

Организация: МАОУ Вторая гимназия
 Название меню: Циклическое меню для организации питания детей от 7 до 11 лет 2026 - 2027 (МИМ)
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет
 Характеристика питающихся: Без особенностей
 Срок действия меню: 01.09.2026 - 31.05.2027

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 МАОУ "Вторая Новосибирская гимназия"
 И.М.Михно
 2026 г.

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг	Рет.Эн мкг	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
	Понедельник, 1 неделя																				
	Обед																				
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	0,04	133	0	25		3	290	14	20	26	0,9	2	0,4	20
54-4 с	Рассольник домашний	250	2,3	8,2	11,6	129,2	0,07	0,07	121,73	0	8,43		201,61	384,29	81,56	21,11	58,28	0,77	17,87	3,25	30,73
54-10 г	Картофель отварной в молоке	150	5,2	7,7	22,4	179,6	0,14	0,18	36,39	0,1	7,6		189,54	548,03	117,88	31,03	130,98	0,88	33,54	2,46	48,42
54-16м/54-2 соус	Тедтели из говядины с рисом/ соус белый основной	100	15	20,7	12,8	297,8	0,1	0,24	44,16	0,13	1		199,26	344,45	148,5	32,22	219,84	1,71	32,53	13,23	71,42
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3	0	0,02	1,5	0	0,3		1,95	179,45	79,94	22,19	18,05	0,67	0,14	0,07	1
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0		299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	9,48	8,7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0		183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
	Итого за Обед	890	30,7	37,9	109,5	901,1	0,49	0,59	336,78	0,23	42,33		1077,76	1875,52	464,38	149,05	539,55	6,76	88	38,16	180,27
	Итого за день	890	30,7	37,9	109,5	901,1	0,49	0,59	336,78	0,23	42,33		1077,76	1875,52	464,38	149,05	539,55	6,76	88	38,16	180,27
	Вторник, 1 неделя																				
	Обед																				
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,03	0,04	10	0	10		8	141	23	14	42	0,6	3	0,2	17
54-2 с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,3	9	12,2	138,5	0,04	0,06	178,81	0	7,97		114,21	316,05	111,48	22,91	56,98	1,01	19,08	4,87	30,78
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	0,02	18,36	0,09	0		152,8	46,55	106,65	23,59	72,57	0,49	21,24	4,15	27,19
54-14р/ 54-5 соус	Котлета рыбная любительская (минтай)/ соус молочный на	120	13,6	10,9	8,1	185	0,1	0,17	324,96	0,59	1,05		227,69	343,9	74,94	46,55	209,01	1,09	56,39	30,16	498,5
54-31хн	Компот из клубники	200	0,1	0	7,2	29,3	0	0	0	0	1,2		1,88	19,93	65,11	1,39	1,91	0,12	0,2	0,07	3,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0		299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	9,48	8,7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0		183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
	Итого за Обед	910	27	25,7	105,9	762,2	0,32	0,33	532,13	0,68	20,22		986,98	996,73	403,68	130,94	468,87	5,14	101,83	58,2	585,77
	Итого за день	910	27	25,7	105,9	762,2	0,32	0,33	532,13	0,68	20,22		986,98	996,73	403,68	130,94	468,87	5,14	101,83	58,2	585,77
	Среда, 1 неделя																				
	Обед																				
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,5	3,2	22,6	136,9	0,12	0,35	121,89	0,04	8,61		144,46	654,06	24,7	28,94	80,07	1,08	25,85	1,41	51,75
54-5 г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	1,8	30,4	154,9	0,04	0,03	5,4	0,03	0		121,7	71,77	55,36	17,44	141,01	0,8	16	16,57	0,06
54-25 м	Курица тушеная с морковью	100	14,8	11,8	5,4	186,7	0,06	0,09	319,41	0,03	1,34		247,93	236,32	58,1	56,57	128,5	1,05	35,85	13,39	100,48
54-2 хн	Компот из кураги	200	7,3	0,4	7,6	336,8	0,11	0,24	524,7	0	2,4		19,43	2137,84	211,32	137,03	190,53	4,19	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0		149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	0,03	7,5	0	15		39	417	24	13,5	16,5	3,3	3	0,45	12
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0		183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
	Итого за Обед	910	35,9	18,4	173,9	1003,4	0,46	0,77	978,9	0,1	27,35		905,22	3618,39	389,98	271,78	623,51	11,92	81,66	45,83	168,64
	Итого за день	910	35,9	18,4	173,9	1003,4	0,46	0,77	978,9	0,1	27,35		905,22	3618,39	389,98	271,78	623,51	11,92	81,66	45,83	168,64
	Четверг, 1 неделя																				
	Обед																				
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	0,04	133	0	25		3	290	14	20	26	0,9	2	0,4	20
54-8с	Суп гороховый	250	6,5	5,4	19,9	154,8	0,19	0,33	121,49	0,03	5,96		145,96	609	40,69	38,94	111,61	1,85	24,5	4,45	46,18
54-16 г	Рагу из овощей с ламинарией и кабачками	150	4	26	14,5	308,3	0,09	0,13	403,57	0,1	11,56		201,46	473,51	94,72	32,06	92,93	1,13	57,27	4,59	48,67
54-23 м/ 54-2 соус	Биточек из курицы/соус белый основной	120	19,8	11,1	15,1	239,3	0,09	0,1	35,84	0,13	0,85		199,38	257,23	61,86	66,66	161,87	1,46	16,07	20,05	107,28
631	Компот из свежих плодов (вишня)	200	0,3	0,1	13	53,7	0,01	0,01	4,08	0	2,5		6,17	85,51	13,44	9,07	10,46	0,2	0,8	0,04	5,2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0		249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	7,9	7,25
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0		244	98	14	18,8	63,2	1,56	0	12,36	0
	Итого за Обед	910	38,1	43,7	104,3	963	0,57	0,66	697,98	0,26	45,87		1049,47	1859,75	248,71	192,53	498,57	7,65	102,24	49,79	234,58
	Итого за день	910	38,1	43,7	104,3	963	0,57	0,66	697,98	0,26	45,87		1049,47	1859,75	248,71	192,53	498,57	7,65	102,24	49,79	234,58
	Пятница, 1 неделя																				
	Обед																				
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	3,6	6,7	6,6	100,9	0,04	0,36	131,18	0,04	13,46		155,37	391,19	55,47	19,72	52,29	0,6	24,66	10,61	30,85
54-1г	Макаронные отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0		149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
54-1 м	Бефстроганов из отварной говядины	100	16,2	28,2	3,9	334,4	0,06	0,17	178,61	0,05	0,54		120,29	307,82	101,26	23,84	178,63	2,12	19,51	12,95	70,44
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	0,01	0,01	3,06	0	24		7,35	87,32	61,37	8,09	8,61	0,36	0,3	0,29	5,1
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	0,03	7,5	0	15		39	417	24	13,5	16,5	3,3	3	0,45	12
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0		149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0		183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
	Итого за Обед	910	30,3	41,1	91,2	855,7	0,3	0,62	338,71	0,18	53		803,75	1358,53	364,43	90,64	363,63	8,61	69,2	38,37	134,66
	Итого за день	910	30,3	41,1	91,2	855,7	0,3	0,62	338,71	0,18	53		803,75	1358,53	364,43	90,64	363,63	8,61	69,2	38,37	134,66
	Понедельник, 2 неделя																				
	Обед																				
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	0,04	133	0	25		3	290	14	20	26	0,9	2	0,4	20

54-5с	Рассольник Ленинградский	250	3,8	6,9	16,5	143,4	0,09	0,36	129,92	0,04	6,93	276,2	569,8	34,44	27,74	76,96	0,89	26,04	1,77	46,98
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2	0,07	0,12	261,6	0,1	0,72	188,42	267,34	115,46	43,75	193	2,2	27,16	14,98	81,73
54-2 хн	Компот из кураги	200	7,3	0,4	76	336,8	0,11	0,24	524,7	0	2,4	19,43	2137,84	211,32	137,03	190,53	4,19	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
	Итого за Обед	810	31,8	22,8	159,7	971,3	0,41	0,79	1049,22	0,14	35,05	819,75	3366,38	391,72	246,82	553,39	9,68	56,16	31,16	153,06
	Итого за день	810	31,8	22,8	159,7	971,3	0,41	0,79	1049,22	0,14	35,05	819,75	3366,38	391,72	246,82	553,39	9,68	56,16	31,16	153,06
	Вторник, 2 неделя																			
	Обед																			
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,03	0,04	10	0	10	8	141	23	14	42	0,6	3	0,2	17
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	4	6,8	12,9	129,2	0,06	0,39	129,11	0,04	8,03	154,94	421,5	43,74	21,8	79,96	0,69	25,03	8,53	34,03
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	11,6	36,2	282,3	0,22	0,13	41,33	0,2	0	297,49	222,38	18,6	120,77	184,23	4,09	42,29	13,3	16,36
54-5м/ 54-5 соус	Котлета из курицы/ соус молочный натуральный	120	20,5	11,6	16,4	252,4	0,1	0,13	38,95	0,13	0,85	238,55	284,93	80,66	69,51	181,14	1,44	22,3	20,4	111,51
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11	4,31	0,08	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	9,48	8,7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
	Итого за Обед	910	40,7	31	127,3	950,8	0,53	0,73	234,39	0,37	18,9	1181,43	1199,28	296,58	250,69	578,04	8,73	94,54	61,18	187,6
	Итого за день	910	40,7	31	127,3	950,8	0,53	0,73	234,39	0,37	18,9	1181,43	1199,28	296,58	250,69	578,04	8,73	94,54	61,18	187,6
	Среда, 2 неделя																			
	Обед																			
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	0,04	133	0	25	3	290	14	20	26	0,9	2	0,4	20
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3,6	6,7	12,1	123,6	0,06	0,37	168,33	0,04	8,46	166,01	491,97	50,72	27,33	66,87	1,09	27,05	4,88	40,68
511	Булгур отварной	150	6,3	7	31,3	213,3	0,08	0,05	27	0,13	0	302,31	186,33	21,98	77,24	144,2	1,2	40	1,18	0,28
54-49м/ 54-3 соус	Котлета из говядины с ламинарией/соус красный основной	120	21	27,6	19,6	410,8	0,1	0,2	80,51	0,35	0,49	273,7	364,51	72,73	34,82	221,82	2,98	1126,03	21,05	74,35
631	Компот из свежих плодов (вишня)	200	0,3	0,1	13	53,7	0,01	0,01	4,08	0	2,5	6,17	85,51	13,44	9,07	10,46	0,2	0,8	0,04	5,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
	Итого за Обед	880	36,6	42,2	104,6	944,3	0,39	0,7	412,92	0,52	36,45	1083,89	1519,72	189,37	186,76	536,25	7,87	1196,84	41,56	144,86
	Итого за день	880	36,6	42,2	104,6	944,3	0,39	0,7	412,92	0,52	36,45	1083,89	1519,72	189,37	186,76	536,25	7,87	1196,84	41,56	144,86
	Четверг, 2 неделя																			
	Обед																			
54-9с	Суп фасолевый	250	6,5	5,4	17,5	144,8	0,14	0,35	150,99	0,04	4,66	148,81	594,88	45,63	36,29	132,03	1,59	25,75	5,66	44,63
54-11 г	Картофельное пюре	150	3,9	6,5	15,6	136,5	0,11	0,15	36,17	0,06	6,84	182,76	480,94	99,05	26,46	108,24	0,72	31,65	1,76	41,17
54-18 м	Печень говяжья по-строгановски	100	17,3	26,5	7,4	337,1	0,22	1,7	4780,21	0,13	12,43	472,27	269,26	66,9	18,97	289,31	5,78	61,77	25,7	225,34
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3	0	0,02	1,5	0	0,3	1,95	179,45	79,94	22,19	18,05	0,67	0,14	0,07	1
Пром.	Мандарин	140	1,1	0,3	10,5	49	0,08	0,04	14	0	53,2	16,8	217	49	15,4	23,8	0,14	0,42	0,14	210,42
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	6,32	5,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
	Итого за Обед	910	34,3	39,6	100,1	893,7	0,64	2,29	4982,87	0,23	77,43	1205,19	1852,23	359,02	139,01	644,83	10,51	121,01	48,92	528,36
	Итого за день	910	34,3	39,6	100,1	893,7	0,64	2,29	4982,87	0,23	77,43	1205,19	1852,23	359,02	139,01	644,83	10,51	121,01	48,92	528,36
	Пятница, 2 неделя																			
	Обед																			
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	0,04	133	0	25	3	290	14	20	26	0,9	2	0,4	20
54-3 с	Рассольник Ленинградский	250	2,7	9,1	16,9	160,5	0,08	0,08	145,8	0	6,93	226,77	429,05	92,73	25,33	70,67	0,89	18,42	1,79	37,85
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
54-29м/ 54-3 соус	Фрикадельки из говядины/соус красный основной	120	13,7	16,6	6,8	231,9	0,04	0,1	27	0,13	0	211,27	208,92	19,76	15,68	129,12	1,86	21,66	13,13	47,82
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	0,01	0,01	3,06	0	24	7,35	87,32	61,37	8,09	8,61	0,36	0,3	0,29	5,1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	9,48	8,7
	Итого за Обед	910	29,7	31,8	108,2	837,9	0,37	0,29	327,22	0,22	55,93	1079,83	1198,39	316,19	98,79	361,5	6,57	65,07	34,42	131,39
	Итого за день	910	29,7	31,8	108,2	837,9	0,37	0,29	327,22	0,22	55,93	1079,83	1198,39	316,19	98,79	361,5	6,57	65,07	34,42	131,39
	Масса		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Средние показатели за Обед	895	33,51	33,42	118,47	908,34	0,45	0,78	315	0,29	41,25	1019,33	495	342,41	175,7	516,81	8,34	197,66	44,76	244,92
	Средние показатели за период	895	33,5	33,4	118,5	908,3	0,5	0,8	315	0,3	41,3	1019,3	495	342,4	175,7	516,8	8,3	197,7	44,8	244,9

Зав.столовой

Стаселько А.А.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МАОУ "Вторая Новосибирская гимназия"
И.М.Михно
2026 г.

[illegible]

Организация: МАОУ Вторая гимназия
 Название меню: Циклическое меню для организации питания детей от 12 до 18 лет 2026-2027 (льготники)
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет
 Характеристика питающихся: Без особенностей
 Срок действия меню: 01.09.2026 - 31.05.2027



№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг	Рет.Э мкг	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
	Понедельник, 1 неделя																				
	Обед																				
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	0,04	133	0	25		3	290	14	20	26	0,9	2	0,4	20
54-4 с	Рассольник домашний	250	2,3	8,2	11,6	129,2	0,07	0,07	121,73	0	8,43		201,61	384,29	81,56	21,11	58,28	0,77	17,87	3,25	30,73
54-10 г	Картофель отварной в молоке	180	6,3	9,2	26,8	215,5	0,16	0,22	43,67	0,12	9,12		227,45	657,63	141,46	57,23	157,18	1,06	40,25	2,95	58,11
54-16м/54-2 соус	Тефтели из говядины с рисом/ соус белый основной	120	18,1	24,9	15,4	357,4	0,12	0,29	52,99	0,16	1,2		239,12	413,34	178,2	38,67	263,8	2,05	39,03	15,88	85,7
54-3хн	Компот из чернослав	200	0,5	0,2	19,4	81,3	0	0,02	1,5	0	0,3		1,95	179,45	79,94	22,19	18,05	0,67	0,14	0,07	1
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0		299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	9,48	8,7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0		183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
	Итого за Обед	940	34,9	43,6	116,5	996,6	0,53	0,68	352,89	0,28	44,05		1155,53	2054,01	517,66	161,7	609,71	7,28	101,21	41,3	204,24
	Итого за день	940	34,9	43,6	116,5	996,6	0,53	0,68	352,89	0,28	44,05		1155,53	2054,01	517,66	161,7	609,71	7,28	101,21	41,3	204,24
	Вторник, 1 неделя																				
	Обед																				
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,03	0,04	10	0	10		8	141	23	14	42	0,6	3	0,2	17
54-2 с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,3	9	12,2	138,5	0,04	0,06	178,81	0	7,97		114,21	316,05	111,48	22,91	56,98	1,01	19,08	4,87	30,78
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4	0,04	0,03	24,48	0,12	0		203,73	62,07	142,2	31,45	96,76	0,66	28,32	5,53	36,25
54-14р/ 54-5 соус	Котлета рыбная любительская (минтай)/ соус молочный на	120	13,6	10,9	8,1	185	0,1	0,17	324,96	0,59	1,05		227,69	343,9	74,94	46,55	209,01	1,09	56,39	30,16	498,5
54-31хн	Компот из клубники	200	0,1	0	7,2	29,3	0	0	0	0	1,2		1,88	19,93	65,11	1,39	1,91	0,12	0,2	0,07	3,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0		299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	9,48	8,7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0		183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
	Итого за Обед	960	28,2	27,3	118,1	830,1	0,33	0,34	538,25	0,71	20,22		1037,91	1012,25	439,23	138,8	493,06	5,31	108,91	59,58	594,83
	Итого за день	960	28,2	27,3	118,1	830,1	0,33	0,34	538,25	0,71	20,22		1037,91	1012,25	439,23	138,8	493,06	5,31	108,91	59,58	594,83
	Среда, 1 неделя																				
	Обед																				
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,5	3,2	22,6	136,9	0,12	0,35	121,89	0,04	8,61		144,46	654,06	24,7	28,94	80,07	1,08	25,85	1,41	51,75
54-5 г	Каша перловая рассыпчатая	180	5,3	2,1	36,5	185,9	0,05	0,03	6,48	0,03	0		146,04	86,12	66,44	20,93	169,21	0,95	19,2	19,89	0,07
54-25 м	Курица тушеная с морковью	100	14,8	11,8	5,4	186,7	0,06	0,09	319,41	0,03	1,34		247,93	236,32	58,1	56,57	128,5	1,05	35,85	13,39	100,48
54-2 хн	Компот из кураги	200	7,3	0,4	7,6	336,8	0,11	0,24	524,7	0	2,4		19,43	2137,84	211,32	137,03	190,53	4,19	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0		299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	9,48	8,7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0		183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
	Итого за Обед	820	38,5	18,4	180	1038,1	0,46	0,75	972,48	0,1	12,35		1040,26	3243,64	383,06	265,97	654,71	9,1	82,82	53,44	161
	Итого за день	820	38,5	18,4	180	1038,1	0,46	0,75	972,48	0,1	12,35		1040,26	3243,64	383,06	265,97	654,71	9,1	82,82	53,44	161
	Четверг, 1 неделя																				
	Обед																				
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	0,04	133	0	25		3	290	14	20	26	0,9	2	0,4	20
54-8с	Суп гороховый	250	6,5	5,4	19,9	154,8	0,19	0,33	121,49	0,03	5,96		145,96	609	40,69	38,94	111,61	1,85	24,5	4,45	46,18
54-16 г	Рагу из овощей с ламинарией и кабачками	180	4,8	31,3	17,4	370	0,1	0,16	484,28	0,12	13,87		241,75	568,21	113,67	38,47	111,52	1,36	68,73	5,5	58,4
54-23 м/ 54-2 соус	Биточек из курицы/соус белый основной	120	19,8	11,1	15,1	239,3	0,09	0,1	35,84	0,13	0,85		199,38	257,23	61,86	66,66	161,87	1,46	16,07	20,05	107,28
631	Компот из свежих плодов (вишня)	200	0,3	0,1	13	53,7	0,01	0,01	4,08	0	2,5		6,17	85,51	13,44	9,07	10,46	0,2	0,8	0,04	5,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0		299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	9,48	8,7
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9	0,08	0,04	0	0	0		274,5	110,25	15,75	21,15	71,1	1,76	0	13,91	0
	Итого за Обед	955	40,1	49,1	113,7	1056,7	0,6	0,7	778,69	0,28	48,18		1170,16	1976	271,41	202,69	531,56	8,19	114,02	53,83	245,76
	Итого за день	955	40,1	49,1	113,7	1056,7	0,6	0,7	778,69	0,28	48,18		1170,16	1976	271,41	202,69	531,56	8,19	114,02	53,83	245,76
	Пятница, 1 неделя																				
	Обед																				
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	3,6	6,7	6,6	100,9	0,04	0,36	131,18	0,04	13,46		155,37	391,19	55,47	19,72	52,29	0,6	24,66	10,61	30,85
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	0,03	22,03	0,11	0		178,84	64,56	127	8,63	48,84	0,88	24,92	0,07	14,3
54-1 м	Бефстроганов из отварной говядины	120	19,4	33,9	4,7	401,3	0,07	0,21	214,33	0,06	0,65		144,35	369,38	121,52	28,61	214,36	2,55	23,41	15,54	84,53
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	0,01	0,01	3,06	0	24		7,35	87,32	61,37	8,09	8,61	0,36	0,3	0,29	5,1
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0		299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	9,48	8,7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0		183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
	Итого за Обед	840	36,3	47,5	98,6	965,7	0,32	0,65	370,6	0,21	38,11		968,31	1041,75	387,86	87,55	410,5	6,22	75,21	45,26	143,48
	Итого за день	840	36,3	47,5	98,6	965,7	0,32	0,65	370,6	0,21	38,11		968,31	1041,75	387,86	87,55	410,5	6,22	75,21	45,26	143,48
	Понедельник, 2 неделя																				
	Обед																				
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	0,04	133	0	25		3	290	14	20	26	0,9	2	0,4	20
54-3 с	Рассольник Ленинградский	250	2,7	9,1	16,9	160,5	0,08	0,08	145,8	0	6,93		226,77	429,05	92,73	25,33	70,67	0,89	18,42	1,79	37,85
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2	0,07	0,12	261,6	0,1	0,72		188,42	267,34	115,46	43,75	193	2,2	27,16	14,98	81,73

54-2 хн	Компот из кураги	200	7,3	0,4	76	336,8	0,11	0,24	524,7	0	2,4	19,43	2137,84	211,32	137,03	190,53	4,19	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
	Итого за Обед	810	30,7	25	160,1	988,4	0,4	0,51	1065,1	0,1	35,05	770,32	3225,63	450,01	244,41	547,1	9,68	48,54	31,18	143,93
	Итого за день	810	30,7	25	160,1	988,4	0,4	0,51	1065,1	0,1	35,05	770,32	3225,63	450,01	244,41	547,1	9,68	48,54	31,18	143,93
	Вторник, 2 неделя																			
	Обед																			
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,03	0,04	10	0	10	8	141	23	14	42	0,6	3	0,2	17
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	4	6,8	12,9	129,2	0,06	0,39	129,11	0,04	8,03	154,94	421,5	43,74	21,8	79,96	0,69	25,03	8,53	34,03
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	13,9	43,4	338,7	0,26	0,15	49,6	0,23	0	356,98	266,86	22,32	144,93	221,08	4,91	50,74	15,97	19,63
54-5м/ 54-5 соус	Котлета из курицы/ соус молочный натуральный	120	20,5	11,6	16,4	252,4	0,1	0,13	38,95	0,13	0,85	238,55	284,93	80,66	69,51	181,14	1,44	22,3	20,4	111,51
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11	4,31	0,08	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	9,48	8,7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
	Итого за Обед	940	42,4	33,3	134,5	1007,2	0,57	0,75	242,66	0,4	18,9	1240,92	1243,76	300,3	274,85	614,89	9,55	102,99	63,85	190,87
	Итого за день	940	42,4	33,3	134,5	1007,2	0,57	0,75	242,66	0,4	18,9	1240,92	1243,76	300,3	274,85	614,89	9,55	102,99	63,85	190,87
	Среда, 2 неделя																			
	Обед																			
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	0,04	133	0	25	3	290	14	20	26	0,9	2	0,4	20
54-2 с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,3	9	12,2	138,5	0,04	0,06	178,81	0	7,97	114,21	316,05	111,48	22,91	56,98	1,01	19,08	4,87	30,78
54-22г	Булгур отварной	180	8,4	4,7	41,6	241,8	0,1	0,06	16,2	0,08	0	186,5	246,55	69,74	102,84	189,88	1,57	24	1,51	0,17
54-49м/ 54-3 соус	Котлета из говядины с ламинарией/соус красный основной	120	21	27,6	19,6	410,8	0,1	0,2	80,51	0,35	0,49	273,7	364,51	72,73	34,82	221,82	2,98	1126,03	21,05	74,35
	Компот из свежих плодов (вишня)	200	0,3	0,1	13	53,7	0,01	0,01	4,08	0	2,5	6,17	85,51	13,44	9,07	10,46	0,2	0,8	0,04	5,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
	Итого за Обед	910	37,4	42,2	115	987,7	0,39	0,4	412,6	0,43	35,96	916,28	1404,02	297,89	207,94	572,04	8,16	1172,87	41,88	134,85
	Итого за день	910	37,4	42,2	115	987,7	0,39	0,4	412,6	0,43	35,96	916,28	1404,02	297,89	207,94	572,04	8,16	1172,87	41,88	134,85
	Четверг, 2 неделя																			
	Обед																			
54-9с	Суп фасолевый	250	6,5	5,4	17,5	144,8	0,14	0,35	150,99	0,04	4,66	148,81	594,88	45,63	36,29	132,03	1,59	25,75	5,66	44,63
54-11 г	Картофельное пюре	180	4,6	7,8	18,7	163,8	0,13	0,18	43,4	0,07	8,21	219,31	577,13	118,86	31,75	129,89	0,87	37,98	2,11	49,4
54-18 м	Печень говяжья по-строгановски	120	20,7	31,8	8,8	404,5	0,26	2,04	5736,26	0,16	14,91	566,72	323,11	80,28	22,76	347,17	6,94	74,13	30,84	270,41
54-3хн	Компот из черносслива	200	0,5	0,2	19,4	81,3	0	0,02	1,5	0	0,3	1,95	179,45	79,94	22,19	18,05	0,67	0,14	0,07	1
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	7,11	6,53
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
	Итого за Обед	825	37,7	46	96,5	951,1	0,63	2,62	5932,15	0,27	28,08	1344,34	1789,92	344,21	133,39	703,79	11,74	139,44	55,06	371,97
	Итого за день	825	37,7	46	96,5	951,1	0,63	2,62	5932,15	0,27	28,08	1344,34	1789,92	344,21	133,39	703,79	11,74	139,44	55,06	371,97
	Пятница, 2 неделя																			
	Обед																			
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	0,04	133	0	25	3	290	14	20	26	0,9	2	0,4	20
54-3 с	Рассольник Ленинградский	250	2,7	9,1	16,9	160,5	0,08	0,08	145,8	0	6,93	226,77	429,05	92,73	25,33	70,67	0,89	18,42	1,79	37,85
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	0,03	22,03	0,11	0	178,84	64,56	127	8,63	48,84	0,88	24,92	0,07	14,3
54-29м/ 54-3 соус	Фрикадельки из говядины/соус красный основной	120	13,7	16,6	6,8	231,9	0,04	0,1	27	0,13	0	211,27	208,92	19,76	15,68	129,12	1,86	21,66	13,13	47,82
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	0,01	0,01	3,06	0	24	7,35	87,32	61,37	8,09	8,61	0,36	0,3	0,29	5,1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	9,48	8,7
	Итого за Обед	940	30,8	32,8	114,8	877,3	0,39	0,3	330,89	0,24	55,93	1109,63	1209,15	337,36	100,23	369,64	6,72	69,22	34,43	133,77
	Итого за день	940	30,8	32,8	114,8	877,3	0,39	0,3	330,89	0,24	55,93	1109,63	1209,15	337,36	100,23	369,64	6,72	69,22	34,43	133,77
	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
	Средние показатели за Обед	894	35,7	36,52	124,78	969,89	0,46	0,77	405	0,3	33,68	1075,37	540	372,9	181,75	550,7	8,2	201,52	47,98	232,47
	Средние показатели за период	894	35,7	36,5	124,8	969,9	0,5	0,8	405	0,3	33,7	1075,4	540	372,9	181,8	550,7	8,2	201,5	48	232,5

Зав.столовой

Стаселько А.А.

Организация: МАОУ Вторая гимназия
 Название меню: Циклическое меню для организации питания детей от 7 до 18 лет 2026-2027 (общее)
 Возрастная категория: от 7 до 18 лет
 Характеристика питающихся: Без особенностей
 Срок действия меню: 01.09.2026 - 31.05.2027

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 МАОУ "Вторая Новосибирская гимназия"
 И.М. Михню
 2026 г.

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг	Рет.Э мкг	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
	Понедельник, 1 неделя																				
	Завтрак																				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21		243	26,4	264	10,5	450	0,3	0	3,75	0
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8	0,23	0,17	40,2	0,13	0,52		199,56	274,01	156,02	62,74	233,05	1,82	31,25	14,56	62,28
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3	0	0,01	0,3	0	0,04		0,65	20,66	66,01	3,83	7,18	0,72	0	0	0
Пром.	Мандарин	140	1,1	0,3	10,5	49	0,08	0,04	14	0	53,2		16,8	217	49	15,4	23,8	0,14	0,42	0,14	210,42
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0		224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	7,11	6,53
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0		183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
	Итого за Завтрак	645	22,3	21,3	79,7	598,3	0,42	0,34	132,5	0,42	53,97		867,56	653,42	554,53	112,87	490,68	4,65	33,11	34,83	279,23
	Обед																				
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	0,04	133	0	25		3	290	14	20	26	0,9	2	0,4	20
54-4 с	Рассольник домашний	250	2,3	8,2	11,6	129,2	0,07	0,07	121,73	0	8,43		201,61	384,29	81,56	21,11	58,28	0,77	17,87	3,25	30,73
54-10 г	Картофель отварной в молоке	150	5,2	7,7	22,4	179,6	0,14	0,18	36,39	0,1	7,6		189,54	548,03	117,88	31,03	130,98	0,88	33,54	2,46	48,42
54-16м/54-2 соус	Тефтели из говядины с рисом/ соус белый основной	100	15	20,7	12,8	297,8	0,1	0,24	44,16	0,13	1		199,26	344,45	148,5	32,22	219,84	1,71	32,53	13,23	71,42
54-3хн	Компот из черносливы	200	0,5	0,2	19,4	81,3	0	0,02	1,5	0	0,3		1,95	179,45	79,94	22,19	18,05	0,67	0,14	0,07	1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0		183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0		299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	9,48	8,7
	Итого за Обед	890	30,7	37,9	109,5	901,1	0,49	0,59	336,78	0,23	42,33		1077,76	1875,52	464,38	149,05	539,55	6,76	88	38,16	180,27
	Итого за день	1535	53	59,2	189,2	1499,4	0,91	0,93	469,28	0,65	96,3		1945,32	2528,94	1018,91	261,92	1030,23	11,41	121,11	72,99	459,5
	Вторник, 1 неделя																				
	Завтрак																				
54-28з	Свекла отварная дольками	100	1,5	0,1	8,7	42	0,02	0,03	1,31	0	4,45		38,11	260,77	138,35	20,88	40,79	1,33	7,63	2,49	21,8
54-11 г	Картофельное пюре	150	3,9	6,5	15,6	136,5	0,11	0,15	36,17	0,06	6,84		182,76	480,94	99,05	26,46	108,24	0,72	31,65	1,76	41,17
54-31м	Оладьи из печени по-купецки	100	17,4	11,3	15,6	234,1	0,21	1,48	4203,48	0,51	10,78		149,28	241,83	22,84	20,35	267,85	5,44	18,13	27,28	203,44
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	8,9	85,9	0,07	0,16	17,25	0	0,68		49,92	220,23	167,6	34,32	130,28	1,08	11,7	2,92	38,25
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0		149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,03	0,01	0	0	0		91,5	36,75	5,25	7,05	23,7	0,59	0	4,64	0
	Итого за Завтрак	595	30,8	21,8	68,6	594,4	0,47	1,84	4258,21	0,57	22,75		661,27	1268,42	439,09	113,26	590,36	9,49	70,07	43,83	309,01
	Обед																				
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,03	0,04	10	0	10		8	141	23	14	42	0,6	3	0,2	17
54-2 с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,3	9	12,2	138,5	0,04	0,06	178,81	0	7,97		114,21	316,05	111,48	22,91	56,98	1,01	19,08	4,87	30,78
54-6г	Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2	0,04	0,03	22,03	0,11	0		183,36	55,86	127,98	28,3	87,09	0,59	25,49	4,98	32,63
54-14р/ 54-5 соус	Котлета рыбная любительская (минтай)/ соус молочный на	150	17	13,6	10,1	231,2	0,12	0,21	406,2	0,74	1,31		284,61	429,87	93,68	58,18	261,26	1,37	70,49	37,7	623,12
54-31хн	Компот из клубники	200	0,1	0	7,2	29,3	0	0	0	0	1,2		1,88	19,93	65,11	1,39	1,91	0,12	0,2	0,07	3,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0		183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0		299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	9,48	8,7
	Итого за Обед	970	31,1	29,4	115,2	849,1	0,35	0,38	617,04	0,85	20,48		1074,46	1092,01	443,75	147,28	535,64	5,52	120,18	66,57	715,83
	Итого за день	1565	61,9	51,2	183,8	1443,5	0,82	2,22	4875,25	1,42	43,23		1735,73	2360,43	882,84	260,54	1126	15,01	190,25	110,4	1024,84
	Среда, 1 неделя																				
	Завтрак																				
54-1о/ 54-2о з	Омлет натуральный/горошек зеленый	220	17,5	24,1	5,5	308,5	0,12	0,55	249,91	2,91	1,2		358,15	256,55	149,21	25,97	280,96	2,91	51,54	34,97	83,51
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	5	36,4	0,03	0,07	6,9	0	0,3		19,65	81,25	103,41	9,92	46,33	0,76	4,5	0,88	10
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0		224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	7,11	6,53
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0		183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	0,03	7,5	0	15		39	417	24	13,5	16,5	3,3	3	0,45	12
	Итого за Завтрак	645	25,1	26,6	57,3	568,2	0,3	0,68	264,31	2,91	16,5		824,35	870,15	296,12	69,79	420,44	8,64	60,48	52,68	112,04
	Обед																				
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,5	3,2	22,6	136,9	0,12	0,35	121,89	0,04	8,61		144,46	654,06	24,7	28,94	80,07	1,08	25,85	1,41	51,75
54-5 г	Каша перловая рассыпчатая	180	5,3	2,1	36,5	185,9	0,05	0,03	6,48	0,03	0		146,04	86,12	66,44	20,93	169,21	0,95	19,2	19,89	0,07
54-25 м	Курица тушеная с морковью	100	14,8	11,8	5,4	186,7	0,06	0,09	319,41	0,03	1,34		247,93	236,32	58,1	56,57	128,5	1,05	35,85	13,39	100,48
54-2 хн	Компот из кураги	200	7,3	0,4	7,6	336,8	0,11	0,24	524,7	0	2,4		19,43	2137,84	211,32	137,03	190,53	4,19	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0		299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	9,48	8,7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0		183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
	Итого за Обед	820	38,5	18,4	180	1038,1	0,46	0,75	972,48	0,1	12,35		1040,26	3243,64	383,06	265,97	654,71	9,1	82,82	53,44	161
	Итого за день	1465	63,6	45	237,3	1606,3	0,76	1,43	1236,79	3,01	28,85		1864,61	4113,79	679,18	335,76	1075,15	17,74	143,3	106,12	273,04
	Четверг, 1 неделя																				
	Завтрак																				
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	100	3,6	4,7	17	124,5	0,07	0,09	20,76	0,07	0,29		97,56	105,72	83,92	16,4	110,78	0,41	14,95	8,38	31,12
54-5 т/ пром	Запеканка из творога с проростками пшеницы/ джем из аб	100	17,9	6,4	19,5	207,2	0,04	0,19	33,76	0,09	0,27		101,67	108,33	135,44	20,25	176,09	0,55	16,62	10,75	31,25
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3	0	0,01	0,3	0	0,04		0,65	20,66	66,01	3,83	7,18	0,72	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0		183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0

Пром.	Мандарин	140	1,1	0,3	10,5	49	0,08	0,04	14	0	53,2	16,8	217	49	15,4	23,8	0,14	0,42	0,14	210,42
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	7,11	6,53
	Итого за Завтрак	615	28,2	12,2	81,9	549,7	0,29	0,36	68,82	0,16	53,8	624,23	567,06	353,87	76,28	394,5	3,49	33,43	35,65	279,32
	Обед																			
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	0,04	133	0	25	3	290	14	20	26	0,9	2	0,4	20
54-8с	Суп гороховый	250	6,5	5,4	19,9	154,8	0,19	0,33	121,49	0,03	5,96	145,96	609	40,69	38,94	111,61	1,85	24,5	4,45	46,18
54-16 г	Рагу из овощей с ламинарией и кабачками	150	4	26	14,5	308,3	0,09	0,13	403,57	0,1	11,56	201,46	473,51	94,72	32,06	92,93	1,13	57,27	4,59	48,67
54-23 м/ 54-2 соус	Биточек из курицы/соус белый основной	120	19,8	11,1	15,1	239,3	0,09	0,1	35,84	0,13	0,85	199,38	257,23	61,86	66,66	161,87	1,46	16,07	20,05	107,28
631	Компот из свежих плодов (вишня)	200	0,3	0,1	13	53,7	0,01	0,01	4,08	0	2,5	6,17	85,51	13,44	9,07	10,46	0,2	0,8	0,04	5,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	9,48	8,7
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9	0,08	0,04	0	0	0	274,5	110,25	15,75	21,15	71,1	1,76	0	13,91	0
	Итого за Обед	925	39,3	43,8	110,8	995	0,59	0,67	697,98	0,26	45,87	1129,87	1881,3	252,46	196,28	512,97	7,96	102,56	52,92	236,03
	Итого за день	1540	67,5	56	192,7	1544,7	0,88	1,03	766,8	0,42	99,67	1754,1	2448,36	606,33	272,56	907,47	11,45	135,99	88,57	515,35
	Пятница, 1 неделя																			
	Завтрак																			
54-10 г	Картофель отварной в молоке	180	6,3	9,2	26,8	215,5	0,16	0,22	43,67	0,12	9,12	227,45	657,63	141,46	37,23	157,18	1,06	40,25	2,95	58,11
54-14р/ 54-5 соус	Котлета рыбная любительская (минтай)/ соус молочный на	120	13,6	10,9	8,1	185	0,1	0,17	324,96	0,59	1,05	227,69	343,9	74,94	46,55	209,01	1,09	56,39	30,16	498,5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	7,6	71,4	0,05	0,13	13,29	0	0,52	38,52	183,88	148,24	30,67	106,79	1,05	9	1,76	20
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
	Итого за Завтрак	560	28,1	23,6	67,3	593,4	0,39	0,55	381,92	0,71	10,69	826,36	1286,81	381,14	132,75	539,88	4,7	106,6	48,88	580,96
	Обед																			
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	3,6	6,7	6,6	100,9	0,04	0,36	131,18	0,04	13,46	155,37	391,19	55,47	19,72	52,29	0,6	24,66	10,61	30,85
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
54-1 м	Бефстроганов из отварной говядины	100	16,2	28,2	3,9	334,4	0,06	0,17	178,61	0,05	0,54	120,29	307,82	101,26	23,84	178,63	2,12	19,51	12,95	70,44
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	0,01	0,01	3,06	0	24	7,35	87,32	61,37	8,09	8,61	0,36	0,3	0,29	5,1
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	0,03	7,5	0	15	39	417	24	13,5	16,5	3,3	3	0,45	12
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	9,48	8,7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
	Итого за Обед	940	32,6	41,4	105,9	926	0,34	0,63	338,71	0,18	53	953,45	1386,43	370,43	94,84	383,13	8,94	70,16	43,11	139,01
	Итого за день	1500	60,7	65	173,2	1519,4	0,73	1,18	720,63	0,89	63,69	1779,81	2673,24	751,57	227,59	923,01	13,64	176,76	91,99	719,97
	Понедельник, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	0,2	0,15	41,63	0,13	0,54	191,58	216,19	141,5	48,87	185,72	1,3	31,61	7,68	35,08
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	8,9	85,9	0,07	0,16	17,25	0	0,68	49,92	220,23	167,6	34,32	130,28	1,08	11,7	2,92	38,25
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	7,11	6,53
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
Пром.	Мандарин	140	1,1	0,3	10,5	49	0,08	0,04	14	0	53,2	16,8	217	49	15,4	23,8	0,14	0,42	0,14	210,42
	Итого за Завтрак	615	19,5	14,7	89,1	566,5	0,45	0,38	72,88	0,13	54,42	665,85	768,77	377,6	118,99	416,45	4,19	45,17	27,12	290,28
	Обед																			
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	0,04	133	0	25	3	290	14	20	26	0,9	2	0,4	20
54-3 с	Рассольник Ленинградский	250	2,7	9,1	16,9	160,5	0,08	0,08	145,8	0	6,93	226,77	429,05	92,73	25,33	70,67	0,89	18,42	1,79	37,85
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2	0,07	0,12	261,6	0,1	0,72	188,42	267,34	115,46	43,75	193	2,2	27,16	14,98	81,73
54-2 хн	Компот из кураги	200	7,3	0,4	76	336,8	0,11	0,24	524,7	0	2,4	19,43	2137,84	211,32	137,03	190,53	4,19	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
	Итого за Обед	810	30,7	25	160,1	988,4	0,4	0,51	1065,1	0,1	35,05	770,32	3225,63	450,01	244,41	547,1	9,68	48,54	31,18	143,93
	Итого за день	1425	50,2	39,7	249,2	1554,9	0,85	0,89	1137,98	0,23	89,47	1436,17	3994,4	827,61	363,4	963,55	13,87	93,71	58,3	434,21
	Вторник, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-2г	Макароны отварные с овощами	180	5,6	7,4	31,8	216,9	0,08	0,05	351,83	0,14	2,41	211,16	160,56	104,63	21,32	61,42	1,06	25,99	0,37	24,49
54-25 м	Курица тушенная с морковью	100	14,8	11,8	5,4	186,7	0,06	0,09	319,41	0,03	1,34	247,93	236,32	58,1	56,57	128,5	1,05	35,85	13,39	100,48
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4	0	0,01	0,38	0	1,16	1,23	30,13	66,93	4,56	8,52	0,76	0,01	0,02	0,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	7,11	6,53
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
	Итого за Завтрак	555	26	20,1	72,3	573,7	0,24	0,18	671,62	0,17	4,91	867,87	542,36	249,16	102,85	275,09	4,54	63,29	30,16	132,2
	Обед																			
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,03	0,04	10	0	10	8	141	23	14	42	0,6	3	0,2	17
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	4	6,8	12,9	129,2	0,06	0,39	129,11	0,04	8,03	154,94	421,5	43,74	21,8	79,96	0,69	25,03	8,53	34,03
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	11,6	36,2	282,3	0,22	0,13	41,33	0,2	0	297,49	222,38	18,6	120,77	184,23	4,09	42,29	13,3	16,36
54-5м/ 54-5 соус	Котлета из курицы/ соус молочный натуральный	120	20,5	11,6	16,4	252,4	0,1	0,13	38,95	0,13	0,85	238,55	284,93	80,66	69,51	181,14	1,44	22,3	20,4	111,51
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11	4,31	0,08	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	9,48	

Организация: МАОУ Вторая гимназия
 Название меню: Циклическое меню для организации питания детей от 7 до 11 лет 2026-2027 (инвалид, сахарный диабет)
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет
 Характеристика питающихся: Дети с сахарным диабетом
 Срок действия меню: 01.09.2026 - 31.05.2027



№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг	Рети-Э мкг	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
	Понедельник, 1 неделя																				
	Завтрак																				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21		243	26,4	264	10,5	150	0,3	0	3,75	0
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8	0,23	0,17	40,2	0,13	0,52		199,56	274,01	156,02	62,74	233,05	1,82	31,25	14,56	62,28
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3	0	0,01	0,3	0	0,04		0,65	20,66	66,01	3,83	7,18	0,72	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0		183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0		224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	7,11	6,53
	Итого за Завтрак	505	21,2	21	69,2	549,3	0,34	0,3	118,5	0,42	0,77		850,76	436,42	505,53	97,47	466,88	4,51	32,69	34,69	68,81
	Обед																				
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	0,04	133	0	25		3	290	14	20	26	0,9	2	0,4	20
54-4 с	Рассольник домашний	250	2,3	8,2	11,6	129,2	0,07	0,07	121,73	0	8,43		201,61	384,29	81,56	21,11	58,28	0,77	17,87	3,25	30,73
54-10 г	Картофель отварной в молоке	150	5,2	7,7	22,4	179,6	0,14	0,18	36,39	0,1	7,6		189,54	548,03	117,88	31,03	130,98	0,88	33,54	2,46	48,42
54-16м/54-2 соус	Тефтели из говядины с рисом/ соус белый основной	100	15	20,7	12,8	297,8	0,1	0,24	44,16	0,13	1		199,26	344,45	148,5	32,22	219,84	1,71	32,53	13,23	71,42
54-3хн	Компот из черносслива	200	0,5	0,2	19,4	81,3	0	0,02	1,5	0	0,3		1,95	179,45	79,94	22,19	18,05	0,67	0,14	0,07	1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0		183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
	Итого за Обед	830	26,1	37,4	80	760,5	0,42	0,57	336,78	0,23	42,33		778,36	1819,72	452,38	140,65	500,55	6,1	86,08	28,68	171,57
	Итого за день	1335	47,3	58,4	149,2	1309,8	0,76	0,87	455,28	0,65	43,1		1629,12	2756,14	957,91	238,12	967,43	10,61	118,77	63,37	240,38
	Вторник, 1 неделя																				
	Завтрак																				
54-28з	Свекла отварная дольками	100	1,5	0,1	8,7	42	0,02	0,03	1,31	0	4,45		38,11	260,77	138,35	20,88	40,79	1,33	7,63	2,49	21,8
54-11 г	Картофельное пюре	150	3,9	6,5	15,6	136,5	0,11	0,15	36,17	0,06	6,84		182,76	480,94	99,05	26,46	108,24	0,72	31,65	1,76	41,17
54-31м	Оладьи из печени по-купецки	100	17,4	11,3	15,6	234,1	0,21	1,48	4203,48	0,51	10,78		149,28	241,83	22,84	20,35	267,85	5,44	18,13	27,28	203,44
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	8,9	85,9	0,07	0,16	17,25	0	0,68		49,92	220,23	167,6	34,32	130,28	1,08	11,7	2,92	38,25
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0		149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,03	0,01	0	0	0		91,5	36,75	5,25	7,05	23,7	0,59	0	4,64	0
	Итого за Завтрак	595	30,8	21,8	68,6	594,4	0,47	1,84	4258,21	0,57	22,75		661,27	1268,42	439,09	113,26	590,36	9,49	70,07	43,83	309,01
	Обед																				
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,03	0,04	10	0	10		8	141	23	14	42	0,6	3	0,2	17
54-2 с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,3	9	12,2	138,5	0,04	0,06	178,81	0	7,97		114,21	316,05	111,48	22,91	56,98	1,01	19,08	4,87	30,78
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	0,02	18,36	0,09	0		152,8	46,55	106,65	23,59	72,57	0,49	21,24	4,15	27,19
54-14р/ 54-5 соус	Котлета рыбная любительская (минтай)/ соус молочный на	120	13,6	10,9	8,1	185	0,1	0,17	324,96	0,59	1,05		227,69	343,9	74,94	46,55	209,01	1,09	56,39	30,16	498,5
54-31хн	Компот из клубники	200	0,1	0	7,2	29,3	0	0	0	0	1,2		1,88	19,93	65,11	1,39	1,91	0,12	0,2	0,07	3,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0		183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0		299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	9,48	8,7
	Итого за Обед	910	27	25,7	105,9	762,2	0,32	0,33	532,13	0,68	20,22		986,98	996,73	403,68	130,94	468,87	5,14	101,83	58,2	585,77
	Итого за день	1505	57,8	47,5	174,5	1356,6	0,79	2,17	4790,34	1,25	42,97		1648,25	2765,15	842,77	244,2	1059,23	14,63	171,9	102,03	894,78
	Среда, 1 неделя																				
	Завтрак																				
54-10г/ 54-20 з	Омлет натуральный/горошек зеленый	220	17,5	24,1	5,5	308,5	0,12	0,55	249,91	2,91	1,2		358,15	256,55	149,21	25,97	280,96	2,91	51,54	34,97	83,51
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	5	36,4	0,03	0,07	6,9	0	0,3		19,65	81,25	103,41	9,92	46,33	0,76	4,5	0,88	10
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0		224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	7,11	6,53
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8	0,06	0,03	0	0	0		213,5	85,75	12,25	16,45	55,3	1,37	0	10,82	0
	Итого за Завтрак	500	24,8	26	44,3	510,2	0,26	0,66	256,81	2,91	1,5		815,85	465,4	273,87	58,64	411,84	5,54	57,48	53,78	100,04
	Обед																				
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,5	3,2	22,6	136,9	0,12	0,35	121,89	0,04	8,61		144,46	654,06	24,7	28,94	80,07	1,08	25,85	1,41	51,75
54-5 г	Каша перловая рассыпчатая 150	150	4,4	0,5	30,4	143,3	0,04	0,02	0	0	0		121,47	71,27	54,94	17,44	140,48	0,79	16	16,55	0
54-25 м	Курица тушеная с морковью 100	100	14,6	8,7	5,1	157	0,05	0,07	304,41	0	1,33		245,05	226,77	50,11	55,87	122,76	1,03	35,15	13,35	98,72
54-2 хн	Компот из кураги	200	7,3	0,4	76	336,8	0,11	0,24	524,7	0	2,4		19,43	2137,84	211,32	137,03	190,53	4,19	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0		299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	9,48	8,7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0		183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12		31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
	Итого за Обед	910	37,9	14,2	185,4	1019,1	0,48	0,74	957	0,04	24,34		1044,01	3552,84	382,77	272,58	633,44	11,56	81,32	50,42	168,77
	Итого за день	1410	62,7	40,2	229,7	1629,3	0,74	1,4	1213,81	2,95	25,84		1859,86	4018,24	656,64	331,22	1045,28	17,1	138,8	104,2	268,81
	Четверг, 1 неделя																				
	Завтрак																				
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	100	3,6	4,7	17	124,5	0,07	0,09	20,76	0,07	0,29		97,56	105,72	83,92	16,4	110,78	0,41	14,95	8,38	31,12
223	Запеканка из творога со сметаной	120	18,2	14,8	20,2	286,3	0,05	0,25	68,28	0,23	0,22		40,54	127,09	158,65	22,57	209,15	0,61	11,12	11,74	39,11
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3	0	0,01	0,3	0	0,04		0,65	20,66	66,01	3,83	7,18	0,72	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8	0,06	0,03	0	0	0		213,5	85,75	12,25	16,45	55,3	1,37	0	10,82	0

Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	7,11	6,53
	Итого за Завтрак	500	27,7	20,3	73,8	588,4	0,23	0,39	89,34	0,3	0,55	576,8	381,07	329,83	65,55	411,66	3,61	27,51	38,05	76,76
	Обед																			
54-3з	Помидор в нарезке	75	0,8	0,2	2,9	16,1	0,05	0,03	99,75	0	18,75	2,25	217,5	10,5	15	19,5	0,68	1,5	0,3	15
54-8с	Суп гороховый	250	6,5	5,4	19,9	154,8	0,19	0,33	121,49	0,03	5,96	145,96	609	40,69	38,94	111,61	1,85	24,5	4,45	46,18
54-16 г	Рагу из овощей с ламинарией и кабачками	150	4	26	14,5	308,3	0,09	0,13	403,57	0,1	11,56	201,46	473,51	94,72	32,06	92,93	1,13	57,27	4,59	48,67
54-23 м/ 54-2 соус	Котлетки из курицы/соус белый основной	120	19,8	11,1	15,1	239,3	0,09	0,1	35,84	0,13	0,85	199,38	257,23	61,86	66,66	161,87	1,46	16,07	20,05	107,28
631	Компот из свежих плодов (вишня)	200	0,3	0,1	13	53,7	0,01	0,01	4,08	0	2,5	6,17	85,51	13,44	9,07	10,46	0,2	0,8	0,04	5,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	9,48	8,7
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9	0,08	0,04	0	0	0	274,5	110,25	15,75	21,15	71,1	1,76	0	13,91	0
	Итого за Обед	900	39	43,8	109,9	989,7	0,58	0,66	664,73	0,26	39,62	1129,12	1808,8	248,96	191,28	506,47	7,74	102,06	52,82	231,03
	Итого за день	1400	66,7	64,1	183,7	1578,1	0,81	1,05	754,07	0,56	40,17	1705,92	2189,87	578,79	256,83	918,13	11,35	129,57	90,87	307,79
	Пятница, 1 неделя																			
	Завтрак																			
54-10 г	Картофель отварной в молоке	150	5,2	7,7	22,4	179,6	0,14	0,18	36,39	0,1	7,6	189,54	548,03	117,88	31,03	130,98	0,88	33,54	2,46	48,42
54-14р/ 54-5 соус	Котлета рыбная любительская (минтай)/ соус молочный на	120	13,6	10,9	8,1	185	0,1	0,17	324,96	0,59	1,05	227,69	343,9	74,94	46,55	209,01	1,09	56,39	30,16	498,5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	7,6	71,4	0,05	0,13	13,29	0	0,52	38,52	183,88	148,24	30,67	106,79	1,05	9	1,76	20
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
	Итого за Завтрак	530	27	22,1	62,9	557,5	0,37	0,51	374,64	0,69	9,17	788,45	1177,21	357,56	126,55	513,68	4,52	99,89	48,39	571,27
	Обед																			
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	3,6	6,7	6,6	100,9	0,04	0,36	131,18	0,04	13,46	155,37	391,19	55,47	19,72	52,29	0,6	24,66	10,61	30,85
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
54-1 м	Бефстроганов из отварной говядины	100	16,2	28,2	3,9	334,4	0,06	0,17	178,61	0,05	0,54	120,29	307,82	101,26	23,84	178,63	2,12	19,51	12,95	70,44
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	0,01	0,01	3,06	0	24	7,35	87,32	61,37	8,09	8,61	0,36	0,3	0,29	5,1
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	0,03	7,5	0	15	39	417	24	13,5	16,5	3,3	3	0,45	12
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
	Итого за Обед	910	30,3	41,1	91,2	855,7	0,3	0,62	338,71	0,18	53	803,75	1358,53	364,43	90,64	363,63	8,61	69,2	38,37	134,66
	Итого за день	1440	57,3	63,2	154,1	1413,2	0,67	1,13	713,35	0,87	62,17	1592,2	2535,74	721,99	217,19	877,31	13,13	169,09	86,76	705,93
	Понедельник, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-6н	Каша вязкая молочная пшеница	200	8,3	10,1	37,6	274,9	0,2	0,15	41,63	0,13	0,54	191,58	216,19	141,5	48,87	185,72	1,3	31,61	7,68	35,08
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	8,9	85,9	0,07	0,16	17,25	0	0,68	49,92	220,23	167,6	34,32	130,28	1,08	11,7	2,92	38,25
Пром.	Хлеб пшеничный	55	4,2	0,4	27,1	128,9	0,06	0,02	0	0	0	274,45	51,15	11	7,7	35,75	0,61	1,76	8,69	7,98
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9	0,08	0,04	0	0	0	274,5	110,25	15,75	21,15	71,1	1,76	0	13,91	0
	Итого за Завтрак	500	20,2	14,5	88,6	566,6	0,41	0,37	58,88	0,13	1,22	790,45	597,82	335,85	112,04	422,85	4,75	45,07	33,2	81,31
	Обед																			
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	0,04	133	0	25	3	290	14	20	26	0,9	2	0,4	20
54-3 с	Рассольник Ленинградский	250	2,7	9,1	16,9	160,5	0,08	0,08	145,8	0	6,93	226,77	429,05	92,73	25,33	70,67	0,89	18,42	1,79	37,85
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2	0,07	0,12	261,6	0,1	0,72	188,42	267,34	115,46	43,75	193	2,2	27,16	14,98	81,73
54-2 хн	Компот из кураги	200	7,3	0,4	7,6	336,8	0,11	0,24	524,7	0	2,4	19,43	2137,84	211,32	137,03	190,53	4,19	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
	Итого за Обед	810	30,7	25	160,1	988,4	0,4	0,51	1065,1	0,1	35,05	770,32	3225,63	450,01	244,41	547,1	9,68	48,54	31,18	143,93
	Итого за день	1310	50,9	39,5	248,7	1555	0,81	0,88	1123,98	0,23	36,27	1560,77	3823,45	785,86	356,45	969,95	14,43	93,61	64,38	225,24
	Вторник, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,2	26,5	180,7	0,06	0,04	293,19	0,12	2,01	175,97	133,8	87,19	17,77	51,18	0,89	21,66	0,31	20,41
54-25 м	Курица тушеная с морковью	100	14,8	11,8	5,4	186,7	0,06	0,09	319,41	0,03	1,34	247,93	236,32	58,1	56,57	128,5	1,05	35,85	13,39	100,48
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,01	0,3	0	0,04	0,62	20,58	65,96	3,83	7,18	0,71	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	7,11	6,53
	Итого за Завтрак	525	25,1	18,8	64,1	525,5	0,22	0,17	612,9	0,15	3,39	832,07	506,05	230,75	98,57	263,51	4,32	58,95	30,08	127,42
	Обед																			
54-2з	Огулец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,03	0,04	10	0	10	8	141	23	14	42	0,6	3	0,2	17
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	4	6,8	12,9	129,2	0,06	0,39	129,11	0,04	8,03	154,94	421,5	43,74	21,8	79,96	0,69	25,03	8,53	34,03
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	11,6	36,2	282,3	0,22	0,13	41,33	0,2	0	297,49	222,38	18,6	120,77	184,23	4,09	42,29	13,3	16,36
54-5м/ 54-5 соус	Котлета из курицы/ соус молочный натуральный	120	20,5	11,6	16,4	252,4	0,1	0,13	38,95	0,13	0,85	238,55	284,93	80,66	69,51	181,14	1,44	22,3	20,4	111,51
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11	4,31	0,08	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	9,48	8,7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
	Итого за Обед	910	40,7	31	127,3	950,8	0,53	0,73	234,39	0,37	18,9	1181,43	1199,28	296,58	250,69	578,04	8,73	94,54	61,18	187,6
	Итого за день	1835	65,8	49,8	191,4	1476,3	0,75	0,9	847,29	0,52	22,29	2013,5	1705,33	527,33	349,26	841,55	13,05	153,49	91,26	315,02
	Среда, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26,4	264	10,5	150	0,3	0	3,75	0
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3	0,17	0,18	23,93	0,05										

Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8	0,06	0,03	0	0	0	213,5	85,75	12,25	16,45	55,3	1,37	0	10,82	0
	Итого за Завтрак	500	23	18,3	63,2	508	0,33	0,44	115,22	0,34	1,23	854,59	565,87	561,78	140,43	509,9	5,44	40,01	30,81	53,13
	Обед																			
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	0,04	133	0	25	3	290	14	20	26	0,9	2	0,4	20
54-2 с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,3	9	12,2	138,5	0,04	0,06	178,81	0	7,97	114,21	316,05	111,48	22,91	56,98	1,01	19,08	4,87	30,78
511	Булгур отварной	150	6,3	7	31,3	213,3	0,08	0,05	27	0,13	0	302,31	186,33	21,98	77,24	144,2	1,2	40	1,18	0,28
54-49м/ 54-3 соус	Котлета из говядины с ламинарией/соус красный основной	120	21	27,6	19,6	410,8	0,1	0,2	80,51	0,35	0,49	273,7	364,51	72,73	34,82	221,82	2,98	1126,03	21,05	74,35
631	Компот из свежих плодов (вишня)	200	0,3	0,1	13	53,7	0,01	0,01	4,08	0	2,5	6,17	85,51	13,44	9,07	10,46	0,2	0,8	0,04	5,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
	Итого за Обед	880	35,3	44,5	104,7	959,2	0,37	0,39	423,4	0,48	35,96	1032,09	1343,8	250,13	182,34	526,36	7,79	1188,87	41,55	134,96
	Итого за день	1380	58,3	62,8	167,9	1467,2	0,7	0,83	538,62	0,82	37,19	1886,68	1909,67	811,91	322,77	1036,26	13,23	1228,88	72,36	188,09
	Четверг, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-1о/ 54-2о з	Омлет натуральный/горошек зеленый	220	17,5	24,1	5,5	308,5	0,12	0,55	249,91	2,91	1,2	358,15	256,55	149,21	25,97	280,96	2,91	51,54	34,97	83,51
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3	0	0,01	0,3	0	0,04	0,65	20,66	66,01	3,83	7,18	0,72	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	7,11	6,53
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8	0,06	0,03	0	0	0	213,5	85,75	12,25	16,45	55,3	1,37	0	10,82	0
	Итого за Завтрак	500	23,4	24,9	42,1	486,1	0,23	0,6	250,21	2,91	1,24	796,85	404,81	236,47	52,55	372,69	5,5	52,98	52,9	90,04
	Обед																			
54-9с	Суп фасолевый	250	6,5	5,4	17,5	144,8	0,14	0,35	150,99	0,04	4,66	148,81	594,88	45,63	36,29	132,03	1,59	25,75	5,66	44,63
54-11 г	Картофельное пюре	150	3,9	6,5	15,6	136,5	0,11	0,15	36,17	0,06	6,84	182,76	480,94	99,05	26,46	108,24	0,72	31,65	1,76	41,17
54-18 м	Печень говяжья по-строгановски	100	17,3	26,5	7,4	337,1	0,22	1,7	4780,21	0,13	12,43	472,27	269,26	66,9	18,97	289,31	5,78	61,77	25,7	225,34
54-3хн	Компот из черносслива	200	0,5	0,2	19,4	81,3	0	0,02	1,5	0	0,3	1,95	179,45	79,94	22,19	18,05	0,67	0,14	0,07	1
Пром.	Мандарин	140	1,1	0,3	10,5	49	0,08	0,04	14	0	53,2	16,8	217	49	15,4	23,8	0,14	0,42	0,14	210,42
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	6,32	5,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
	Итого за Обед	910	34,3	39,6	100,1	893,7	0,64	2,29	4982,87	0,23	77,43	1205,19	1852,23	359,02	139,01	644,83	10,51	121,01	48,92	528,36
	Итого за день	1410	57,7	64,5	142,2	1379,8	0,87	2,89	5233,08	3,14	78,67	2002,04	2257,04	595,49	191,56	1017,52	16,01	173,99	101,82	618,4
	Пятница, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	100	4,1	4,6	19,3	135,1	0,08	0,09	20,5	0,07	0,28	97,5	113,25	74,98	19,55	103	1,09	14,77	16,53	10,74
54-1т	Запеканка из творога	120	23,7	8,5	13,7	226,5	0,05	0,26	40,89	0,12	0,23	145	127,44	179,07	25,95	232,54	0,67	23,05	13,61	39,7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	5	36,4	0,03	0,07	6,9	0	0,3	19,65	81,25	103,41	9,92	46,33	0,76	4,5	0,88	10
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	7,9	7,25
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
	Итого за Завтрак	500	35,2	15	72,6	566,4	0,27	0,46	68,29	0,19	0,81	694,65	441,94	377,96	76,52	461,77	4,24	43,92	48,19	67,69
	Обед																			
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	0,04	133	0	25	3	290	14	20	26	0,9	2	0,4	20
54-3 с	Рассольник Ленинградский	250	2,7	9,1	16,9	160,5	0,08	0,08	145,8	0	6,93	226,77	429,05	92,73	25,33	70,67	0,89	18,42	1,79	37,85
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
54-29м/ 54-3 соус	Фрикадельки из говядины/соус красный основной	120	13,7	16,6	6,8	231,9	0,04	0,1	27	0,13	0	211,27	208,92	19,76	15,68	129,12	1,86	21,66	13,13	47,82
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	0,01	0,01	3,06	0	24	7,35	87,32	61,37	8,09	8,61	0,36	0,3	0,29	5,1
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	9,48	8,7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
	Итого за Обед	910	29,7	31,8	108,2	837,9	0,37	0,29	327,22	0,22	55,93	1079,83	1198,39	316,19	98,79	361,5	6,57	65,07	34,42	131,39
	Итого за день	1410	64,9	46,8	180,8	1404,3	0,64	0,75	395,51	0,41	56,74	1774,48	1640,33	694,15	175,31	823,27	10,81	108,99	82,61	199,08
	Масса																			
	Белки																			
	Жиры																			
	Углеводы																			
	Энергетическая ценность																			
	В1																			
	В2																			
	A																			
	D																			
	C																			
	Na																			
	K																			
	Ca																			
	Mg																			
	P																			
	Fe																			
	I																			
	Se																			
	F																			
	Средние показатели за Завтрак	515,5	25,84	20,27	64,94	545,24	0,31	0,57	210	0,86	4,26	766,17	330	364,87	94,16	442,51	5,19	52,86	41,39	154,55
	Средние показатели за Обед	888	33,1	33,41	117,28	901,72	0,44	0,71	315	0,28	40,28	1001,11	495	352,42	174,13	513,08	8,24	195,85	44,57	241,8
	Средние показатели за период	1403,5	58,9	53,7	182,2	1447	0,8	1,3	525	1,1	44,5	1767,3	825	717,3	268,3	955,6	13,4	248,7	86	396,4

Зав. столовой

Стаселько А.А.

Организация: МАОУ Вторая гимназия
 Название меню: Циклическое меню для организации питания детей от 12 до 18 лет ОВЗ и инвалиды 2026-2027
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет
 Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ
 Срок действия меню: 01.09.2026 - 31.05.2027

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
 МАОУ "Вторая гимназия"

И.М.Михно

2026 г.

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
	Понедельник, 1 неделя																			
	Завтрак																			
54-1а	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26,4	26,4	10,5	150	0,3	0	3,75	0
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	14,1	42,9	341	0,28	0,22	50,25	0,16	0,65	249,45	342,52	195,03	78,42	291,31	2,28	39,06	18,21	77,85
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3	0	0,01	0,3	0	0,04	0,65	20,66	66,01	3,83	7,18	0,72	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	7,11	6,53
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
	Итого за Завтрак	555	23,3	23,8	77,8	617,5	0,39	0,35	128,55	0,45	0,9	900,65	504,93	544,54	113,15	525,14	4,97	40,5	38,34	84,38
	Обед																			
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	0,04	133	0	25	3	290	14	20	26	0,9	2	0,4	20
54-4 с	Рассольник домашний	250	2,3	8,2	11,6	129,2	0,07	0,07	121,73	0	8,43	201,61	384,29	81,56	21,11	58,28	0,77	17,87	3,25	30,73
54-10 г	Картофель отварной в молоке	180	6,3	9,2	26,8	215,5	0,16	0,22	43,67	0,12	9,12	227,45	657,63	141,46	37,23	157,18	1,06	40,25	2,95	58,11
54-16м/54-2 соус	Тефтели из говядины с рисом/ соус Белый основной	100	15	20,7	12,8	297,8	0,11	0,24	44,16	0,13	1	199,26	344,45	148,5	32,22	219,84	1,71	32,53	13,23	71,42
54-3хн	Компот из чернослива 200	200	1,3	0,4	31,4	134,1	0,01	0,05	3,6	0	0,72	4,56	430,27	104,46	53,24	43,33	1,57	0,33	0,16	2,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	9,48	8,7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
	Итого за Обед	920	32,6	39,6	125,9	989,8	0,52	0,66	346,16	0,25	44,27	1118,28	2235,94	512,48	186,3	591,03	7,84	94,9	38,74	191,36
	Итого за день	1475	55,9	63,4	203,7	1607,3	0,91	1,01	474,71	0,7	45,17	2018,93	2740,87	1057,02	299,45	1116,17	12,81	135,4	77,08	275,74
	Вторник, 1 неделя																			
	Завтрак																			
54-28з	Свекла отварная дольками	100	1,5	0,1	8,7	42	0,02	0,03	1,31	0	4,45	38,11	260,77	138,35	20,88	40,79	1,33	7,63	2,49	21,8
54-11 г	Картофельное пюре	150	3,9	6,5	15,6	136,5	0,11	0,15	36,17	0,06	6,84	182,76	480,94	99,05	26,46	108,24	0,72	31,65	1,76	41,17
54-31м	Оладьи из печени по-купецки	100	17,4	11,3	15,6	234,1	0,21	1,48	4203,48	0,51	10,78	149,28	241,83	22,84	20,35	267,85	5,44	18,13	27,28	203,44
54-21н	Какао с молоком	200	4,7	3,5	8,9	85,9	0,07	0,16	17,25	0	0,68	49,92	220,23	167,6	34,32	130,28	1,08	11,7	2,92	38,25
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,03	0,01	0	0	0	91,5	36,75	5,25	7,05	23,7	0,59	0	4,64	0
	Итого за Завтрак	595	30,8	21,8	68,6	594,4	0,47	1,84	4258,21	0,57	22,75	661,27	1268,42	439,09	113,26	590,36	9,49	70,07	43,83	309,01
	Обед																			
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,03	0,04	10	0	10	8	141	23	14	42	0,6	3	0,2	17
54-2 с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,3	9	12,2	138,5	0,04	0,06	178,81	0	7,97	114,21	316,05	111,48	22,91	56,98	1,01	19,08	4,87	30,78
54-6г	Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2	0,04	0,03	22,03	0,11	0	183,36	55,86	127,98	28,3	87,09	0,59	25,49	4,98	32,63
54-14р/ 54-5 соус	Котлета рыбная любительская (минтай)/ соус молочный на	150	17	13,6	10,1	231,2	0,12	0,21	406,2	0,74	1,31	284,61	429,87	93,68	58,18	261,26	1,37	70,49	37,7	623,12
54-31хн	Компот из клубники	200	0,1	0	7,2	29,3	0	0	0	0	1,2	1,88	19,93	65,11	1,39	1,91	0,12	0,2	0,07	3,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	9,48	8,7
	Итого за Обед	970	31,1	29,4	115,2	849,1	0,35	0,38	617,04	0,85	20,48	1074,46	1092,01	443,75	147,28	535,64	5,52	120,18	66,57	715,83
	Итого за день	1565	61,9	51,2	183,8	1443,5	0,82	2,22	4875,25	1,42	43,23	1735,73	2360,43	882,84	260,54	1126	15,01	190,25	110,4	1024,84
	Среда, 1 неделя																			
	Завтрак																			
54-1о/ 54-20 з	Омлет натуральный/горошек зеленый	220	17,5	24,1	5,5	308,5	0,12	0,55	249,91	2,91	1,2	358,15	256,55	149,21	25,97	280,96	2,91	51,54	34,97	83,51
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	5	36,4	0,03	0,07	6,9	0	0,3	19,65	81,25	103,41	9,92	46,33	0,76	4,5	0,88	10
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	7,11	6,53
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8	0,06	0,03	0	0	0	213,5	85,75	12,25	16,45	55,3	1,37	0	10,82	0
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
	Итого за Завтрак	620	25,3	26,5	56,1	563,5	0,3	0,68	262,81	2,91	13,5	847,05	799	293,07	69,44	425,04	8,18	59,88	54,14	109,64
	Обед																			
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,5	3,2	22,6	136,9	0,12	0,35	121,89	0,04	8,61	144,46	654,06	24,7	28,94	80,07	1,08	25,85	1,41	51,75
54-5 г	Каша перловая рассыпчатая	180	5,3	2,1	36,5	185,9	0,05	0,03	6,48	0,03	0	146,04	86,12	66,44	20,93	169,21	0,95	19,2	19,89	0,07
54-25 м	Курица тушеная с морковью	100	14,8	11,8	5,4	186,7	0,06	0,09	319,41	0,03	1,34	247,93	236,32	58,1	56,57	128,5	1,05	35,85	13,39	100,48
54-2 хн	Компот из кураги	200	7,3	0,4	76	336,8	0,11	0,24	524,7	0	2,4	19,43	2137,84	211,32	137,03	190,53	4,19	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	9,48	8,7
	Итого за Обед	820	38,5	18,4	180	1038,1	0,46	0,75	972,48	0,1	12,35	1040,26	3243,64	383,06	265,97	654,71	9,1	82,82	53,44	161
	Итого за день	1440	63,8	44,9	236,1	1601,6	0,76	1,43	1235,29	3,01	25,85	1887,31	4042,64	676,13	335,41	1079,75	17,28	142,7	107,58	270,64
	Четверг, 1 неделя																			
	Завтрак																			
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	150	5,4	7	25,6	186,8	0,11	0,13	31,14	0,1	0,43	146,34	158,58	125,88	24,61	166,17	0,62	22,43	12,57	46,68
223	Запеканка из творога со сметаной	120	18,2	14,8	20,2	286,3	0,05	0,25	68,28	0,23	0,22	40,54	127,09	158,65	22,57	209,15	0,61	11,12	11,74	39,11
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3	0	0,01	0,3	0	0,04	0,65	20,66	66,01	3,83	7,18	0,72	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	7,11	6,53
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8	0,06	0,03	0	0	0	213,5	85,75	12,25	16,45	55,3	1,37	0	10,82	0

	Итого за Завтрак	550	29,5	22,6	82,4	650,7	0,27	0,43	99,72	0,33	0,69		625,58	433,93	371,79	73,76	467,05	3,82	34,99	42,24	92,32
	Обед																				
54-3а	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	0,04	133	0	25		3	290	14	20	26	0,9	2	0,4	20
54-8с	Суп гороховый	250	6,5	5,4	19,9	154,8	0,19	0,33	121,49	0,03	5,96		145,96	609	40,69	38,94	111,61	1,85	24,5	4,45	46,18
54-16 г	Рагу из овощей с ламинарией и кабачками	180	4,8	31,3	17,4	370	0,1	0,16	484,28	0,12	13,87		241,75	568,21	113,67	38,47	111,52	1,36	68,73	5,5	58,4
54-23 м/ 54-2 соус	Бытчек из курицы/соус белый основной	150	24,7	13,9	18,8	299,1	0,11	0,13	44,81	0,16	1,07		249,23	321,54	77,32	83,33	202,33	1,82	20,08	25,07	134,1
631	Компот из свежих плодов (вишня)	200	0,3	0,1	13	53,7	0,01	0,01	4,08	0	2,5		6,17	85,51	13,44	9,07	10,46	0,2	0,8	0,04	5,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0		299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	9,48	8,7
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9	0,08	0,04	0	0	0		274,5	110,25	15,75	21,15	71,1	1,76	0	13,91	0
	Итого за Обед	985	45	51,9	117,4	1116,5	0,62	0,73	787,66	0,31	48,4		1220,01	2040,31	286,87	219,36	572,02	8,55	118,03	58,85	272,58
	Итого за день	1535	74,5	74,5	199,8	1767,2	0,89	1,16	887,38	0,64	49,09		1845,59	2474,24	658,66	293,12	1039,07	12,37	153,02	101,09	364,9
	Пятница, 1 неделя																				
	Завтрак																				
54-10 г	Картофель отварной в молоке	180	6,3	9,2	26,8	215,5	0,16	0,22	43,67	0,12	9,12		227,45	657,63	141,46	37,23	157,18	1,06	40,25	2,95	58,11
54-14р/ 54-5 соус	Котлета рыбная любительская (минтай)/ соус молочный на	120	13,6	10,9	8,1	185	0,1	0,17	324,96	0,59	1,05		227,69	343,9	74,94	46,55	209,01	1,09	56,39	30,16	498,5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	7,6	71,4	0,05	0,13	13,29	0	0,52		38,52	183,88	148,24	30,67	106,79	1,05	9	1,76	20
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0		183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0		149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
	Итого за Завтрак	560	28,1	23,6	67,3	593,4	0,39	0,55	381,92	0,71	10,69		826,36	1286,81	381,14	132,75	539,88	4,7	106,6	48,88	580,96
	Обед																				
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	3,6	6,7	6,6	100,9	0,04	0,36	131,18	0,04	13,46		155,37	391,19	55,47	19,72	52,29	0,6	24,66	10,61	30,85
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	0,03	22,03	0,11	0		178,84	64,56	127	8,63	48,84	0,88	24,92	0,07	14,3
54-1 м	Бефстроганов из отварной говядины	100	16,2	28,2	3,9	334,4	0,06	0,17	178,61	0,05	0,54		120,29	307,82	101,26	23,84	178,63	2,12	19,51	12,95	70,44
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	0,01	0,01	3,06	0	24		7,35	87,32	61,37	8,09	8,61	0,36	0,3	0,29	5,1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0		183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	0,03	7,5	0	15		39	417	24	13,5	16,5	3,3	3	0,45	12
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0		149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
	Итого за Обед	940	31,4	42,1	97,8	895,1	0,32	0,63	342,38	0,2	53		833,55	1369,29	385,6	92,08	371,77	8,76	73,35	38,38	137,04
	Итого за день	1500	59,5	65,7	165,1	1488,5	0,71	1,18	724,3	0,91	63,69		1659,91	2656,1	766,74	224,83	911,65	13,46	179,95	87,26	718
	Понедельник, 2 неделя																				
	Завтрак																				
54-6к	Каша вязкая молочная пшениная	250	10,4	12,7	47,1	343,6	0,26	0,19	52,04	0,16	0,68		239,48	270,24	176,88	61,08	232,15	1,63	39,51	9,6	43,85
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	8,9	85,9	0,07	0,16	17,25	0	0,68		49,92	220,23	167,6	34,32	130,28	1,08	11,7	2,92	38,25
Пром.	Хлеб пшеничный	55	4,2	0,4	27,1	128,9	0,06	0,02	0	0	0		274,45	51,15	11	7,7	35,75	0,61	1,76	8,69	7,98
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9	0,08	0,04	0	0	0		274,5	110,25	15,75	21,15	71,1	1,76	0	13,91	0
	Итого за Завтрак	550	22,3	17,1	98,1	635,3	0,47	0,41	69,29	0,16	1,36		838,35	651,87	371,23	124,25	469,28	5,08	52,97	35,12	90,08
	Обед																				
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	0,04	133	0	25		3	290	14	20	26	0,9	2	0,4	20
54-3 с	Рассольник Ленинградский	250	2,7	9,1	16,9	160,5	0,08	0,08	145,8	0	6,93		226,77	429,05	92,73	25,33	70,67	0,89	18,42	1,79	37,85
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2	0,07	0,12	261,6	0,1	0,72		188,42	267,34	115,46	43,75	193	2,2	27,16	14,98	81,73
54-2 хн	Компот из кураги	200	7,3	0,4	76	336,8	0,11	0,24	524,7	0	2,4		19,43	2137,84	211,32	137,03	190,53	4,19	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0		183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0		149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
	Итого за Обед	810	30,7	25	160,1	988,4	0,4	0,51	1065,1	0,1	35,05		770,32	3225,63	450,01	244,41	547,1	9,68	48,54	31,18	143,93
	Итого за день	1360	53	42,1	258,2	1623,7	0,87	0,92	1134,39	0,26	36,41		1608,67	3877,5	821,24	368,66	1016,38	14,76	101,51	66,3	234,01
	Вторник, 2 неделя																				
	Завтрак																				
54-2г	Макароны отварные с овощами	180	5,6	7,4	31,8	216,9	0,08	0,05	351,83	0,14	2,41		211,16	160,56	104,63	21,32	61,42	1,06	25,99	0,37	24,49
54-25 м	Курица тушенная с морковью	100	14,8	11,8	5,4	186,7	0,06	0,09	319,41	0,03	1,34		247,93	236,32	58,1	56,57	128,5	1,05	35,85	13,39	100,48
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,01	0,3	0	0,04		0,62	20,58	65,96	3,83	7,18	0,71	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0		224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	7,11	6,53
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0		183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
	Итого за Завтрак	555	26	20	69,4	561,7	0,24	0,18	671,54	0,17	3,79		867,26	532,81	248,19	102,12	273,75	4,49	63,28	30,14	131,5
	Обед																				
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,03	0,04	10	0	10		8	141	23	14	42	0,6	3	0,2	17
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	4	6,8	12,9	129,2	0,06	0,39	129,11	0,04	8,03		154,94	421,5	43,74	21,8	79,96	0,69	25,03	8,53	34,03
508	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	13,9	43,4	338,7	0,26	0,15	49,6	0,23	0		356,98	266,86	22,32	144,93	221,08	4,91	50,74	15,97	19,63
54-5м/ 54-5 соус	Котлета из курицы/ соус молочный натуральный	120	20,5	11,6	16,4	252,4	0,1	0,13	38,95	0,13	0,85		238,55	284,93	80,66	69,51	181,14	1,44	22,3	20,4	111,51
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02		0,05	0,17	108,08	2,11	4,31	0,08	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0		299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	9,48	8,7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0		183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
	Итого за Обед	940	42,4	33,3	134,5	1007,2	0,57	0,75	242,66	0,4	18,9		1240,92	1243,76	300,3	274,85	614,89	9,55	102,99	63,85	190,87
	Итого за день	1495	68,4	53,3	203,9	1568,9	0,81	0,93	914,2	0,57	22,69		2108,18	1776,57	548,49	376,97	888,64	14,04	166,27	93,99	322,37
	Среда, 2 неделя																				
	Завтрак																				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21		243	26,4	264	10,5	150	0,3	0	3,75	0
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	250	8,9	7,2	33,4	234,2	0,21	0,22	29,91	0,07	0,62		231,15	296,62	162,87	97,39	218,82	2,91	37,37	11,18	35,07
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	7,6	71,4	0,05	0,13	13,29	0	0,52		38,52	183,88	148,24	30,67	106,79	1,05			

54-5з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	0,04	133	0	25	3	290	14	20	26	0,9	2	0,4	20
54-2 с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,3	9	12,2	138,5	0,04	0,06	178,81	0	7,97	114,21	316,05	111,48	22,91	56,98	1,01	19,08	4,87	30,78
54-49м/ 54-3 соус	Булгур отварной	180	7,6	8,4	37,5	256	0,09	0,06	32,4	0,16	0	362,78	223,59	26,38	92,69	173,04	1,44	48	1,42	0,34
	Котлета из говядины с ламинарией/соус красный основной	120	21	27,6	19,6	410,8	0,1	0,2	80,51	0,35	0,49	273,7	364,51	72,73	34,82	221,82	2,98	1126,03	21,05	74,35
631	Компот из свежих плодов (вишня)	200	0,3	0,1	13	53,7	0,01	0,01	4,08	0	2,5	6,17	85,51	13,44	9,07	10,46	0,2	0,8	0,04	5,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
	Итого за Обед	910	36,6	45,9	110,9	1001,9	0,38	0,4	428,8	0,51	35,96	1092,56	1381,06	254,53	197,79	555,2	8,03	1196,87	41,79	135,02
	Итого за день	1460	61,4	65,6	180,8	1556,8	0,75	0,88	550	0,87	37,31	1993,38	2006,26	848,89	357,7	1108,86	14,05	1244,36	74,83	195,17
	Четверг, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-1о/ 54-20 з	Омлет натуральный/горошек зеленый	220	17,5	24,1	5,5	308,5	0,12	0,55	249,91	2,91	1,2	358,15	256,55	149,21	25,97	280,96	2,91	51,54	34,97	83,51
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3	0	0,01	0,3	0	0,04	0,65	20,66	66,01	3,83	7,18	0,72	0	0	0
Пром.	Мандарин	140	1,1	0,3	10,5	49	0,08	0,04	14	0	53,2	16,8	217	49	15,4	23,8	0,14	0,42	0,14	210,42
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	7,11	6,53
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	1,56	0	12,36	0
	Итого за Завтрак	645	24,8	25,3	54,3	543,6	0,32	0,64	264,21	2,91	54,44	844,15	634,06	287,22	70,3	404,39	5,83	53,4	54,58	300,46
	Обед																			
54-9с	Суп фасолевый	250	6,5	5,4	17,5	144,8	0,14	0,35	150,99	0,04	4,66	148,81	594,88	45,63	36,29	132,03	1,59	25,75	5,66	44,63
54-11 г	Картофельное пюре	180	4,6	7,8	18,7	163,8	0,13	0,18	43,4	0,07	8,21	219,31	577,13	118,86	31,75	129,89	0,87	37,98	2,11	49,4
54-18 м	Печень говяжья по-строгановски	100	17,3	26,5	7,4	337,1	0,22	1,7	4780,21	0,13	12,43	472,27	269,26	66,9	18,97	289,31	5,78	61,77	25,7	225,34
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3	0	0,02	1,5	0	0,3	1,95	179,45	79,94	22,19	18,05	0,67	0,14	0,07	1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	6,32	5,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
	Итого за Обед	800	33,9	40,6	92,7	872	0,58	2,28	4976,1	0,24	25,6	1224,94	1731,42	329,83	128,9	642,68	10,52	126,92	49,13	326,17
	Итого за день	1445	58,7	65,9	147	1415,6	0,9	2,92	5240,31	3,15	80,04	2069,09	2365,48	617,05	199,2	1047,07	16,35	180,32	103,71	626,63
	Пятница, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6,1	6,9	29	202,7	0,12	0,13	30,74	0,1	0,41	146,25	169,88	112,46	29,33	154,5	1,63	22,16	24,8	16,11
54-1т	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	17,1	283,1	0,06	0,32	51,12	0,15	0,29	181,26	159,3	223,84	32,44	290,68	0,84	28,82	17,02	49,63
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	5	36,4	0,03	0,07	6,9	0	0,3	19,65	81,25	103,41	9,92	46,33	0,76	4,5	0,88	10
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	7,9	7,25
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
	Итого за Завтрак	580	43,2	19,5	85,7	690,6	0,32	0,56	88,76	0,25	1	779,66	530,43	460,21	92,79	571,41	4,95	57,08	59,87	82,99
	Обед																			
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	0,04	133	0	25	3	290	14	20	26	0,9	2	0,4	20
54-3 с	Рассольник Ленинградский	250	2,7	9,1	16,9	160,5	0,08	0,08	145,8	0	6,93	226,77	429,05	92,73	25,33	70,67	0,89	18,42	1,79	37,85
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	0,03	22,03	0,11	0	178,84	64,56	127	8,63	48,84	0,88	24,92	0,07	14,3
54-29м/ 54-3 соус	Фрикадельки из говядины/соус красный основной	120	13,7	16,6	6,8	231,9	0,04	0,1	27	0,13	0	211,27	208,92	19,76	15,68	129,12	1,86	21,66	13,13	47,82
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	0,01	0,01	3,06	0	24	7,35	87,32	61,37	8,09	8,61	0,36	0,3	0,29	5,1
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	9,48	8,7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
	Итого за Обед	940	30,8	32,8	114,8	877,3	0,39	0,3	330,89	0,24	55,93	1109,63	1209,15	337,36	100,23	369,64	6,72	69,22	34,43	133,77
	Итого за день	1520	74	52,3	200,5	1567,9	0,71	0,86	419,65	0,49	56,93	1889,29	1739,58	797,57	193,02	941,05	11,67	126,3	94,3	216,76
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Средние показатели за Завтрак	576	27,81	21,99	72,96	600,56	0,35	0,61	270	0,88	11,05	809,12	360	399,08	105,17	482	5,75	58,63	44,02	184,15
	Средние показатели за Обед	903,5	35,3	35,9	124,93	963,54	0,46	0,74	405	0,32	34,99	1072,49	540	368,38	185,72	545,47	8,43	203,38	47,64	240,76
	Средние показатели за период	1479,5	63,1	57,9	197,9	1564,1	0,8	1,4	675	1,2	46	1881,6	900	767,5	290,9	1027,5	14,2	262	91,7	424,9

Зав.столовой

Стаселько А.А.