

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «Заозерненская средняя школа»
города Евпатории Республики Крым

Г. Н. Ляшкова

«1» сентября 2026г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «Евпатория-Крым-Курорт»

С.В. Лавицкая

«1» сентября 2026г.



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ДЛЯ ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, ОБЕД)
УЧАЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ (ДЕТИ-СИРОТЫ И ДЕТИ ОСТАВШИЕСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ
РОДИТЕЛЕЙ) 12 ЛЕТ И СТАРШЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

ОСЕНЬ

2026г.

День: Понедельник сироты 12 лет и старше

Неделя: Первая

№ рецеп туры	Прием пищи, наименование блюда Завтрак - 26,1 %	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
173	Каша овсяная молочная с маслом	260	6,1	14	36,9	208,2	0,2	2	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1		
15	Сыр твёрдый	20	7,4	9,6	-	71,6	0,02	0,42	104	0,2	176	134	14	0,2		
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	1,2	65,6	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-		
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6		
Пр	Хлеб ржаной	40	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9		
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13		
	ВСЕГО	590	39,7	51,3	108,6	777,6	0,32	4,6	186	1,9	657	809,6	234,2	6		

Обед

71	Огурцы, помидоры свежие	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25		
181	Уха с перловой крупой	250	10,1	9,9	15,7	292,9	0,14	8,25	18	1,05	37,9	210,8	55,2	1,5		
261	Печень ,тушеная в соусе	100	8,1	13,2	0,7	154,5	-	-	-	0,3	14,8	46,4	5,8	0,5		
302	Каша гречневая рассып	180	1,1	3,6	35,3	143	0,35	-	-	-	24,8	239,2	159,1	8,5		
342	Компот из фруктов	180	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96		
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6		
Пр	Хлеб ржаной	40	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9		
338	Фрукты свежие	180	0,7	-	17,8	80,8	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1		
	Всего:	1050	27,7	27,7	152,1	1079,1	7,6	35,2	18	2,5	139,7	619,7	343,8	16,9		
	ИТОГО		67,4	79	260,7	1856,7	7,9	39,8	204	4,4	796,7	1429,3	578	22,9		

День: Вторник сироты 12 лет и старше

Неделя: Первая

№ рецеп туры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
	Наименование блюда					Ккал											
	ЗАВТРАК																
40	Салат из белокочанной капусты	120	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25			
210	Омлет натуральный	120	42,8	30	12,1	402	0,2	0,4	116	-	41,4	89,6	6,77	1,07			
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,6	15,9	100,6	0,04	1,3	20	-	125,7	90	14	0,13			
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	1,2	65,6	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-			
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6			
Пр	Хлеб ржаной	40	0,9	0,2	8,4	24,2	0,02	-	-	0,2	5,4	18,3	42,8	0,6			
	Всего:	560	55,4	42,8	90,5	816,7	8,4	14,7	202,8	0,9	343,5	423,5	127,6	3,6			

обед -

71	Огурец свежий	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25				
123	Щи	300	3,1	8,6	20,9	318	0,06	12,3	-	2,8	41,3	63,6	31,4	1,4				
278	Гуляш	100	10,05	6,1	22,8	187	0,08	0,08	15	-	27,7	102,6	20,3	1,08				
204	Макароны с маслом	180	3,6	8,2	17,7	174,1	0,03	0,1	60	-	12,1	10,5	10,5	0,5				
342	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96				
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6				
Пр	Хлеб ржаной	40	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9				
338	Фрукты свежие	180	0,7	-	17,8	80,8	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1				
	Всего:	1040	25,2	23,9	161,8	1015,7	7,3	39,5	75	4,0	147,4	339,9	212,4	10,8				
	ИТОГО		80,6	66,7	252,3	1832,4	15,7	54,2	277,8	4,9	490,9	763,4	340	14,4				

День: Среда сироты 12 лет и старше

Неделя: Первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	ЗАВТРАК															
176	Каша молочная рисовая с маслом	210	21,6	18,1	37,1	308,8	0,05	0,09	58,6	-	121,1	159,2	21	1,5		
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-		
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6		
Пр	Хлеб ржаной	40	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9		
282	Какао с молоком	200	52	5,76	7,2	118,6	0,05	1,2	36	-	216	170,9	25,2	0,18		
338	Фрукты свежие	150	0,8	-	23,4	106	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1		
	Всего:	670	80,5	28,1	111,8	694,6	0,3	20,2	118,6	1,1	414,3	442,9	159,2	8,3		

Обед

71	Огурцы, помидоры свежие	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25				
96	Рассольник со сметаной т\о	300	3,2	7,6	22,7	172,5	0,18	17,1	-	2,9	19,8	41,9	33,6	22				
294	Птица, тушенная в соусе	100	21,3	18,1	19,3	315,7	0,06	0,4	16	0,6	44	96	17,3	1,3				
305	Каша пшеничная рассыпчатая	180	2,1	6,9	15,3	236	0,04	8,9	24	1,2	22,2	48,5	17,8	0,4				
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6				
Пр	Хлеб ржаной	40	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9				
342	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96				
	Всего:	930	34,4	33,6	139,9	980	7,4	35,9	40	5,7	123,6	331,6	203,5	26,4				
	ИТОГО		114,9	61,7	251,7	1674,6	7,7	56,1	158,6	6,8	537,9	774,5	362,7	34,7				

День: Четверг сироты 12 лет и старше

Неделя: первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
173	Каша молочная гречневая с маслом	250	8,64	11,06	44,3	312	0,14	0,9	54,8	-	146,7	221,3	44,3	2,3		
15	Сыр твёрдый	20	7,4	9,6	-	71,6	0,02	0,42	104	0,2	176	134	14	0,2		
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	1,2	65,6	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-		
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13		
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6		
Пр	Хлеб ржаной	40	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9		
	Всего:	580	26,2	31	129	804	0,28	6,06	219,3	1,04	548,3	624,6	143,6	7,34		

Обед

52	Салат из свеклы отварной	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25				
102	Суп картофельный с горохом	300	7,9	3,9	23,8	214	0,18	1,2	-	1,2	99	393	57	2,7				
128	Картофель отварной с маслом	180	3,5	2,4	22,2	127,2	1,1	3	26,8	0,1	33,2	66,9	23,2	0,9				
281	Мясо тушеное	100	5,1	6,2	15,4	181,8	0,02	0,1	7,8	-	17,8	62,3	18,3	0,8				
388	Отвар шиповника	180	0,4	0,27	17,2	2,8	0,01	100	-	-	7,7	2,1	2,67	0,53				
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6				
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9				
338	Фрукты свежие	120	0,7	-	17,8	80,8	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1				
	Всего:	1050	29,3	20,1	142,7	833	8,5	200,5	37,1	2,3	239,4	723,2	228,7	12,2				
	ИТОГО		55,5	51,1	271,7	1637	8,8	206,6	256	3,3	787,7	1356,6	372,3	19,5				

День: Пятница сироты 12 лет и старше

Неделя: первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
254	Печень жареная с луком	100	14,5	15,6	26,6	279,5	0,05	0,3	13	-	29,6	103,2	30,5	1,2		
143	Каша кукурузная вязкая	180	2,1	6,9	15,3	136	0,04	8,9	24	1,2	22,2	48,5	17,8	0,4		
71	Огурец свежий	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25		
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-		
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6		
Пр	Хлеб ржаной	40	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9		
379	Кофейный напиток	200	3,1	2,6	15,9	100,6	0,04	1,3	20	-	125,7	90	14	0,13		
	ВСЕГО	740	26,5	33	104,4	721,1	0,23	3,8	158,1	0,9	447,6	502,4	189,1	4,5		

Обед

45	Салат из белокочанной капусты	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
101	Суп с гречневой крупой	300	2,3	3,2	14,5	102,8	0,09	8,2	-	-	26,7	55,9	22,8	0,87
259	Жаркое по - домашнему	250	26,3	30,2	31,5	538,6	0,5	42,7	-	3,2	55,2	43,5	86,7	6,6
342	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	40	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
338	Фрукты свежие	150	0,7	-	17,8	80,8	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1
	Всего:	1040	37	34,4	146,4	978	0,8	71,7	-	4,4	167,6	284,1	272	15,6
	ИТОГО		63,5	67,4	251	1699,1	1,03	75,5	158,1	5,3	615,2	786,5	461,1	20,1

День: Понедельник сироты 12 лет и старше

Неделя: Вторая

№ рецеп.	Наименование блюда Завтрак	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская ценность(ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
214	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,2	37,6	4,2	326	0,12	0,2	266,2	-	182	326,6	36	5,2		
251	Поджарка	100	3,5	2,4	22,2	127,2	1,1	3	26,8	0,1	33,2	66,9	23,2	0,9		
71	Помидор свежий	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25		
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-		
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6		
Пр	Хлеб ржаной	40	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9		
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	0,02	1,3	-	-	133,3	111,1	25,5	2,0		
	Всего:	690	22,2	25,5	99	783,2	0,35	31	367,5	1	632	787,8	215,7	10,2		

Обед

75	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25		
99	Суп из овощей сметана т/о	300	9,7	4,7	25,2	187,7	0,18	1,2	-	1,2	99	393	57	2,7		
282	Печень по-строгановски	100	18,7	24,9	14,9	364,4	0,04	0,3	11,7	-	26,7	93,4	27,4	1,2		
171	Каша пшеничная с маслом	180	1,7	2,9	3	171,4	0,02	-	24	-	31,3	102,3	15,6	0,5		
342	Компот из фруктов	180	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96		
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6		
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9		
338	Фрукты свежие	150	0,7	-	17,8	80,8	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1		
	Всего:	1050	37,9	33,5	125,7	979,3	7,4	28,5	35,7	2,4	223,3	751,9	250,2	12,2		
	ИТОГО		60,1	59	224,7	1762,5	7,7	59,5	403,2	3,4	855,3	1539,7	465,9	22,4		

День : вторник сироты 12 лет и старше

Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская ценность(к кал)	Витамины(мг)						Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
182	Каша молочная пшеничная с маслом	270	16,1	10,7	42,9	294	0,06	1,17	58	-	190	138,1	30,1	0,5		
15	Сыр твёрдый	25	5,6	7,2	-	89,5	0,03	0,5	130	0,3	220	167,5	17,5	0,5		
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-		
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6		
Пр	Хлеб ржаной	40	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9		
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13		
	ВСЕГО	605	28,4	22,1	96,7	586,3	0,16	3,7	212	0,9	613,1	520,8	135,4	3,9		

Обед

71	Огурец свежий	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25		
102	Суп картофельный с фасолью	300	9,8	4,9	29,7	26,9	0,18	1,2	-	1,2	99	393	57	2,7		
235	Рыба тушеная в томате с овощами	110	16,3	12,8	14,2	237,6	0,02	2,0	13,8	2,4	33	88,9	16,4	1,1		
144	Картофель отварной	180	3,1	10,4	22,9	354	0,04	8,9	24	1,2	22,2	48,5	17,8	0,4		
342	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96		
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6		
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9		
338	Фрукты свежие	150	0,7	-	17,8	80,8	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1		
	Всего:	1075	37,7	29,1	167,2	1045,1	0,41	36,2	99,1	6	248	671,2	217,7	14		
	ИТОГО		66,1	51,2	263,9	1631,3	0,57	39,9	311,1	6,9	861,1	1192	353,1	17,9		

День: среда сироты 12 лет и старше

Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
71	Огурцы, помидоры свежие	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25		
222	Омлет натуральный	210	28,3	44,5	44,9	376	0,1	0,9	-	-	561,3	627	73,2	1,1		
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-		
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6		
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9		
377	Чай с молоком	200	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13		
338	Фрукты свежие	150														
	всего	665	34,9	48,7	98,8	578,8	0,3	4,6	90	0,9	1041,8	1063,6	219	2,9		

Обед

71	Помидор свежий	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25		
82	Суп картофельный с чечевицей и курицей	300	3,2	8,6	21	325,4	0,06	12,3	-	2,9	41,3	63,6	31,4	1,4		
265	Плов мясной	250	20,9	21,4	32,9	407,8	0,05	0,4	12,9	-	29,6	103,7	30,4	1,1		
342	Компот из фруктов	180	1,16	0,3	47,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96		
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6		
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9		
	Всего:	925	31,9	31	146,5	989	0,3	35,1	12,9	4,1	145,9	340,4	216	10,8		
	ИТОГО		66,8	79,7	245,3	1567,8	0,6	39,7	102,9	5	1187,7	1404	435	13,7		

День: Четверг сироты 12 лет и старше

Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерг етичес кая ценно сть(кк ал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
338	Фрукты свежие	100	12,4	15,2	13,4	199,9	0,06	0,5	17,3	-	39,5	110,1	40,6	3	
204	Макароны отварные с сыром	200	3,6	8,2	9,4	174,1	0,03	0,1	60	-	12,1	10,5	10,5	0,5	
71	Огурец свежий	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25	
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-	
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6	
Пр	Хлеб ржаной	40	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9	
378	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,3	26,3	139,7	0,03	1,4	-	-	158,6	132	20,3	2,4	
	Всего:	710	30,4	35,8	95,1	757,5	7,24	12,3	231,3	1,1	635,2	658,2	210,2	7,9	

Обед

40	Салат витаминный	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25	
103	Суп картофельный с рисом и птицей	300	15,8	29,9	39,2	232,8	0,1	9,9	-	1,2	35	81,2	32,7	1,3	
260	Гуляш мясной	100	16,1	18,4	3	246,8	0,02	0,6	-	-	21,7	154,1	22	3,1	
172	Каша ячневая рассыпчатая	200	4	2,6	25,4	146,6	1,6	4	41,2	0,2	55,2	102,8	35,6	1,2	
342	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96	
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6	
Пр	Хлеб ржаной	40	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9	
	Всего:	980	49,4	58,5	165,9	1019,8	8,9	111,5	43,7	2,6	199,4	583	250,8	13,8	
	ИТОГО		79,8	94,3	261	1777,3	16,1	123,8	275	3,7	834,6	1241,2	461	21,7	

День: Пятница сироты 12 лет и старше

Неделя: Вторая

№ рецепт уры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
250	Бефстроганов	100	27,5	10,9	1,1	298,1	0,04	0,11	32,0	-	22,37	120	15	1,36		
139	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,6	6,6	14,2	138,6	0,04	25,6	-	-	88	61	31,2	1,2		
71	Огурцы, помидоры свежие	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25		
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13		
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-		
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6		
Пр	Хлеб ржаной	40	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9		
	ВСЕГО	690	38,2	21,8	71,1	650,5	7,2	36,5	82	0,9	374,7	475,8	183,3	16,5		

Обед

55	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25				
98	Суп крестьянский с мясом	325	21,8	9,9	7,3	291,5	0,05	11,8	-	-	43,5	40,2	17,01	0,7				
229	Рыба тушеная с овощами	130	26,1	4	9,3	254,8	0,05	3,3	21,6	2,1	44,6	77,1	17,6	0,4				
304	Рис отварной	180	4,4	6,6	45	258,5	0,03	-	33,6	0,8	3,1	75,6	23,3	0,6				
388	Отвар шиповника	180	0,4	0,27	17,2	2,8	0,01	100	-	-	7,7	2,1	2,67	0,53				
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6				
Пр	Хлеб ржаной	40	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9				
338	Фрукты свежие	100	0,7	-	17,8	80,8	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1				
	Всего:	1025	60	21,5	142	927,8	7,3	141,3	55,2	3,9	159,4	312,2	177,8	9,1				
	ИТОГО		98,2	43,3	213,1	1578,3	14,5	177,8	137,2	4,8	534,1	788	361,1	25,6				

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 481448336152253156237683129688102374781711165201

Владелец Ляшкова Галина Николаевна

Действителен с 03.09.2026 по 03.09.2027