2,8	13,4	18	0,18	
	Хлеб пшеничный	50	2-20	3,2	1,4	13,1	82,2	0,08	0	0	12,9	79,2	23,10	1,5	Гост 9905
	Чай с сахаром	200	1-65	0,20	0	0	50,64	0	0	0	0,35	0,72	0,038	0,046	№685
	Коржик песочный	29	5-37	2,1	3,30	20	117	0,024	0	0	7,49	23,28	5,17	0,056	
Итого за обед	61-61														

день 19.10.2022 г.

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				N рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe	
Неделя 4 День 3															
завтрак	Салат «Винегрет»	60	3-48	0,76	78,46	5,05	78,46	0,042	540	3,6	12,72	28,74	12,18	0,48	№71
	Плов с курицей	90/158	52-78	18,0	322,0	42,31	322,0	0,06	0,05	1,67	32,15	158,5	35,44	1,53	№443
	Хлеб пшеничный	50	2-20	2,55	0,48	11,10	59	0,08	0	0	12,9	79,2	23,10	1,5	Гост 9905
	Чай с лимоном	200	3-15	0,12	48,64	0	48,64	0	0	1,06	2,51	1,11	0,71	0,052	№685
Итого за завтрак	61-61														
	Суп гороховый на к/б	200	6-29	6,2	91,84	17,84	91,84	0	0,01	0,49	27,83	54,67	18,86	1,1	№139
	Плов с курицей	90/154	51-47	18,0	322,0	42,31	322,0	0,06	0,05	1,67	32,15	158,5	35,44	1,53	№443
	Хлеб пшеничный	50	2-20	3,2	82,2	13,1	82,2	0,08	0	0	12,9	79,2	23,10	1,5	Гост 9905
	Чай с сахаром	200	1-65	0,12	48,64	0	48,64	0	0	0	0,35	0,72	0,038	0,046	№685
Итого за обед	61-61														

день 20.10.2022 г.

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				N рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы									
Неделя 4 День 4								B_1	A	C	Ca	P	Mg	**Fe**	
завтрак	Гуляш говяжий	48/48	51-70	6,95	3,25	2,0	66,0	0,03	0	0,92	21,81	154,15	22,03	3,06	№437
	Каша пшеничная	150	6-06	4,2	2,1	25,05	135,6	0,08	0,02	0	7,43	89,26	0,41	1,54	№511
	Хлеб пшеничный	50	2-20	3,2	1,4	13,1	82,2	0,08	0	0	12,9	79,2	23,10	1,5	Гост 9905
	Чай с сахаром	200	1-65	0,12	0	0	48,64	0	0	0,35	0,72	0,038	0,046		№685
Итого за завтрак	61-61														
обед	Суп рисовый на к/б	200	3-73	4,71	9,61	13,20	161,30	0,06	0,01	5,78	17,44	47,03	18,92	0,7	№138
	Каша пшеничная	150	6-06	4,2	2,1	25,05	135,6	0,07	0,02	0	7,39	89,16	0,39	1,49	№511
	Гуляш говяжий	44/44	48-13	6,95	3,25	2,0	66,0	0,02	0	0,89	21,78	154	21,09	3	№437
	Хлеб пшеничный	50	2-20	3,2	1,4	13,1	82,2	0,08	0	0	12,9	79,2	23,10	1,5	Гост 9905
	Чай с сахаром	180	1-49	0,12	0	0	48,64	0	0	0	0,35	0,72	0,038	0,046	№685
Итого за обед	61-61														

день 21.10.2022 г.

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Са	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				N рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe	
Неделя 4 День 5															
завтрак	Салат «Степной»	60	4-88	7,68	5,16	2,28	63	0,04	0	2,74	16,71	28,84	12,97	0,792	№25
	Бедро куриное	90	24-35	13,6	10,4	-	144	0	0,02	0	17,74	97,44	14,3	1,44	№4
	Макароны отварные	150	6-85	7,28	6,73	44,9	269,0								№516
	Хлеб пшеничный	50	2-20	3,2	1,4	13,1	82,2	0,08	0	0	12,9	79,2	23,10	1,5	Гост 9905
	Какао с молоком	200	10-57	0,2	0	0	58	0,03	0,01	0,52	107,16	92,54	16,33	0,43	№693
	Яблоко	141	12-76	-	0,53	13	45	0,042	0	209	20,27	13,93	11,40	2,79	-
Итого за завтрак	61-61														
обед	Суп вермишелевый с мясом говядины	200/25	26-07	6,2	4,48	17,84	91,84	0,06	0,01	6,06	20,61	55,4	20,23	0,79	№139
	Макароны отварные	169	7-34	7,28	6,73	44,9	269,0								№516
	Бедро куриное	90	24-35	13,6	10,4	-	144	0	0,02	0	17,74	97,44	14,3	1,44	№4
	Хлеб пшеничный	50	2-20	3,2	1,4	13,1	82,2	0,08	0	0	12,9	79,2	23,10	1,5	Гост 9905
	Чай с сахаром	200	1-65	0,12	0	0	48,64	0,02	0	0,20	139,57	99,69	14,83	0,016	№685
Итого за обед	61-61														

день 22.10.2022 г.

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				N рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы									
Неделя 4 День 6								B_1	A	C	Ca	P	Mg	**Fe**	
завтрак	Запеканка из творога со сгущённым молоком	130/20	52-31	0,75	10,65	0,19	103,5	0,04	0,05	0,27	196	234	26,7	0,54	№97
	Хлеб пшеничный	50	2-20	5,33	2,33	22	160	0,13	0	0	21,5	132	38,5	2,5	Гост 9905
	Чай с сахаром	200	1-65	0,20	0	0	50,64	10	0	0	0,35	0,72	0,038	0,046	№685
	Коржик песочный	28	5-10	2,1	3,30	20	117	0,024	0	0	7,49	23,28	5,17	0,056	
Итого за завтрак	61-61														
Обед	Борщ на к/б	200	6-83	6,2	4,48	17,84	133,6	0,01	0,01	6,26	26,61	33,13	13,3	0,7	№40
	Котлета куриная	90	38-15	13,95	6,3	7,65	144	0,06	0,02	0,53	54,58		11,98	0,76	№264
	Каша гречневая	150	7-78	7,28	6,73	44,9	269,0	0,12	0,01	0	7,39	98,35	2,19	2,19	№516
	Хлеб пшеничный	30	1-31	3,2	1,4	13,1	82,2	0,08	0	0	12,9	79,2	23,10	1,5	Гост 9905
	Чай с сахаром	200	1-65	0,20	0	0	50,64	0	0	0	0,35	0,72	0,046	0,046	№685
	Помидоры свежие	68	5-00	0,44	0,15	3	16	0,028	616	9,62	13,32	31,82	8,14	0,22	-
Итого за обед	61-61														

день 24.10.2022 г.

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				N рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe	
Неделя 5 День 1															
завтрак	Грудка куриная	90	41-99	28,89	2,88	0,02	141	0,04	0	0	10,39	94,12	12,79	0,77	№ 420
	Каша гречневая	200	9-87	7,28	6,73	44,9	269,0	0,12	0,01	0	13,87	98,35	65,65	2,24	№516
	Хлеб пшеничный	50	2-20	3,2	1,4	13,1	82,2	0,08	0	0	12,9	79,2	23,10	1,5	Гост 9905
	Чай с сахаром	200	1-65	0,12	0	0	48,64	0	0	0	0,35	0,72	0,038	0,046	№685
	Свежие помидоры	80	5-90	0,44	0,15	3	16	0,028	616	9,62	13,32	31,82	8,14	0,22	-
Итого за завтрак	61-61														
обед	Суп «Рассольник» на к/б	200	7-55					0	0,01	0,49	27,83	54,67	1886	1,1	
	Грудка куриная	90	41-99	28,89	2,88	0,02	141	0,04	0	0	10,39	94,12	12,79	0,77	№ 420
	Каша гречневая	150	7-78	7,28	6,73	44,9	269,0	0,08	0,02	0	7,43	89,26	0,41	1,54	№516
	Хлеб пшеничный	60	2-64	3,2	1,4	13,1	82,2	0,08	0	0	12,9	79,2	23,10	1,5	Гост 9905
	Чай с сахаром	200	1-65	0,12	0	0	48,64	0	0	0	0,35	0,72	0,038	0,046	№685
Итого за обед	61-61														

день 25.10.2022 г.

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				N рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы									
Неделя 5 День 2								B_1	A	C	Ca	P	Mg	**Fe**	
завтрак	Сыр «Брынза»	20	10-12	0,75	10,65	0,19	103,5	0,01	0,05	0,56	210	108	0	0	№97
	Масло сливочное порц	10	7-57	0,01	8,3	0,06	77	0	0,05	0	1,8	2,6	0,04	0,01	№1
	Яйцо отварное	40	7-50	12,9	11,6	0,8	160								№11
	Каша молочная рисовая	200	16-25	5,12	6,62	32,61	205,01	0,05	0,03	0,46	97,51	122,09	27,93	0,42	№302
	Хлеб пшеничный	50	2-20	3,2	1,4	13,1	82,2	0,08	0	0	12,9	79,2	23,10	1,5	Гост 9905
	Чай с сахаром	200	1-65	0,20	0	0	50,64	0	0	0	0,35	0,72	0,038	0,046	№685
	Апельсины	130	16-32	1,95	0,66	27,3	124	0,05	0	13,64	10,91	38,19	57,29	0,82	№128
Итого за завтрак	61-61														
Обед	Суп вермишелевый на к/б	200	5-43	6,2	4,48	17,84	133,6	0,06	0,01	5,76	13,3	47,77	17,95	0,73	№40
	Огурцы свежие	60	4-49	0,27	0,045	1,49	6,14	0,01	0	2,4	8	14,3	6,8	0,22	№115
	Каша пшеничная	150	6-06	4,2	2,1	25,05	135,6	0,08	0,02	0	7,43	89,26	0,41	1,54	№511
	Сарделька отварная	100	36-41	13,95	6,3	7,65	144	0,04	0,04	0	2,8	13,4	18	0,18	
	Хлеб пшеничный	50	2-20	3,2	1,4	13,1	82,2	0,08	0	0	12,9	79,2	23,10	1,5	Гост 9905
	Чай с сахаром	200	1-65	0,20	0	0	50,64	0	0	0	0,35	0,72	0,038	0,046	№685
	Коржик песочный	29	5-37	2,1	3,30	20	117	0,024	0	0	7,49	23,28	5,17	0,056	
Итого за обед	61-61														

день 26.10.2022 г.

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				N рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe	
Неделя 5 День 3															
завтрак	Салат «Винегрет»	60	3-48	0,76	78,46	5,05	78,46	0,042	540	3,6	12,72	28,74	12,18	0,48	№71
	Плов с курицей	90/158	52-78	18,0	322,0	42,31	322,0	0,06	0,05	1,67	32,15	158,5	35,44	1,53	№443
	Хлеб пшеничный	50	2-20	2,55	0,48	11,10	59	0,08	0	0	12,9	79,2	23,10	1,5	Гост 9905
	Чай с лимоном	200	3-15	0,12	48,64	0	48,64	0	0	1,06	2,51	1,11	0,71	0,052	№685
Итого за завтрак	61-61														
	Суп гороховый на к/б	200	6-29	6,2	91,84	17,84	91,84	0	0,01	0,49	27,83	54,67	18,86	1,1	№139
	Плов с курицей	90/154	51-47	18,0	322,0	42,31	322,0	0,06	0,05	1,67	32,15	158,5	35,44	1,53	№443
	Хлеб пшеничный	50	2-20	3,2	82,2	13,1	82,2	0,08	0	0	12,9	79,2	23,10	1,5	Гост 9905
	Чай с сахаром	200	1-65	0,12	48,64	0	48,64	0	0	0	0,35	0,72	0,038	0,046	№685
Итого за обед	61-61														

день 27.10.2022 г.

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				N рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe	
Неделя 5 День 4															
завтрак	Гуляш говяжий	48/48	51-70	6,95	3,25	2,0	66,0	0,03	0	0,92	21,81	154,15	22,03	3,06	№437
	Каша пшеничная	150	6-06	4,2	2,1	25,05	135,6	0,08	0,02	0	7,43	89,26	0,41	1,54	№511
	Хлеб пшеничный	50	2-20	3,2	1,4	13,1	82,2	0,08	0	0	12,9	79,2	23,10	1,5	Гост 9905
	Чай с сахаром	200	1-65	0,12	0	0	48,64	0	0	0,35	0,72	0,038	0,046		№685
Итого за завтрак	61-61														
обед	Суп рисовый на к/б	200	3-73	4,71	9,61	13,20	161,30	0,06	0,01	5,78	17,44	47,03	18,92	0,7	№138
	Каша пшеничная	150	6-06	4,2	2,1	25,05	135,6	0,07	0,02	0	7,39	89,16	0,39	1,49	№511
	Гуляш говяжий	44/44	48-13	6,95	3,25	2,0	66,0	0,02	0	0,89	21,78	154	21,09	3	№437
	Хлеб пшеничный	50	2-20	3,2	1,4	13,1	82,2	0,08	0	0	12,9	79,2	23,10	1,5	Гост 9905
	Чай с сахаром	180	1-49	0,12	0	0	48,64	0	0	0	0,35	0,72	0,038	0,046	№685
Итого за обед	61-61														

день 28.10.2022 г.

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Са	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				N рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe	
Неделя 5 День 5															
завтрак	Салат «Степной»	60	4-88	7,68	5,16	2,28	63	0,04	0	2,74	16,71	28,84	12,97	0,792	№25
	Бедро куриное	90	24-35	13,6	10,4	-	144	0	0,02	0	17,74	97,44	14,3	1,44	№4
	Макароны отварные	150	6-85	7,28	6,73	44,9	269,0								№516
	Хлеб пшеничный	50	2-20	3,2	1,4	13,1	82,2	0,08	0	0	12,9	79,2	23,10	1,5	Гост 9905
	Какао с молоком	200	10-57	0,2	0	0	58	0,03	0,01	0,52	107,16	92,54	16,33	0,43	№693
	Яблоко	141	12-76	-	0,53	13	45	0,042	0	209	20,27	13,93	11,40	2,79	-
Итого за завтрак	61-61														
обед	Суп вермишелевый с мясом говядины	200/25	26-07	6,2	4,48	17,84	91,84	0,06	0,01	6,06	20,61	55,4	20,23	0,79	№139
	Макароны отварные	169	7-34	7,28	6,73	44,9	269,0								№516
	Бедро куриное	90	24-35	13,6	10,4	-	144	0	0,02	0	17,74	97,44	14,3	1,44	№4
	Хлеб пшеничный	50	2-20	3,2	1,4	13,1	82,2	0,08	0	0	12,9	79,2	23,10	1,5	Гост 9905
	Чай с сахаром	200	1-65	0,12	0	0	48,64	0,02	0	0,20	139,57	99,69	14,83	0,016	№685
Итого за обед	61-61														

день 29.10.2022 г.

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				N рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe	
Неделя 5 День 6															
завтрак	Запеканка из творога со сгущённым молоком	130/30	51-46	0,75	10,65	0,19	103,5	0,04	0,05	0,27	196	234	26,7	0,54	№97
	Хлеб пшеничный	50	2-20	5,33	2,33	22	160	0,13	0	0	21,5	132	38,5	2,5	Гост 9905
	Чай с сахаром	200	1-65	0,20	0	0	50,64	10	0	0	0,35	0,72	0,038	0,046	№685
	Коржик песочный	35	6-30	2,1	3,30	20	117	0,024	0	0	7,49	23,28	5,17	0,056	
Итого за завтрак	61-61														
Обед	Борщ на к/б	200	6-83	6,2	4,48	17,84	133,6	0,01	0,01	6,26	26,61	33,13	13,3	0,7	№40
	Сарделька отварная	100	36-41	13,95	6,3	7,65	144	0,04	0,04	0	2,8	13,4	18	0,18	
	Каша гречневая	150	7-03	7,28	6,73	44,9	269,0	0,12	0,01	0	7,39	98,35	2,19	2,19	№516
	Хлеб пшеничный	50	2-20	3,2	1,4	13,1	82,2	0,08	0	0	12,9	79,2	23,10	1,5	Гост 9905
	Чай с сахаром	200	2-00	0,20	0	0	50,64	0	0	0	0,35	0,72	0,046	0,046	№685
	Коржик песочный	41	7-49	2,1	3,30	20	117	0,024	0	0	7,49	23,28	5,17	0,056	
Итого за обед	61-61														

день 31.10.2022 г.

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				N рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы									
Неделя 6ф День 1								B_1	A	C	Ca	P	Mg	**Fe**	
завтрак	Грудка куриная	90	41-99	28,89	2,88	0,02	141	0,04	0	0	10,39	94,12	12,79	0,77	№ 420
	Каша гречневая	200	9-87	7,28	6,73	44,9	269,0	0,12	0,01	0	13,87	98,35	65,65	2,24	№516
	Хлеб пшеничный	50	2-20	3,2	1,4	13,1	82,2	0,08	0	0	12,9	79,2	23,10	1,5	Гост 9905
	Чай с сахаром	200	1-65	0,12	0	0	48,64	0	0	0	0,35	0,72	0,038	0,046	№685
	Свежие помидоры	80	5-90	0,44	0,15	3	16	0,028	616	9,62	13,32	31,82	8,14	0,22	-
Итого за завтрак	61-61														
обед	Суп «Рассольник» на к/б	200	7-55					0	0,01	0,49	27,83	54,67	1886	1,1	
	Грудка куриная	90	41-99	28,89	2,88	0,02	141	0,04	0	0	10,39	94,12	12,79	0,77	№ 420
	Каша гречневая	150	7-78	7,28	6,73	44,9	269,0	0,08	0,02	0	7,43	89,26	0,41	1,54	№516
	Хлеб пшеничный	60	2-64	3,2	1,4	13,1	82,2	0,08	0	0	12,9	79,2	23,10	1,5	Гост 9905
	Чай с сахаром	200	1-65	0,12	0	0	48,64	0	0	0	0,35	0,72	0,038	0,046	№685
Итого за обед	61-61														

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576022

Владелец Лещенко Елена Анатольевна

Действителен С 25.05.2022 по 25.05.2023