

## КОНТРАКТ № 19/25-1

на оказание услуг по предоставлению питания школьникам  
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Школа № 19(25) имени  
вице-адмирала В.М. Головнина»

г. Рязань

«23» января 2025 г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа № 19(25) имени вице-адмирала В.М. Головнина», именуемое в дальнейшем «Заказчик», в лице директора Ветковой Надежды Александровны, действующего на основании Устава, с одной стороны, Акционерное общество «Детское питание» города Рязани, именуемое в дальнейшем «Исполнитель», в лице генерального директора Жарова Андрея Александровича, действующего на основании Устава, с другой стороны, именуемые в дальнейшем «Стороны», на основании п. 5 ч. 1 ст. 93 Федерального закона от 05.04.13 №44-ФЗ заключили настоящий контракт о нижеследующем:

### 1. Предмет контракта

1. В соответствии с условиями настоящего контракта, Заказчик поручает, а Исполнитель обязуется оказать услуги по предоставлению питания школьникам МБОУ «Школа № 19(25)». Оплата Исполнителю производится Заказчиком за оказанные услуги по фактическому количеству учащихся, пользующихся организованным питанием в образовательном учреждении, за счет средств бюджетных учреждений, КВР 244.

1.2. Оказание услуг по предоставлению питания школьникам включает в себя организацию и обеспечение питания учащихся в соответствии с разработанным меню (Приложение 1, Приложение 2, Приложение 3).

1.3. Идентификационный код закупки: 253622803842962340100100040000000244

### 2. Стоимость контракта и порядок расчетов

2.1. Цена настоящего контракта составляет 412 902 (Четыреста двенадцать тысяч девятьсот два рубля 27 копеек) рублей 27 копеек, в том числе НДС/ НДС не предусмотрен.

В том числе:

-Субсидии бюджетным учреждениям общего образования на организацию бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование в муниципальных образовательных организациях, на условиях софинансирования из вышестоящих бюджетов ( код субсидии 474 25 0130):

-Субсидии бюджетным учреждениям общего образования на организацию бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование в муниципальных образовательных организациях, за счет средств бюджета города Рязани(код субсидии 474 25 0110 ):

-Субсидии бюджетным учреждениям общего образования на организацию бесплатного питания детей школьного возраста льготной категории в рамках муниципальной программы "Развитие образования в городе Рязани" (код субсидии 474 25 0040):

и рассчитывается на основании следующих условий:

|  | <b>Количество учащихся, получающих питание, чел.</b> | <b>Количество дней питания</b> |
|--|--|--------------------------------|
| В соответствии с меню на 1-4 класс (без доп. питания)  | 600  | 5                              |
| В соответствии с меню на 5-11 класс (без доп. питания) | 159  | 5                              |
| В соответствии с меню на доп. питание 1-11 класс       | 246  | 5                              |

- стоимость питания 1 человека в день:

в соответствии с меню на 1-4 класс – 108,33 руб., в том числе стоимость набора пищевых продуктов для организации горячего питания – 74,10 руб., стоимость услуг по организации горячего питания – 34,23 руб.;

- в соответствии с меню на 5-11 класс стоимость услуг по организации горячего питания – 108,33 руб.;

- в соответствии с меню на доп. питание – 40,26 руб. (стоимость доп. питания).

В цену включаются все расходы, связанные с оказанием услуг, в том числе: уплата обязательных налогов и сборов, стоимость продуктов, доставка до Заказчика, погрузо-разгрузочные работы, непредвиденные расходы Исполнителя.

2.2. Цена контракта является твердой и определяется на весь срок исполнения контракта. Цена контракта может быть снижена по соглашению сторон без изменения предусмотренных контрактом объема услуг, качества оказываемой услуги и иных условий контракта.

2.3. Средством платежа является российский рубль. Оплата за организацию питания осуществляется Заказчиком на основании подписанного обеими сторонами товарной накладной и актов.

Оплата за организацию питания производится в течении 10 рабочих дней с момента приемки и подписания товарных накладных и актов Заказчиком.

2.4. Заказчик по согласованию с Исполнителем вправе увеличить или уменьшить предусмотренный контрактом объем услуг не более чем на десять процентов. При увеличении объема услуг по соглашению сторон допускается изменение цены контракта пропорционально дополнительному объему услуг исходя из установленной в контракте цены единицы услуги, но не более чем на десять процентов цены контракта. При уменьшении предусмотренного контрактом объема услуг стороны контракта обязаны уменьшить цену контракта исходя из цены единицы услуги.

2.5. Заказчик уменьшает сумму, подлежащую уплате Заказчиком юридическому лицу или физическому лицу, в том числе зарегистрированному в качестве индивидуального предпринимателя, на размер налогов, сборов и иных обязательных платежей в бюджеты бюджетной системы Российской Федерации, связанных с оплатой контракта, если в соответствии с законодательством Российской Федерации о налогах и сборах такие налоги, сборы и иные обязательные платежи подлежат уплате в бюджеты бюджетной системы Российской Федерации заказчиком.

2.6. Заказчик вправе удержать из суммы, подлежащей оплате Исполнителю, сумму неисполненных Исполнителем требований об уплате неустоек (штрафов, пеней), предъявленных заказчиком в соответствии с Федеральным законом от 05.04.2013 № 44-ФЗ.

### **3. Права и обязанности сторон**

3.1. Заказчик обязан:

- предоставить Исполнителю право пользования недвижимым имуществом, соответствующим санитарно-эпидемиологическим требованиям к организации общественного питания населения, иным имуществом, необходимым для оказания услуг,

- соответствующим санитарно-эпидемиологическим требованиям к организации общественного питания населения. Имущество предоставляется Исполнителю на основании договора, заключенного с Исполнителем, во временное пользование с последующим возвратом в надлежащем состоянии с учетом износа;
- обеспечить для транспорта Исполнителя беспрепятственный доступ к пищеблоку расположенному на территории Заказчика для выгрузки продуктов питания с 6.00 до 17.00;
  - производить за свой счет ремонт помещений столовых, мебели, обеспечении коммунальными услугами;
  - утверждать совместно с Исполнителем графики работы столовой;
  - выделить ответственных лиц для оформления расчетов за питание учащихся;
  - осуществлять контроль за соблюдением сроков оказания услуг;
  - следить за целевым использованием пищевой продукции в соответствии с предварительным заказом;
  - следить за качеством готовой продукции;
  - следить за организацией приема обучающихся, соблюдения ими правил личной гигиены и наличием для этого необходимых условий;
  - следить за состоянием здоровья обучающихся и обеспеченности пищевыми веществами (в том числе белками, витаминами, микроэлементами и другими незаменимыми пищевыми веществами);
  - по окончании приема пищи осуществлять уборку обеденного зала;
  - своевременно производить оплату Исполнителю за оказанные услуги в рамках обязательств, предусмотренных настоящим контрактом.
- своевременно производить замену вышедшего из строя оборудования.
- 3.2. Исполнитель обязан:
- 3.2.1. за свой счет обеспечить оборудование запасными частями и расходными материалами (в т.ч. моющими средствами), необходимыми для нормальной эксплуатации оборудования. Так же исполнитель обязан заключить с заказчиком договора безвозмездного пользования на помещения и оборудование для приготовления пищи, и в соответствии с данными договорами нести расходы по обслуживанию и ремонту данного оборудования.
- 3.2.2. обеспечить столовую посудой (вилки, тарелки, ложки, стаканы);
- 3.2.3. Оказывать услуги в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами, с соблюдением санитарно-эпидемиологических требований к организации питания населения, в том числе направленных на предотвращение вредного воздействия факторов среды обитания, биологических факторов, химических факторов, физических факторов.
- 3.2.4. Своим автотранспортом или транспортом привлеченной фирмы осуществлять поставку продукции и полуфабрикатов в образовательное учреждение по согласованному графику поставки продуктов. Поставку продуктов питания осуществлять в специализированном транспорте, в таре, пригодной для данного товара, удобной для пользования, обеспечивающей сохранность товара при транспортировке и хранении.
- 3.2.5. Осуществлять доставку продуктов питания специализированным транспортом.
- 3.2.6. По требованию Заказчика предоставлять документы, подтверждающие качество и безопасность продуктов питания (сертификаты соответствия, качественные удостоверения, ветеринарные свидетельства на продукты животноводства, а также гигиенические сертификаты и заключения органов госсанэпиднадзора о возможности их использования в питании детей). Исполнитель несет полную ответственность за качество поставляемых продуктов питания.
- 3.2.7. В случае поставки некачественных продуктов и сырья или продуктов со скрытыми дефектами и выставления письменных претензий со стороны Заказчика произвести замену на аналогичный продукт в этот же день.
- 3.2.8. Закупать продукты питания у поставщиков, имеющих санитарно-эпидемиологическое заключение о соответствии санитарным правилам.
- 3.2.9. Обеспечить строгое соблюдение установленных правил по приемке и хранению пищевых продуктов, его транспортировке в образовательное учреждение, по приготовлению и раздаче блюд.

- 3.2.10. Нести ответственность перед Заказчиком за состояние транспорта и работу водителя-экспедитора, за соблюдение режима безопасности при работе в образовательном учреждении.
- 3.2.11. Соблюдать сроки и условия хранения продукции на складе, сроки и условия поставки в образовательное учреждение в соответствии с требованиями СанПин.
- 3.2.12. Соблюдать разнообразие ассортимента приготавливаемого питания.
- 3.2.13. Информировать Заказчика о ходе оказания услуг.
- 3.2.14. Нести ответственность за недостатки услуг.
- 3.2.15. Выполнять взятые на себя по настоящему контракту обязательства в установленный срок.
- 3.2.16. Осуществлять производственный контроль при организации питания обучающихся в объеме, предусмотренном действующими нормативными актами при оказании услуг по настоящему контракту.
- 3.2.17. Обеспечить содержание помещений и оборудования, предоставляемых образовательным учреждением, с соблюдением установленных санитарных правил и требований технической и пожарной инспекции, правильную эксплуатацию холодильного, торгово-технологического и другого оборудования и содержание его в постоянной исправности. Совместно с Заказчиком принимает меры по внедрению новых технологий, форм и методов обслуживания.
- 3.2.18. В случае возникновения неисправностей в работе оборудования незамедлительно информировать об этом Заказчика. По окончании срока действия настоящего контракта вернуть оборудование в том состоянии, в котором оно было получено, с учетом нормального износа и в технически исправном состоянии.
- 3.2.19. Своевременно обеспечивать обязательные медицинские и профилактические осмотры работников пищеблока.
- 3.2.20. Осуществлять систематический производственный контроль совместно с Госсанэпиднадзором:
- за качеством готовой продукции;
  - за сроками транспортировки пищевых продуктов, в том числе готовой кулинарной продукции, своевременности их доставки, соблюдением санитарных правил при их транспортировке;
  - за соблюдением санитарных правил и выполнения санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий при реализации (раздаче) пищевых продуктов, готовых блюд и кулинарных изделий;
  - за соответствием нормативной документации по организации питания и на продукцию установленным требованиям.
- 3.2.21. Устранить в срок, определенный Заказчиком недостатки услуг, выявленные при приемке.
- 3.2.22. Оказывать услуги питания детей, обучающихся по образовательным программам начального общего и основного общего в установленные заказчиком сроки и в установленных заказчиком объемах.
- 3.2.23. Обеспечивать соответствие готовых блюд, напитков, кулинарных, мучных, кондитерских, хлебобулочных изделий (далее - пищевая продукция) требованиям, установленным техническими регламентами Таможенного союза, Евразийского экономического союза, указанным в санитарно-эпидемиологических требованиях к организации общественного питания населения, и Единым санитарно-эпидемиологическим и гигиеническим требованиям к продукции (товарам), подлежащей санитарно-эпидемиологическому надзору (контролю).
- 3.2.24. Разрабатывать в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации общественного питания населения, требованиями заказчика и по согласованию с заказчиком утверждать для каждой возрастной группы детей меню основного (организованного) питания.
- 3.2.25. Разрабатывать в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации общественного питания населения, требованиями заказчика и по согласованию с заказчиком утверждать меню дополнительного питания.

3.2.26. Не допускать исключения горячего питания из меню, в том числе при замене в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами к организации общественного питания населения пищевой продукции на иные виды пищевой продукции.

3.2.27. Отбирать и хранить в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации общественного питания населения суточную пробу от каждой партии приготовленной в соответствии с меню основного (организованного) питания пищевой продукции.

3.2.28. Оказывать услуги с использованием технологического, холодильного, моечного оборудования, инвентаря, посуды, соответствующих санитарно-эпидемиологическим требованиям к организации общественного питания населения.

#### **4. Срок оказания услуг**

4.1. Срок оказания услуг: с 09 января 2025 по 15 января 2025 года, а в части оплаты до момента полного исполнения контракта обязательств.

4.2. Об оказанных услугах по настоящему контракту Исполнитель извещает Заказчика в письменной форме.

4.3. Место оказания услуг: г.Рязань, ул.Островского, д.33,корп.1; г.Рязань, ул. Островского, д. 24.

#### **5. Порядок приемки услуг**

5.1. Приемка услуги производится в соответствии с Федеральным Законом от 30.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» Федеральным законом от 02.01.2000 №29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов», установленными санитарными правилами (СП 2.3.6.1079-01) и другими обязательными требованиями.

5.2. Приемка услуг, контроль за оказываемыми Исполнителем услугами осуществляется Заказчиком. Исполнитель обязан предоставить товарную накладную (4 экземпляра), и акт (6 экземпляров) подписанные со своей стороны, Заказчику не позднее одного рабочего дня со дня истечения срока оказания услуг. В течение 20 рабочих дней Заказчик должен подписать данные акты и товарные накладные или направить Исполнителю мотивированный отказ от его подписания.

5.3. Исполнитель в соответствии с условиями контракта обязан своевременно предоставлять достоверную информацию о ходе исполнения своих обязательств, в том числе о сложностях возникающих при исполнении контракта, а также к установленному контрактом сроку обязан предоставить Заказчику результаты оказанных услуг, предусмотренных контрактом при этом Заказчик обязан обеспечить приемку оказанных услуг в соответствии с условиями контракта.

5.4. Для проверки предоставленных Исполнителем результатов, предусмотренных контрактом, в части их соответствия условиям контракта Заказчик обязан провести экспертизу. Экспертиза результатов, предусмотренных контрактом, может проводиться Заказчиком своими силами или к ее проведению могут привлекаться эксперты, экспертные организации на основании контрактов, заключенных в соответствии с действующим законодательством.

5.5. Для проведения экспертизы поставленных товаров эксперты, экспертные организации имеют право запрашивать у Заказчика и Поставщика дополнительные материалы относящиеся к условиям исполнения контракта и отдельным этапам исполнения контракта. В случае, если по результатам такой экспертизы установлены нарушения требований контракта, не препятствующие приемке товара, в заключении могут содержаться предложения об устранении данных нарушений, в том числе с указанием срока их устранения. Результаты экспертизы, проводимой экспертом или экспертной организацией в случаях, предусмотренных Федеральным законом от 05.04.2013 № 44-ФЗ, оформляются в виде заключения, которое подписывается экспертом или уполномоченным представителем экспертной организации и должно быть объективным, обоснованным и соответствовать законодательству Российской Федерации. За предоставление недостоверных результатов экспертизы, экспертного заключения или заведомо ложного экспертного заключения, за

невыполнение экспертом, экспертной организацией требования части 3 статьи 41 Федерального закона от 05.04.2013 № 44-ФЗ эксперт, экспертная организация, уполномоченный представитель экспертной организации, должностные лица экспертной организации несут ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации.

5.6. Приемка результатов отдельного этапа исполнения контракта, а также оказанных услуг осуществляется в порядке и в сроки, которые установлены контрактом, и оформляется документом о приемке, который подписывается Заказчиком (в случае создания приемочной комиссии подписывается всеми членами приемочной комиссии и утверждается Заказчиком), либо Исполнителю в те же сроки Заказчиком направляется в письменной форме мотивированный отказ от подписания такого документа. В случае привлечения Заказчиком для проведения указанной экспертизы экспертов, экспертных организаций при принятии решения о приемке или об отказе в приемке результатов отдельного этапа исполнения контракта либо оказанных услуг приемочная комиссия учитывает отраженные в заключении по результатам указанной экспертизы предложения экспертов, экспертных организаций, привлеченных для ее проведения.

5.7. Заказчик вправе не отказывать в приемке результатов отдельного этапа исполнения контракта либо оказанных услуг в случае выявления несоответствия этих результатов либо этих услуг условиям контракта, если выявленное несоответствие не препятствует приемке этих результатов либо этих услуг и устранено Исполнителем.

5.8. При исполнении контракта (за исключением случаев, которые предусмотрены нормативными правовыми актами, принятыми в соответствии с частью 6 статьи 14 Федерального закона от 05.04.2013 № 44-ФЗ) по согласованию Заказчика с Исполнителем допускается оказание услуги, качество, технические и функциональные характеристики (потребительские свойства) которой являются улучшенными по сравнению с качеством и соответствующими техническими и функциональными характеристиками, указанными в контракте.

## **6. Ответственность сторон**

6.1. За неисполнение или ненадлежащее исполнение своих обязательств Стороны несут ответственность в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

6.2. В случае просрочки исполнения Заказчиком обязательств, предусмотренных контрактом, а также в иных случаях неисполнения или ненадлежащего исполнения Заказчиком обязательств, предусмотренных контрактом, Исполнитель вправе потребовать уплаты неустоек (штрафов, пеней).

6.3. В случае просрочки исполнения Заказчиком обязательств, предусмотренных контрактом, пеня начисляется за каждый день просрочки исполнения обязательства, начиная со дня, следующего после дня истечения установленного контрактом срока исполнения обязательства. Такая пеня устанавливается контрактом в размере одной трехсотой действующей на дату уплаты пеней ключевой ставки Центрального банка Российской Федерации от не уплаченной в срок суммы.

6.4. За каждый факт неисполнения Заказчиком обязательств, предусмотренных контрактом, за исключением просрочки исполнения обязательств, предусмотренных контрактом, размер штрафа устанавливается в виде суммы:

- 1000 рублей, если цена контракта не превышает 3 млн. руб. (включительно);
- 5000 рублей, если цена контракта составляет от 3 млн. руб. до 50 млн. руб. (включительно).

6.5. Общая сумма начисленной неустойки (штрафов, пени) за ненадлежащее исполнение заказчиком обязательств, предусмотренных контрактом, не может превышать цену контракта, указанную в пункте 2.1. настоящего контракта.

6.6. В случае просрочки исполнения Исполнителем обязательств (в том числе гарантийного обязательства), предусмотренных контрактом, а также в иных случаях неисполнения или ненадлежащего исполнения Исполнителем обязательств, предусмотренных контрактом, Заказчик направляет Исполнителю требование об уплате неустоек (штрафов, пеней).

6.7. Пеня начисляется за каждый день просрочки исполнения Исполнителем обязательства, предусмотренного контрактом, в размере одной трехсотой действующей на дату уплаты

пени ключевой ставки Центрального банка Российской Федерации от цены контракта, уменьшенной на сумму, пропорциональную объему обязательств, предусмотренных контрактом и фактически исполненных Исполнителем.

6.8. Размер штрафа устанавливается контрактом и рассчитывается как процент цены контракта, или в случае, если контрактом предусмотрены этапы исполнения контракта, как процент этапа исполнения контракта.

6.9. За каждый факт неисполнения или ненадлежащего исполнения Исполнителем обязательств, предусмотренных контрактом, за исключением просрочки исполнения обязательств (в том числе гарантийного обязательства), предусмотренных контрактом, размер штрафа устанавливается в размере:

- 10 процентов цены контракта, указанной в пункте 2.1. настоящего контракта, если цена контракта не превышает 3 млн. руб.;

- 5 процентов цены контракта, указанной в пункте 2.1. настоящего контракта, если цена контракта составляет от 3 млн. руб. до 50 млн. руб. (включительно).

6.10. Общая сумма начисленной неустойки (штрафов, пени) за неисполнение или ненадлежащее исполнение Исполнителем обязательств, предусмотренных контрактом, не может превышать цену контракта, указанную в пункте 2.1. настоящего контракта.

6.11. Сторона освобождается от уплаты неустойки (штрафа, пени), если докажет, что неисполнение или ненадлежащее исполнение обязательства, предусмотренного контрактом, произошло вследствие непреодолимой силы или по вине другой стороны.

#### **7. Срок действия контракта**

7.1. Контракт вступает в силу с момента его подписания и действует по 31 марта 2025 года включительно, а в части оплаты до полного исполнения сторонами обязательств по данному договору.

7.2. Все условия оказания услуг, не предусмотренные настоящим контрактом, регулируются действующим законодательством Российской Федерации.

7.3. Споры и разногласия по настоящему контракту Стороны обязуются по возможности урегулировать путем переговоров в порядке досудебного разбирательства. При не урегулировании спорных вопросов путем переговоров Стороны передают их на рассмотрение в Арбитражный суд Рязанской области в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

7.4. Расторжение контракта допускается по соглашению сторон, по решению суда, в случае одностороннего отказа стороны контракта от исполнения контракта в соответствии с гражданским законодательством. Все приложения и дополнительные соглашения к настоящему контракту являются неотъемлемой частью контракта.

7.5. Изменение контракта допускается по соглашению сторон или решению суда по основаниям, предусмотренным гражданским законодательством. Все изменения оформляются в письменном виде, путем подписания сторонами дополнительных соглашений к настоящему контракту.

7.6. При исполнении контракта не допускается перемена Исполнителя, за исключением случая, если новый Исполнитель является правопреемником Исполнителя по такому контракту вследствие реорганизации юридического лица в форме преобразования, слияния или присоединения.

7.7. В случае перемены Заказчика права и обязанности Заказчика, предусмотренные контрактом, переходят к новому Заказчику.

7.8. Настоящий контракт составлен в двух экземплярах, имеющих одинаковую юридическую силу.

#### **8. Юридические адреса и реквизиты сторон**

|   |   |
|---|---|
| Акционерное общество<br>«Детское питание» города Рязани<br>ОГРН1246200006788<br>ОКТМО 61701000001 | муниципальное бюджетное<br>общеобразовательное учреждение<br>«Школа № 19(25) имени вице-адмирала В.М.<br>Головнина»<br>ОГРН 1036212000747 |
|---|---|

|  |  |
|--|--|
| <p>Место нахождения: Юридический адрес:<br/>390023, г. Рязань, ул. Электrozаводская,<br/>д.52<br/>Почтовый адрес: 390023, г. Рязань, ул.<br/>Электrozаводская, д.52</p>  | <p>ОКТМО 61701000001</p> <p>Место нахождения: 390035, г. Рязань, ул.<br/>Островского, д. 33, корп. 1; 390035, г. Рязань,<br/>ул. Островского, д. 24<br/>юр. адрес: 390035, г. Рязань, ул. Островского,<br/>д. 33, корп. 1<br/>почтовый адрес: 390035, г. Рязань, ул.<br/>Островского, д. 33, корп. 1</p>   |
| <p>ИНН 6200007935, КПП 620001001</p>   | <p>ИНН 6228038429, КПП 623401001</p>   |
| <p>Платежные реквизиты:<br/>Рязанское отделение N 8606 ПАО<br/>«Сбербанк» г.Рязань<br/>БИК 046126614<br/>Расчетный счет:<br/>40702810753000005876<br/>Корреспондентский счёт:<br/>30101810500000000614</p> <p>Генеральный директор<br/>АО «Детское питание»<br/>А.А.Жаров</p> <p>МП </p> | <p>Платежные реквизиты:<br/>ОТДЕЛЕНИЕ РЯЗАНЬ БАНКА РОССИИ<br/>//УФК по Рязанской области г.Рязань<br/>БИК 016126031<br/>Единый казначейский счет:<br/>40102810345370000051<br/>Казначейский счет: 03234643617010005900<br/>Лицевой счет 21474002020 ФКУ<br/>администрации г.Рязани</p> <p>Директор МБОУ «Школа №19(25)»<br/>Веткова И.А.</p> <p>МП </p> |



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО "Детское питание"

Жаров А.А.

«23» января 2025г.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Школа № 19(25)"

Веткова Н.А.

«23» января 2025г.



**МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ Г. РЯЗАНИ 7-11 ЛЕТ**

Возрастная группа 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: 1

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |           |           | ЭЦ (ккал)  | Витамины (мг) |           |           |          | Минеральные вещества (мг) |            |           |          |
|-------------------------|--|------------------|----------------------|-----------|-----------|------------|---------------|-----------|-----------|----------|---------------------------|------------|-----------|----------|
|                         |  |                  | Б                    | Ж         | У         |            | В1            | С         | А         | Е        | Са                        | Р          | Mg        | Fe       |
| 1                       | 2  | 3                | 4                    | 5         | 6         | 7          | 8             | 9         | 10        | 11       | 12                        | 13         | 14        | 15       |
| <b>Завтрак</b>          |  |                  |                      |           |           |            |               |           |           |          |                           |            |           |          |
| ТТК                     | Бутерброд с сыром 25/25                        | 50               | 7,68                 | 8,13      | 12,75     | 154,83     | 0,01          | 0,18      | 0,07      | 0,13     | 220,00                    | 125,00     | 8,75      | 0,25     |
| 181                     | Каша жидкая молочная манная с маслом сливочным | 160              | 4,84                 | 5,64      | 25,65     | 172,71     | 0,07          | 1,01      | 15,62     | 0,40     | 100,29                    | 92,58      | 15,24     | 0,34     |
| 378                     | Чай с молоком 200/11                           | 200              | 1,70                 | 1,65      | 13,40     | 75,25      | 0,0           | 0,75      | 10,00     |          | 65,78                     | 53,74      | 11,40     | 0,90     |
| ПР                      | Фрукт свежий                                   | 140              | 0,56                 | 0,56      | 13,72     | 62,16      | 2             | 14        |           | 0,28     | 22,4                      | 15,4       | 12,6      | 3,08     |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>550</b>       | <b>15</b>            | <b>16</b> | <b>66</b> | <b>465</b> | <b>0</b>      | <b>16</b> | <b>26</b> | <b>1</b> | <b>408</b>                | <b>287</b> | <b>48</b> | <b>5</b> |
| <b>Обед</b>             |  |                  |                      |           |           |            |               |           |           |          |                           |            |           |          |
| 45                      | Салат из белокочанной капусты с морковью       | 60               | 0,92                 | 3,05      | 5,62      | 53,61      | 0,018         | 21,43     |           | 1,391    | 24,27                     | 17,93      | 9,8       | 0,33     |
| 102                     | Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне | 200              | 5,63                 | 5,24      | 15,42     | 131,32     | 0,201         | 9,2       |           | 1,93     | 23,28                     | 78,73      | 28,69     | 1,69     |

|                      |   |             |              |              |               |                     |              |               |               |              |               |                     |                    |                   |
|----------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------------|--------------------|-------------------|
| 580                  | Филе куриное, тушенное в томатном соусе 50/50 | 100         | 11,95        | 12,36        | 2,79          | 170,22              | 0,015        | 1,31          | 4,414         | 0,119        | 3,35          | 6,601               | 12,9<br>2          | 0,21              |
| 171                  | Каша гречневая рассыпчатая                    | 150         | 8,73         | 5,9          | 39,46         | 245,91              | 0,297        |               | 0,02          | 0,602        | 15            | 207,12              | 138                | 4,63              |
| 376                  | Чай с шиповником 200/11                       | 200         | 0,3          | 0,09         | 12,5          | 52,03               | 0,003        | 30,1          | 0,025         | 0,114        | 7,08          | 8,75                | 4,91               | 0,94              |
| ПР                   | Хлеб ржано-пшеничный                          | 25          | 1,73         | 0,24         | 12,61         | 59,38               | 0,04         | 0             | 0,15          | 0,57         | 8,16          | 48                  | 12,6<br>1          | 1,1               |
| <b>Итого за Обед</b> |   | <b>735</b>  | <b>29,26</b> | <b>26,88</b> | <b>88,4</b>   | <b>712,47</b>       | <b>0,574</b> | <b>62,04</b>  | <b>4,609</b>  | <b>4,726</b> | <b>81,14</b>  | <b>367,13<br/>1</b> | <b>206,<br/>93</b> | <b>8,9</b>        |
| <b>Итого за день</b> |   | <b>1285</b> | <b>44,04</b> | <b>42,86</b> | <b>153,92</b> | <b>1177,4<br/>2</b> | <b>0,67</b>  | <b>77,975</b> | <b>30,291</b> | <b>5,531</b> | <b>489,61</b> | <b>653,85<br/>1</b> | <b>254,<br/>92</b> | <b>13,4<br/>7</b> |

Возрастная группа 7-11 лет

День: вторник

Неделя: 1

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда               | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества (г) |              |               | ЭЦ<br>(ккал)        | Витамины (мг) |               |              |               | Минеральные вещества (мг) |               |                    |             |
|-------------------------|--|---------------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------------------|---------------|--------------------|-------------|
|                         |  |                     | Б                    | Ж            | У             |                     | В1            | С             | А            | Е             | Са                        | Р             | Mg                 | Fe          |
| 1                       | 2  | 3                   | 4                    | 5            | 6             | 7                   | 8             | 9             | 10           | 11            | 12                        | 13            | 14                 | 15          |
| <b>Завтрак</b>          |  |                     |                      |              |               |                     |               |               |              |               |                           |               |                    |             |
| 71                      | Подгарнировка из свежих овощей               | 20                  | 0,13                 | 1,35         | 0,36          | 14,13               | 0,006         | 1,33          |              | 0,6           | 3                         | 5,7           | 2,66               | 0,1         |
| ТТК                     | Макаронные изделия отварные с сыром 150/20   | 170                 | 10,29                | 10,19        | 36,02         | 276,93              | 0,095         | 0,14          | 0,072        | 0,915         | 186,89                    | 145,87        | 15,1<br>6          | 1,03        |
| 379                     | Напиток кофейный на молоке 200/11            | 200                 | 3,53                 | 3,21         | 19,48         | 120,9               | 0,02          | 0,6           | 0,015        |               | 121,33                    | 91            | 14                 | 0,13        |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                               | 25                  | 2,92                 | 0,24         | 11,95         | 58,14               | 0,1           | 0,049         | 0            | 0             | 30,92                     | 31,88         | 20,0<br>3          | 0,89        |
| ПР                      | Кисломолочный продукт                        | 100                 | 2,5                  | 1,2          | 13,1          | 73                  |               |               |              | 2,25          |                           |               |                    | 0,18        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>515</b>          | <b>19</b>            | <b>16</b>    | <b>81</b>     | <b>543</b>          | <b>0</b>      | <b>2</b>      | <b>0</b>     | <b>4</b>      | <b>342</b>                | <b>274</b>    | <b>52</b>          | <b>2</b>    |
| <b>Обед</b>             |  |                     |                      |              |               |                     |               |               |              |               |                           |               |                    |             |
| 51                      | Салат из свеклы с изюмом                     | 60                  | 0,95                 | 41,1         | 11,86         | 88,14               | 0,027         | 4,5           |              | 1,865         | 26,25                     | 34,91         | 14,9<br>4          | 0,99        |
| ТТК                     | Суп из овощей на курином бульоне(с брокколи) | 200                 | 2,86                 | 4,66         | 6,11          | 87,33               | 0,071         | 9,51          | 0,025        | 0,196         | 15,27                     | 59,59         | 15,9<br>8          | 0,71        |
| 259                     | Жаркое по-домашнему                          | 240                 | 19,47                | 30,48        | 24,91         | 451,83              | 0,71          | 32,05         | 0,002        | 4,001         | 35,52                     | 284,87        | 63,3<br>9          | 2,65        |
| 348                     | Компот из кураги 200/11                      | 200                 | 1,04                 | 0,06         | 21,18         | 89,41               | 0,02          | 0,8           | 0,117        | 1,1           | 32,33                     | 29,2          | 21                 | 0,67        |
| ПР                      | Хлеб ржано-пшеничный                         | 25                  | 1,73                 | 0,24         | 12,61         | 59,38               | 0,04          | 0             | 0,15         | 0,57          | 8,16                      | 48            | 12,6<br>1          | 1,1         |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>725</b>          | <b>26,05</b>         | <b>76,54</b> | <b>76,67</b>  | <b>776,09</b>       | <b>0,868</b>  | <b>46,86</b>  | <b>0,294</b> | <b>7,732</b>  | <b>117,53</b>             | <b>456,57</b> | <b>127,<br/>92</b> | <b>6,12</b> |
| <b>Итого за день</b>    |  | <b>1240</b>         | <b>45,42</b>         | <b>92,73</b> | <b>157,58</b> | <b>1319,1<br/>9</b> | <b>1,089</b>  | <b>48,979</b> | <b>0,381</b> | <b>11,497</b> | <b>459,67</b>             | <b>731,02</b> | <b>179,<br/>77</b> | <b>8,45</b> |

Возрастная группа 7-11 лет

День: среда

Неделя: 1

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |              |               | ЭЦ (ккал)     | Витамины (мг) |               |              |              | Минеральные вещества (мг) |               |               |             |
|-------------------------|--|------------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
|                         |  |                  | Б                    | Ж            | У             |               | В1            | С             | А            | Е            | Са                        | Р             | Mg            | Fe          |
| 1                       | 2  | 3                | 4                    | 5            | 6             | 7             | 8             | 9             | 10           | 11           | 12                        | 13            | 14            | 15          |
| <b>Завтрак</b>          |  |                  |                      |              |               |               |               |               |              |              |                           |               |               |             |
| 131                     | Горошек консервированный прогретый       | 20               | 0,62                 | 0,04         | 1,3           | 8,04          | 0,022         | 2             |              | 0,04         | 4                         | 12,4          | 4,2           | 0,14        |
| ТТК                     | Омлет с сыром                            | 150              | 18,52                | 22,24        | 2,55          | 284,45        | 0,094         | 0,63          | 7,922        | 0,75         | 278,18                    | 328,08        | 24,3<br>2     | 2,75        |
| 382                     | Какао на молоке 200/11                   | 200              | 3,97                 | 3,8          | 16,09         | 114,43        | 0,024         | 0,6           | 0,015        | 0,012        | 126,45                    | 117,2         | 31            | 1,01        |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                           | 25               | 2,92                 | 0,24         | 11,95         | 58,14         | 0,1           | 0,049         | 0            | 0            | 30,92                     | 31,88         | 20,0<br>3     | 0,89        |
| ПР                      | Фрукт свежий                             | 140              | 0,56                 | 0,56         | 13,72         | 62,16         |               | 14            |              | 0,28         | 22,4                      | 15,4          | 12,6          | 3,08        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>535</b>       | <b>27</b>            | <b>27</b>    | <b>46</b>     | <b>527</b>    | <b>0</b>      | <b>17</b>     | <b>8</b>     | <b>1</b>     | <b>462</b>                | <b>505</b>    | <b>92</b>     | <b>8</b>    |
| <b>Обед</b>             |  |                  |                      |              |               |               |               |               |              |              |                           |               |               |             |
| 62                      | Салат морковный                          | 60               | 0,78                 | 5,06         | 4,14          | 65,18         | 0,036         | 3             |              | 2,44         | 16,2                      | 33,1          | 22,8          | 0,42        |
| 96                      | Рассольник на говяжьем бульоне(перловка) | 200              | 3,19                 | 7,27         | 13,86         | 133,6         | 0,089         | 13,38         | 0,015        | 1,955        | 22,53                     | 75,46         | 22,8<br>4     | 0,89        |
| 268                     | Шницель школьный(свинина)                | 100              | 14,67                | 23,14        | 16,75         | 333,96        | 0,487         | 1             | 0,001        | 2,831        | 33,24                     | 163,02        | 23,4<br>6     | 1,39        |
| 171                     | Каша рисовая рассыпчатая                 | 150              | 4,39                 | 4,97         | 45,96         | 246,11        | 0,05          |               | 0,024        | 0,308        | 6,4                       | 94,8          | 31            | 0,63        |
| ТТК                     | Компот из свежих яблок с клюквой 200/11  | 200              | 0,14                 | 0,14         | 14,41         | 59,45         | 0,11          | 3,5           |              | 0,07         | 5,93                      | 3,85          | 3,15          | 0,8         |
| ПР                      | Хлеб ржано-пшеничный                     | 25               | 1,73                 | 0,24         | 12,61         | 59,38         | 0,04          | 0             | 0,15         | 0,57         | 8,16                      | 48            | 12,6<br>1     | 1,1         |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>735</b>       | <b>24,9</b>          | <b>40,82</b> | <b>107,73</b> | <b>897,68</b> | <b>0,812</b>  | <b>20,88</b>  | <b>0,19</b>  | <b>8,174</b> | <b>92,46</b>              | <b>418,23</b> | <b>115,86</b> | <b>5,23</b> |
| <b>Итого за день</b>    |  | <b>1270</b>      | <b>51,49</b>         | <b>67,7</b>  | <b>153,34</b> | <b>1424,9</b> | <b>1,052</b>  | <b>38,159</b> | <b>8,127</b> | <b>9,256</b> | <b>554,41</b>             | <b>923,19</b> | <b>208,01</b> | <b>13,1</b> |

Возрастная группа 7-11 лет

День: четверг

Неделя: 1

| № рец.         | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |   |   | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |   |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |
|----------------|--------------------------------|------------------|----------------------|---|---|-----------|---------------|---|----|----|---------------------------|----|----|----|
|                |                                |                  | Б                    | Ж | У |           | В1            | С | А  | Е  | Са                        | Р  | Mg | Fe |
| 1              | 2                              | 3                | 4                    | 5 | 6 | 7         | 8             | 9 | 10 | 11 | 12                        | 13 | 14 | 15 |
| <b>Завтрак</b> |                                |                  |                      |   |   |           |               |   |    |    |                           |    |    |    |

|                         |  |             |              |              |               |                |              |              |               |               |               |              |               |              |
|-------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|
| ТТК                     | Бутерброд с маслом сливочным 25/15             | 40          | 2            | 11,63        | 12,95         | 165,39         | 0,002        |              | 0,06          | 0,15          | 3,6           | 4,5          |               | 0,03         |
| 265                     | Плов из птицы                                  | 240         | 6,52         | 10,42        | 43,98         | 295,80         | 0,08         | 7,48         | 7,07          | 3,99          | 14,53         | 101,95       | 56,23         | 1,16         |
| 378                     | Чай с молоком 200/11                           | 200         | 1,70         | 1,65         | 13,40         | 75,25          | 0,02         | 0,75         | 10,00         |               | 65,78         | 53,74        | 11,40         | 0,90         |
| ПР                      | Кисломолочный продукт                          | 100         | 2,50         | 1,20         | 13,10         | 73,00          |              |              |               | 2,25          |               |              |               | 0,18         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>580</b>  | <b>13</b>    | <b>25</b>    | <b>83</b>     | <b>609</b>     | <b>0</b>     | <b>8</b>     | <b>17</b>     | <b>6</b>      | <b>84</b>     | <b>160</b>   | <b>68</b>     | <b>2</b>     |
| <b>Обед</b>             |  |             |              |              |               |                |              |              |               |               |               |              |               |              |
| ТТК                     | Салат из белокочанной капусты с огурцом        | 60          | 0,85         | 3,06         | 5,59          | 53,27          | 0,021        | 16,92        |               | 1,41          | 21,83         | 21           | 11,48         | 0,36         |
| 245                     | Суп картофельный с крупой и рыбными консервами | 200         | 1,47         | 2,27         | 11,26         | 71,32          | 0,083        | 13,4         |               | 1,004         | 11,72         | 46,08        | 19,48         | 0,69         |
| 261                     | Печень по-строгоновски 50/50                   | 100,00      | 13,77        | 10,11        | 9,06          | 182,33         | 0,229        | 23,47        | 58,238        | 2,992         | 17,97         | 236,26       | 14,86         | 5,01         |
| 202                     | Макароны отварные                              | 150         | 5,65         | 4,29         | 36,02         | 205,27         | 0,087        |              | 0,02          | 0,815         | 10,89         | 45,87        | 8,16          | 0,83         |
| 342                     | Компот из ягод свежемороженых 200/11           | 200         | 0,18         | 0,06         | 12,56         | 51,46          |              |              |               |               | 0,33          |              |               | 0,03         |
| ПР                      | Хлеб ржано-пшеничный                           | 25          | 1,73         | 0,24         | 12,61         | 59,38          | 0,04         | 0            | 0,15          | 0,57          | 8,16          | 48           | 12,61         | 1,1          |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>735</b>  | <b>24</b>    | <b>20</b>    | <b>87</b>     | <b>623</b>     | <b>0</b>     | <b>54</b>    | <b>58</b>     | <b>7</b>      | <b>71</b>     | <b>397</b>   | <b>67</b>     | <b>8</b>     |
| <b>Итого за день</b>    |  | <b>1315</b> | <b>36,37</b> | <b>44,93</b> | <b>170,53</b> | <b>1232,47</b> | <b>0,565</b> | <b>62,02</b> | <b>75,539</b> | <b>13,176</b> | <b>154,81</b> | <b>557,4</b> | <b>134,22</b> | <b>10,29</b> |

Возрастная группа 7-11 лет

День: пятница

Неделя: 1

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |           |           | ЭЦ (ккал)  | Витамины (мг) |           |          |          | Минеральные вещества (мг) |            |           |          |
|-------------------------|--------------------------------|------------------|----------------------|-----------|-----------|------------|---------------|-----------|----------|----------|---------------------------|------------|-----------|----------|
|                         |                                |                  | Б                    | Ж         | У         |            | В1            | С         | А        | Е        | Са                        | Р          | Mg        | Fe       |
| 1                       | 2                              | 3                | 4                    | 5         | 6         | 7          | 8             | 9         | 10       | 11       | 12                        | 13         | 14        | 15       |
| <b>Завтрак</b>          |                                |                  |                      |           |           |            |               |           |          |          |                           |            |           |          |
| ТТК                     | Бутерброд с сыром 25/25        | 50               | 7,68                 | 8,13      | 12,75     | 154,83     | 0,01          | 0,18      | 0,07     | 0,13     | 220,00                    | 125,00     | 8,75      | 0,25     |
| ТТК                     | Запеканка из творога           | 150              | 22,57                | 19,26     | 26,15     | 368,19     | 0,086         | 0,525     | 0,106    | 2,805    | 191,02                    | 284,17     | 32,01     | 1,214    |
| 382                     | Какао на молоке 200/11         | 200              | 3,97                 | 3,8       | 16,09     | 114,43     | 0,024         | 0,6       | 0,015    | 0,012    | 126,45                    | 117,2      | 31        | 1,01     |
| ПР                      | Фрукт свежий                   | 140              | 0,56                 | 0,56      | 13,72     | 62,16      |               | 14        |          | 0,28     | 22,4                      | 15,4       | 12,6      | 3,08     |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                | <b>540</b>       | <b>35</b>            | <b>32</b> | <b>69</b> | <b>700</b> | <b>0</b>      | <b>15</b> | <b>0</b> | <b>3</b> | <b>560</b>                | <b>542</b> | <b>84</b> | <b>6</b> |
| 71                      | Подгарнировка из свежих овощей | 60               | 0,4                  | 4,05      | 1,08      | 42,41      | 0,0174        | 3,99      |          | 1,817    | 8,96                      | 17,18      | 7,98      | 0,29     |

|                      |  |             |              |              |               |                |               |               |              |               |               |               |               |               |
|----------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 82                   | Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной | 200         | 3,71         | 7,74         | 10,86         | 127,97         | 0,06          | 17,73         | 0,019        | 2,002         | 37,02         | 63,2          | 23,14         | 1,1           |
| ТТК                  | Тефтели из говядины  | 100         | 13,57        | 15,32        | 14,26         | 249,2          | 0,036         | 3,3           |              | 2,407         | 17,25         | 167,91        | 25,99         | 1,57          |
| 312                  | Пюре картофельное  | 150         | 3,31         | 6,32         | 22,04         | 158,28         | 0,164         | 25,9          | 4,628        | 0,198         | 42,31         | 91,27         | 32,66         | 1,19          |
| 388                  | Напиток Витаминный 200/11  | 200         | 0,46         | 0,15         | 20,11         | 83,62          | 0,018         | 80            | 0,065        |               | 15,5          | 11,68         | 4,72          | 0,51          |
| ПР                   | Хлеб ржано-пшеничный   | 25          | 1,73         | 0,24         | 12,61         | 59,38          | 0,04          | 0             | 0,15         | 0,57          | 8,16          | 48            | 12,61         | 1,1           |
| <b>Итого за Обед</b> |  | <b>735</b>  | <b>23</b>    | <b>34</b>    | <b>81</b>     | <b>721</b>     | <b>0</b>      | <b>131</b>    | <b>5</b>     | <b>7</b>      | <b>129</b>    | <b>399</b>    | <b>107</b>    | <b>6</b>      |
| <b>Итого за день</b> |  | <b>1275</b> | <b>57,96</b> | <b>65,57</b> | <b>149,67</b> | <b>1420,47</b> | <b>0,4554</b> | <b>146,22</b> | <b>5,048</b> | <b>10,216</b> | <b>689,07</b> | <b>941,01</b> | <b>191,46</b> | <b>11,314</b> |

Возрастная группа 7-11 лет

День: суббота

Неделя: 1

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                          | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |           |           | ЭЦ (ккал)  | Витамины (мг) |           |           |          | Минеральные вещества (мг) |            |           |          |
|-------------------------|---|------------------|----------------------|-----------|-----------|------------|---------------|-----------|-----------|----------|---------------------------|------------|-----------|----------|
|                         |   |                  | Б                    | Ж         | У         |            | В1            | С         | А         | Е        | Са                        | Р          | Mg        | Fe       |
| 1                       | 2   | 3                | 4                    | 5         | 6         | 7          | 8             | 9         | 10        | 11       | 12                        | 13         | 14        | 15       |
| <b>Завтрак</b>          |   |                  |                      |           |           |            |               |           |           |          |                           |            |           |          |
| ТТК                     | Бутерброд с маслом 25/15                                | 40               | 2                    | 11,63     | 12,95     | 165,39     | 0,002         |           | 0,06      | 0,15     | 3,6                       | 4,5        |           | 0,03     |
| 175                     | Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным | 160              | 3,56                 | 6,02      | 19,37     | 145,86     | 0,052         | 1,01      | 15,61     | 0,204    | 98,47                     | 97,08      | 19,57     | 0,32     |
| 378                     | Чай с молоком 200/11                                    | 200              | 1,70                 | 1,65      | 13,40     | 75,25      | 0,02          | 0,75      | 10,00     |          | 65,78                     | 53,74      | 11,40     | 0,90     |
| ПР                      | Фрукт свежий  | 140              | 0,56                 | 0,56      | 13,72     | 62,16      |               | 14        |           | 0,28     | 22,4                      | 15,4       | 12,6      | 3,08     |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | <b>540</b>       | <b>8</b>             | <b>20</b> | <b>59</b> | <b>449</b> | <b>0</b>      | <b>16</b> | <b>26</b> | <b>1</b> | <b>190</b>                | <b>171</b> | <b>44</b> | <b>4</b> |

Возрастная группа 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: 2

| № рец.         | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |       | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |      |        |        | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|----------------|--|------------------|----------------------|-------|-------|-----------|---------------|------|--------|--------|---------------------------|--------|-------|------|
|                |  |                  | Б                    | Ж     | У     |           | В1            | С    | А      | Е      | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |
| 1              | 2  | 3                | 4                    | 5     | 6     | 7         | 8             | 9    | 10     | 11     | 12                        | 13     | 14    | 15   |
| <b>Завтрак</b> |  |                  |                      |       |       |           |               |      |        |        |                           |        |       |      |
| ТТК            | Бутерброд с маслом сливочным 25/15               | 40               | 2                    | 11,63 | 12,95 | 165,39    | 0,002         |      | 0,06   | 0,15   | 3,6                       | 4,5    |       | 0,03 |
| 173            | Каша вязкая молочная овсянная с маслом сливочным | 160              | 6,49                 | 7,41  | 28,84 | 208,01    | 0,197         | 0,99 | 15,216 | 189,02 | 114,83                    | 189,02 | 50,08 | 1,43 |
| ТТК            | Чай с сахаром 200/11                             | 200              | 0,2                  | 0,05  | 11,05 | 45,45     | 0,001         | 0,1  | 0,001  |        | 5,28                      | 8,24   | 4,4   | 0,85 |

|                         |   |             |              |              |               |                |              |              |               |                |               |               |               |              |
|-------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| ПР                      | Фрукт свежий  | 140         | 0,56         | 0,56         | 13,72         | 62,16          |              | 14           |               | 0,28           | 22,4          | 15,4          | 12,6          | 3,08         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | <b>540</b>  | <b>9</b>     | <b>20</b>    | <b>67</b>     | <b>481</b>     | <b>0</b>     | <b>15</b>    | <b>15</b>     | <b>189</b>     | <b>146</b>    | <b>217</b>    | <b>67</b>     | <b>5</b>     |
| <b>Обед</b>             |   |             |              |              |               |                |              |              |               |                |               |               |               |              |
| 47                      | Салат из квашенной капусты                                  | 60          | 0,99         | 3,05         | 4,64          | 50             | 0,011        | 16,5         |               | 1,37           | 26,49         | 17,11         | 8,8           | 0,34         |
| 103                     | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 200         | 3,29         | 3,87         | 10,99         | 91,94          | 0,09         | 13,4         | 0,004         | 1,018          | 12,04         | 59,88         | 19,86         | 0,79         |
| ТТК                     | Азу из говядины 50/50                                       | 100         | 15,82        | 16,03        | 4,27          | 224,68         | 0,017        | 2,6          |               | 1,435          | 12,05         | 178,59        | 24,49         | 1,69         |
| 171                     | Каша гречневая рассыпчатая                                  | 150         | 8,73         | 5,9          | 39,46         | 245,91         | 0,297        |              | 0,02          | 0,602          | 15            | 207,12        | 138           | 4,63         |
| 377                     | Чай с сахаром и лимоном 200/11                              | 200         | 0,27         | 0,05         | 11,12         | 46,01          | 0,004        | 2,9          | 0,001         | 0,014          | 8,08          | 9,78          | 5,24          | 0,9          |
| ПР                      | Хлеб ржано-пшеничный  | 25          | 1,73         | 0,24         | 12,61         | 59,38          | 0,04         | 0            | 0,15          | 0,57           | 8,16          | 48            | 12,61         | 1,1          |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | <b>735</b>  | <b>31</b>    | <b>29</b>    | <b>83</b>     | <b>718</b>     | <b>0</b>     | <b>35</b>    | <b>0</b>      | <b>5</b>       | <b>82</b>     | <b>520</b>    | <b>209</b>    | <b>9</b>     |
| <b>Итого за день</b>    |   | <b>1275</b> | <b>40,08</b> | <b>48,79</b> | <b>149,65</b> | <b>1198,93</b> | <b>0,659</b> | <b>50,49</b> | <b>15,452</b> | <b>194,459</b> | <b>227,93</b> | <b>737,64</b> | <b>276,08</b> | <b>14,84</b> |

Возрастная группа 7-11 лет

День: вторник

Неделя: 2

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |           |           | ЭЦ (ккал)  | Витамины (мг) |          |           |          | Минеральные вещества (мг) |            |           |          |
|-------------------------|--|------------------|----------------------|-----------|-----------|------------|---------------|----------|-----------|----------|---------------------------|------------|-----------|----------|
|                         |  |                  | Б                    | Ж         | У         |            | В1            | С        | А         | Е        | Са                        | Р          | Mg        | Fe       |
| 1                       | 2  | 3                | 4                    | 5         | 6         | 7          | 8             | 9        | 10        | 11       | 12                        | 13         | 14        | 15       |
| <b>Завтрак</b>          |  |                  |                      |           |           |            |               |          |           |          |                           |            |           |          |
| 71                      | Подгарнировка из свежих овощей                       | 20               | 0,13                 | 1,35      | 0,36      | 14,13      | 0,006         | 1,33     |           | 0,6      | 3                         | 5,7        | 2,66      | 0,1      |
| ТТК                     | Бутерброд с маслом 25/15                             | 40               | 2                    | 11,63     | 12,95     | 165,39     | 0,002         |          | 0,06      | 0,15     | 3,6                       | 4,5        |           | 0,03     |
| ТТК                     | Макаронные изделия отварные с сыром 150/20           | 170              | 10,29                | 10,19     | 36,02     | 276,93     | 0,095         | 0,14     | 0,072     | 0,915    | 186,89                    | 145,87     | 15,16     | 1,03     |
| 378                     | Чай с молоком 200/11                                 | 200              | 1,70                 | 1,65      | 13,40     | 75,25      | 0,02          | 0,75     | 10,00     |          | 65,78                     | 53,74      | 11,40     | 0,90     |
| ПР                      | Кисломолочный продукт                                | 100              | 2,5                  | 1,2       | 13,1      | 73         |               |          |           | 2,25     |                           |            |           | 0,18     |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>530</b>       | <b>17</b>            | <b>26</b> | <b>76</b> | <b>605</b> | <b>0</b>      | <b>2</b> | <b>10</b> | <b>4</b> | <b>259</b>                | <b>210</b> | <b>29</b> | <b>2</b> |
| <b>Обед</b>             |  |                  |                      |           |           |            |               |          |           |          |                           |            |           |          |
| 51                      | Салат из свеклы с сыром                              | 60               | 2,68                 | 7,41      | 4,84      | 96,77      | 0,014         | 5,56     | 0,021     | 2,295    | 90,75                     | 63,75      | 14,9      | 0,85     |
| 88                      | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне | 200              | 3,29                 | 3,87      | 10,99     | 91,94      | 0,09          | 13,4     | 0,004     | 1,018    | 12,04                     | 59,88      | 19,86     | 0,79     |
| ТТК                     | Котлета Морячок                                      | 100              | 12,37                | 12,33     | 16,67     | 227,12     | 0,221         | 1,15     | 0,005     | 2,88     | 42,05                     | 162,64     | 36,26     | 1,18     |
| 312                     | Пюре картофельное                                    | 150              | 3,31                 | 6,32      | 22,04     | 158,28     | 0,164         | 25,9     | 4,628     | 0,198    | 42,31                     | 91,27      | 32,6      | 1,19     |

|                      |                              |             |              |              |               |                |              |              |               |               |               |                |               |             |
|----------------------|------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------------|-------------|
|                      |                              |             |              |              |               |                |              |              |               |               |               |                | 6             |             |
| 349                  | Компот из сухофруктов 200/11 | 200         | 0,58         | 0,1          | 20,86         | 86,65          | 1,105        |              | 0,003         | 2,159         | 7,91          | 2,261          | 3,25          | 2,55        |
| ПР                   | Хлеб ржано-пшеничный         | 25          | 1,73         | 0,24         | 12,61         | 59,38          | 0,04         | 0            | 0,15          | 0,57          | 8,16          | 48             | 12,61         | 1,1         |
| <b>Итого за Обед</b> |                              | <b>735</b>  | <b>23,96</b> | <b>30,27</b> | <b>88,01</b>  | <b>720,14</b>  | <b>1,634</b> | <b>46,01</b> | <b>4,811</b>  | <b>9,12</b>   | <b>203,22</b> | <b>427,801</b> | <b>119,54</b> | <b>7,66</b> |
| <b>Итого за день</b> |                              | <b>1265</b> | <b>40,58</b> | <b>56,29</b> | <b>163,84</b> | <b>1324,84</b> | <b>1,758</b> | <b>48,23</b> | <b>14,944</b> | <b>13,035</b> | <b>462,49</b> | <b>637,611</b> | <b>148,76</b> | <b>9,9</b>  |

Возрастная группа 7-11 лет

День: среда

Неделя: 2

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |              |               | ЭЦ (ккал)     | Витамины (мг) |               |              |              | Минеральные вещества (мг) |               |               |               |
|-------------------------|--|------------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|
|                         |  |                  | Б                    | Ж            | У             |               | В1            | С             | А            | Е            | Са                        | Р             | Mg            | Fe            |
| 1                       | 2  | 3                | 4                    | 5            | 6             | 7             | 8             | 9             | 10           | 11           | 12                        | 13            | 14            | 15            |
| <b>Завтрак</b>          |  |                  |                      |              |               |               |               |               |              |              |                           |               |               |               |
| 71                      | Подгарнировка из свежих овощей                 | 20               | 0,13                 | 1,35         | 0,36          | 14,13         | 0,01          | 1,33          |              | 0,60         | 3,00                      | 5,70          | 2,66          | 0,10          |
| ТТК                     | Омлет натуральный                              | 150              | 15,14                | 16,90        | 2,69          | 223,42        | 0,11          | 0,28          | 0,41         | 0,65         | 109,42                    | 242,83        | 17,66         | 2,86          |
| 382                     | Какао на молоке 200/11                         | 200              | 3,97                 | 3,80         | 16,09         | 114,43        | 0,02          | 0,60          | 0,02         | 0,01         | 126,45                    | 117,20        | 31,00         | 1,01          |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                                 | 25               | 2,92                 | 0,24         | 11,95         | 58,14         | 0,10          | 0,05          | 0,00         | 0,00         | 30,92                     | 31,88         | 20,03         | 0,89          |
| ПР                      | Фрукт свежий                                   | 140              | 0,56                 | 0,56         | 13,72         | 62,16         |               | 14            |              | 0,28         | 22,4                      | 15,4          | 12,6          | 3,08          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>535</b>       | <b>23</b>            | <b>23</b>    | <b>45</b>     | <b>472</b>    | <b>0</b>      | <b>16</b>     | <b>0</b>     | <b>2</b>     | <b>292</b>                | <b>413</b>    | <b>84</b>     | <b>8</b>      |
| <b>Обед</b>             |  |                  |                      |              |               |               |               |               |              |              |                           |               |               |               |
| 45                      | Салат из белокочанной капусты с морковью       | 60               | 0,92                 | 3,05         | 5,62          | 53,61         | 0,018         | 21,43         |              | 1,391        | 24,27                     | 17,93         | 9,8           | 0,33          |
| 102                     | Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне | 200              | 5,63                 | 5,24         | 15,42         | 131,32        | 0,201         | 9,2           |              | 1,93         | 23,28                     | 78,73         | 28,69         | 1,69          |
| 260                     | Гуляш из говядины 50/50                        | 100              | 15,43                | 17,68        | 3,74          | 235,82        |               |               |              |              |                           |               |               |               |
| 265                     | Каша рисовая рассыпчатая                       | 150              | 4,39                 | 4,97         | 45,96         | 246,11        | 0,05          |               | 0,024        | 0,308        | 6,4                       | 94,8          | 31            | 0,63          |
| ТТК                     | Кисель из ягод свежемороженых 200/11           | 200              | 0,19                 | 0,06         | 19,6          | 79,68         |               |               |              |              | 3,93                      | 6,93          |               | 0,03          |
| ПР                      | Хлеб ржано-пшеничный                           | 25               | 1,73                 | 0,24         | 12,61         | 59,38         | 0,04          | 0             | 0,15         | 0,57         | 8,16                      | 48            | 12,61         | 1,1           |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>725</b>       | <b>28,29</b>         | <b>31,24</b> | <b>102,95</b> | <b>805,92</b> | <b>0,309</b>  | <b>30,63</b>  | <b>0,174</b> | <b>4,199</b> | <b>66,04</b>              | <b>246,39</b> | <b>82,1</b>   | <b>3,78</b>   |
| <b>Итого за день</b>    |  | <b>1260</b>      | <b>51,01</b>         | <b>54,09</b> | <b>147,76</b> | <b>1278,2</b> | <b>0,549</b>  | <b>46,889</b> | <b>0,598</b> | <b>5,742</b> | <b>358,23</b>             | <b>659,4</b>  | <b>166,05</b> | <b>11,718</b> |

Возрастная группа 7-11 лет

День: четверг

Неделя: 2

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |             |               | ЭЦ (ккал)           | Витамины (мг)      |               |              |              | Минеральные вещества (мг) |                     |                    |                   |
|-------------------------|---|------------------|----------------------|-------------|---------------|---------------------|--------------------|---------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------------|--------------------|-------------------|
|                         |   |                  | Б                    | Ж           | У             |                     | В1                 | С             | А            | Е            | Са                        | Р                   | Mg                 | Fe                |
| 1                       | 2   | 3                | 4                    | 5           | 6             | 7                   | 8                  | 9             | 10           | 11           | 12                        | 13                  | 14                 | 15                |
| <b>Завтрак</b>          |   |                  |                      |             |               |                     |                    |               |              |              |                           |                     |                    |                   |
| 580                     | Филе куриное, тушенное в томатном соусе 50/50 | 100              | 11,95                | 12,36       | 2,79          | 170,22              | 0,015              | 1,31          | 4,414        | 0,119        | 3,35                      | 6,601               | 12,9<br>2          | 0,21              |
| 171                     | Каша гречневая рассыпчатая                    | 150              | 8,73                 | 5,9         | 39,46         | 245,91              | 0,297              |               | 0,02         | 0,602        | 15                        | 207,12              | 138                | 4,63              |
| 377                     | Чай с сахаром и лимоном 200/11                | 200              | 0,27                 | 0,05        | 11,12         | 46,01               | 0,004              | 2,9           | 0,001        | 0,014        | 8,08                      | 9,78                | 5,24               | 0,9               |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                                | 25               | 2,92                 | 0,24        | 11,95         | 58,14               | 0,10               | 0,05          | 0,00         | 0,00         | 30,92                     | 31,88               | 20,0<br>3          | 0,89              |
| ПР                      | Кисломолочный продукт                         | 100              | 2,5                  | 1,2         | 13,1          | 73                  |                    |               |              | 2,25         |                           |                     |                    | 0,18              |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | <b>575</b>       | <b>26</b>            | <b>20</b>   | <b>78</b>     | <b>593</b>          | <b>0</b>           | <b>4</b>      | <b>4</b>     | <b>3</b>     | <b>57</b>                 | <b>255</b>          | <b>176</b>         | <b>7</b>          |
| <b>Обед</b>             |   |                  |                      |             |               |                     |                    |               |              |              |                           |                     |                    |                   |
| 71                      | Подгарнировка из свежих овощей                | 60               | 0,40                 | 4,05        | 1,08          | 42,41               | 0,02               | 3,99          |              | 1,82         | 8,96                      | 17,18               | 7,98               | 0,29              |
| 252                     | Суп Харчо на говяжьем бульоне                 | 200              | 2,41                 | 4,02        | 11,89         | 93,40               | 0,02               | 1,83          | 0,02         | 0,16         | 7,48                      | 44,49               | 13,3<br>6          | 0,41              |
| 259                     | Жаркое по-домашнему                           | 240              | 19,47                | 30,48       | 24,91         | 451,83              | 0,71               | 32,05         | 0,00         | 4,00         | 35,52                     | 284,87              | 63,3<br>9          | 2,65              |
| 242                     | Компот из свежих яблок 200/11                 | 200              | 0,16                 | 0,16        | 14,90         | 61,67               | 0,01               | 4,00          |              | 0,08         | 6,73                      | 4,40                | 3,60               | 0,91              |
| ПР                      | Хлеб ржано-пшеничный                          | 25               | 1,73                 | 0,24        | 12,61         | 59,38               | 0,04               | 0,00          | 0,15         | 0,57         | 8,16                      | 48,00               | 12,6<br>1          | 1,10              |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | <b>725</b>       | <b>24</b>            | <b>39</b>   | <b>65</b>     | <b>709</b>          | <b>1</b>           | <b>42</b>     | <b>0</b>     | <b>7</b>     | <b>67</b>                 | <b>399</b>          | <b>101</b>         | <b>5,36</b>       |
| <b>Итого за день</b>    |   | <b>1300</b>      | <b>50,54</b>         | <b>58,7</b> | <b>143,81</b> | <b>1301,9<br/>7</b> | <b>1,218<br/>4</b> | <b>46,129</b> | <b>4,603</b> | <b>9,611</b> | <b>124,2</b>              | <b>654,32<br/>3</b> | <b>277,<br/>13</b> | <b>12,1<br/>7</b> |

Возрастная группа 7-11 лет

День: пятница

Неделя: 2

| № рец.         | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |       | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |      |      |       | Минеральные вещества (мг) |        |           |      |
|----------------|--|------------------|----------------------|-------|-------|-----------|---------------|------|------|-------|---------------------------|--------|-----------|------|
|                |  |                  | Б                    | Ж     | У     |           | В1            | С    | А    | Е     | Са                        | Р      | Mg        | Fe   |
| 1              | 2  | 3                | 4                    | 5     | 6     | 7         | 8             | 9    | 10   | 11    | 12                        | 13     | 14        | 15   |
| <b>Завтрак</b> |  |                  |                      |       |       |           |               |      |      |       |                           |        |           |      |
| ТТК            | Бутерброд с маслом сливочным 25/15               | 40               | 2                    | 11,63 | 12,95 | 165,39    | 0,002         |      | 0,06 | 0,15  | 3,6                       | 4,5    |           | 0,03 |
| 223            | Запеканка из творога со сгущенным молоком 120/30 | 150              | 23,73                | 19,01 | 38,43 | 419,73    | 0,123         | 0,87 | 0,08 | 2,621 | 288,75                    | 328,89 | 39,5<br>5 | 0,9  |



|                         |  |             |              |              |               |                |              |              |              |              |               |               |               |             |
|-------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 379                     | Напиток кофейный на молоке 200/11                                  | 200         | 3,53         | 3,21         | 19,48         | 120,9          | 0,02         | 0,6          | 0,015        |              | 121,33        | 91            | 14            | 0,13        |
| ПР                      | Фрукт свежий   | 140         | 0,56         | 0,56         | 13,72         | 62,16          |              | 14           |              | 0,28         | 22,4          | 15,4          | 12,6          | 3,08        |
|                         |  |             |              |              |               |                |              |              |              |              |               |               |               |             |
|                         |  |             |              |              |               |                |              |              |              |              |               |               |               |             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>530</b>  | <b>30</b>    | <b>34</b>    | <b>85</b>     | <b>768</b>     | <b>0</b>     | <b>15</b>    | <b>0</b>     | <b>3</b>     | <b>436</b>    | <b>440</b>    | <b>66</b>     | <b>4</b>    |
| <b>Обед</b>             |  |             |              |              |               |                |              |              |              |              |               |               |               |             |
| 62                      | Салат морковный  | 60          | 0,78         | 5,06         | 4,14          | 65,18          | 0,036        | 3            |              | 2,44         | 16,2          | 33,1          | 22,8          | 0,42        |
| 82                      | Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной | 200         | 3,71         | 7,74         | 10,86         | 127,97         | 0,06         | 17,73        | 0,019        | 2,002        | 37,02         | 63,2          | 23,14         | 1,1         |
| 295                     | Биточек куриный  | 100         | 17,41        | 13,37        | 16,45         | 257            |              |              |              |              |               |               |               |             |
| 202                     | Макароны отварные  | 150         | 5,65         | 4,29         | 36,02         | 205,27         | 0,087        |              | 0,02         | 0,815        | 10,89         | 45,87         | 8,16          | 0,83        |
| 348                     | Компот из кураги 200/11  | 200         | 1,04         | 0,06         | 21,18         | 89,41          | 0,02         | 0,8          | 0,117        | 1,1          | 32,33         | 29,2          | 21            | 0,67        |
| ПР                      | Хлеб ржано-пшеничный   | 25          | 1,73         | 0,24         | 12,61         | 59,38          | 0,04         | 0            | 0,15         | 0,57         | 8,16          | 48            | 12,61         | 1,1         |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>735</b>  | <b>30,32</b> | <b>30,76</b> | <b>101,26</b> | <b>804,21</b>  | <b>0,243</b> | <b>21,53</b> | <b>0,306</b> | <b>6,927</b> | <b>104,6</b>  | <b>219,37</b> | <b>87,71</b>  | <b>4,12</b> |
|                         |  | <b>1265</b> | <b>60,14</b> | <b>65,17</b> | <b>185,84</b> | <b>1572,39</b> | <b>0,388</b> | <b>37</b>    | <b>0,461</b> | <b>9,978</b> | <b>540,68</b> | <b>659,16</b> | <b>153,86</b> | <b>8,26</b> |

Возрастная группа 7-11 лет

День: суббота

Неделя: 2

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |           |           | ЭЦ (ккал)  | Витамины (мг) |           |           |          | Минеральные вещества (мг) |            |            |          |
|-------------------------|---|------------------|----------------------|-----------|-----------|------------|---------------|-----------|-----------|----------|---------------------------|------------|------------|----------|
|                         |   |                  | Б                    | Ж         | У         |            | В1            | С         | А         | Е        | Са                        | Р          | Mg         | Fe       |
| 1                       | 2   | 3                | 4                    | 5         | 6         | 7          | 8             | 9         | 10        | 11       | 12                        | 13         | 14         | 15       |
| <b>Завтрак</b>          |   |                  |                      |           |           |            |               |           |           |          |                           |            |            |          |
| ТТК                     | Бутерброд с сыром 25/25                           | 50               | 7,68                 | 8,13      | 12,75     | 154,83     | 0,01          | 0,18      | 0,07      | 0,13     | 220,00                    | 125,00     | 8,75       | 0,25     |
| 173                     | Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным | 160              | 7,10                 | 6,59      | 30,31     | 208,92     | 0,19          | 0,99      | 15,22     | 0,34     | 100,67                    | 183,60     | 86,64      | 2,65     |
| ТТК                     | Чай с сахаром 200/11                              | 200              | 0,20                 | 0,05      | 11,05     | 45,45      | 0,00          | 0,10      | 0,00      |          | 5,28                      | 8,24       | 4,40       | 0,85     |
| ПР                      | Фрукт свежий                                      | 140              | 0,56                 | 0,56      | 13,72     | 62,16      |               | 14,00     |           | 0,28     | 22,40                     | 15,40      | 12,60      | 3,08     |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | <b>550</b>       | <b>16</b>            | <b>15</b> | <b>68</b> | <b>471</b> | <b>0</b>      | <b>15</b> | <b>15</b> | <b>1</b> | <b>348</b>                | <b>332</b> | <b>112</b> | <b>7</b> |

|  |                         |             |           |           |            |             |          |           |           |           |            |            |            |           |
|--|-------------------------|-------------|-----------|-----------|------------|-------------|----------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|------------|-----------|
|  | <b>Итого за завтрак</b> | <b>543</b>  | <b>20</b> | <b>23</b> | <b>68</b>  | <b>557</b>  | <b>0</b> | <b>12</b> | <b>10</b> | <b>18</b> | <b>299</b> | <b>317</b> | <b>77</b>  | <b>5</b>  |
|  | <b>Итого за обед</b>    | <b>732</b>  | <b>26</b> | <b>36</b> | <b>88</b>  | <b>749</b>  | <b>1</b> | <b>49</b> | <b>7</b>  | <b>7</b>  | <b>101</b> | <b>385</b> | <b>122</b> | <b>6</b>  |
|  | <b>Итого за день</b>    | <b>1275</b> | <b>46</b> | <b>59</b> | <b>157</b> | <b>1306</b> | <b>1</b> | <b>61</b> | <b>18</b> | <b>25</b> | <b>400</b> | <b>702</b> | <b>199</b> | <b>11</b> |

|                      |  |             |              |              |               |               |              |               |               |               |               |                     |                    |              |
|----------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------------|--------------------|--------------|
| 45                   | Салат из белокочанной капусты с морковью       | 100         | 1,55         | 5,08         | 9,39          | 89,54         | 0,03         | 36,05         |               | 40,77         | 40,77         | 30,09               | 16,4<br>4          | 0,56         |
| 102                  | Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне | 250         | 6,99         | 6,51         | 19,28         | 163,61        | 0,251        | 11,5          |               | 2,41          | 29,08         | 97,9                | 35,8               | 2,11         |
| 580                  | Филе куриное, тушенное в томатном соусе 50/50  | 100         | 11,95        | 12,36        | 2,79          | 170,22        | 0,015        | 1,31          | 4,414         | 0,119         | 3,35          | 6,601               | 12,9<br>2          | 0,21         |
| 171                  | Каша гречневая рассыпчатая                     | 180         | 10,51        | 7,09         | 47,47         | 295,71        | 0,358        |               | 0,024         | 0,724         | 18,04         | 249,14              | 166                | 5,57         |
| 376                  | Чай с шиповником 200/11                        | 200         | 0,3          | 0,09         | 12,5          | 52,03         | 0,003        | 30,1          | 0,025         | 0,114         | 7,08          | 8,75                | 4,91               | 0,94         |
| ПР                   | Хлеб ржано-пшеничный                           | 50          | 3,46         | 0,48         | 25,22         | 118,76        | 0,08         | 0             | 0,3           | 1,14          | 16,32         | 96                  | 25,2<br>2          | 2,2          |
| <b>Итого за Обед</b> |  | <b>880</b>  | <b>34,76</b> | <b>31,61</b> | <b>116,65</b> | <b>889,87</b> | <b>0,737</b> | <b>78,96</b>  | <b>4,763</b>  | <b>45,277</b> | <b>114,64</b> | <b>488,48<br/>1</b> | <b>261,<br/>29</b> | <b>11,59</b> |
| <b>Итого за день</b> |  | <b>1470</b> | <b>50,77</b> | <b>49,01</b> | <b>188,36</b> | <b>1397,3</b> | <b>0,85</b>  | <b>95,155</b> | <b>34,449</b> | <b>46,182</b> | <b>548,78</b> | <b>798,80<br/>1</b> | <b>313,<br/>16</b> | <b>16,25</b> |

Возрастная группа 12-18 лет

День: вторник

Неделя: 1

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |           |            | ЭЦ (ккал)  | Витамины (мг) |          |          |          | Минеральные вещества (мг) |            |           |          |
|-------------------------|--|------------------|----------------------|-----------|------------|------------|---------------|----------|----------|----------|---------------------------|------------|-----------|----------|
|                         |  |                  | Б                    | Ж         | У          |            | В1            | С        | А        | Е        | Са                        | Р          | Mg        | Fe       |
| 1                       | 2  | 3                | 4                    | 5         | 6          | 7          | 8             | 9        | 10       | 11       | 12                        | 13         | 14        | 15       |
| <b>Завтрак</b>          |  |                  |                      |           |            |            |               |          |          |          |                           |            |           |          |
| 71                      | Подгарнировка из свежих овощей               | 30               | 0,2                  | 1,83      | 0,54       | 19,04      | 0,009         | 2        | 0        | 0,82     | 4,8                       | 8,59       | 4         | 0,144    |
| ТТК                     | Макаронные изделия отварные с сыром 180/20   | 200              | 11,4                 | 11,04     | 43,08      | 317,31     | 0,112         | 0,14     | 0,076    | 1,085    | 189,03                    | 154,87     | 16,7<br>6 | 1,19     |
| 379                     | Напиток кофейный на молоке 200/11            | 200              | 3,53                 | 3,21      | 19,48      | 120,9      | 0,02          | 0,6      | 0,015    |          | 121,33                    | 91         | 14        | 0,13     |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                               | 50               | 5,84                 | 0,48      | 23,9       | 116,28     | 0,2           | 0,098    | 0        | 0        | 61,84                     | 63,76      | 40,0<br>6 | 1,78     |
| ПР                      | Кисломолочный продукт                        | 100              | 2,5                  | 1,2       | 13,1       | 73         |               |          |          | 2,25     |                           |            |           | 0,18     |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>580</b>       | <b>23</b>            | <b>18</b> | <b>100</b> | <b>647</b> | <b>0</b>      | <b>3</b> | <b>0</b> | <b>4</b> | <b>377</b>                | <b>318</b> | <b>75</b> | <b>3</b> |
| <b>Обед</b>             |  |                  |                      |           |            |            |               |          |          |          |                           |            |           |          |
| 51                      | Салат из свеклы с изюмом                     | 100              | 1,59                 | 6,17      | 149,76     | 140,9      | 0,045         | 7,5      |          | 2,815    | 43,75                     | 58,7       | 24,9      | 1,65     |
| ТТК                     | Суп из овощей на курином бульоне(с брокколи) | 250              | 3,68                 | 5,9       | 7,62       | 98,36      | 0,071         | 9,51     | 0,025    | 0,196    | 15,27                     | 59,59      | 15,9<br>8 | 0,71     |
| 259                     | Жаркое по-домашнему                          | 280              | 22,57                | 35,04     | 29         | 521,66     | 0,823         | 37,25    | 0,002    | 4,52     | 41,16                     | 330,44     | 73,5<br>4 | 3,08     |
| 348                     | Компот из кураги 200/11                      | 200              | 1,04                 | 0,06      | 21,18      | 89,41      | 0,02          | 0,8      | 0,117    | 1,1      | 32,33                     | 29,2       | 21        | 0,67     |
| ПР                      | Хлеб ржано-пшеничный                         | 50               | 3,46                 | 0,48      | 25,22      | 118,76     | 0,08          | 0        | 0,3      | 1,14     | 16,32                     | 96         | 25,2      | 2,2      |

от « 23 » января 2025г

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО "Детское питание"

Жаров А.А.

"23" января 2025г



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Школа № 19(25)"

Веткова Н.А.



**МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ Г. РЯЗАНИ 12-18 ЛЕТ**

Возрастная группа: 12-18 лет  
 День: понедельник  
 Неделя: 1

| № рец.                  | Приём пищи, наименование блюда                 | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |           |           | ЭЦ (ккал)  | Витамины (мг) |           |           |          | Минеральные вещества (мг) |            |           |          |
|-------------------------|--|------------------|----------------------|-----------|-----------|------------|---------------|-----------|-----------|----------|---------------------------|------------|-----------|----------|
|                         |  |                  | Б.                   | Ж         | У         |            | В1            | С         | А         | Е        | Са                        | Р          | Mg        | Fe       |
| 1                       | 2  | 3                | 4                    | 5         | 6         | 7          | 8             | 9         | 10        | 11       | 12                        | 13         | 14        | 15       |
| <b>Завтрак</b>          |  |                  |                      |           |           |            |               |           |           |          |                           |            |           |          |
| ТТК                     | Бутерброд с сыром 25/25                        | 50               | 7,68                 | 8,13      | 12,75     | 154,83     | 0,01          | 0,18      | 0,07      | 0,13     | 220,00                    | 125,00     | 8,75      | 0,25     |
| 181                     | Каша жидкая молочная манная с маслом сливочным | 200              | 6,07                 | 7,06      | 31,84     | 215,19     | 0,082         | 1,27      | 19,62     | 0,5      | 125,96                    | 116,18     | 19,1<br>2 | 0,43     |
| 378                     | Чай с молоком 200/11                           | 200              | 1,70                 | 1,65      | 13,40     | 75,25      | 0,0           | 0,75      | 10,00     |          | 65,78                     | 53,74      | 11,4<br>0 | 0,90     |
| ПР                      | Фрукт свежий                                   | 140              | 0,56                 | 0,56      | 13,72     | 62,16      |               | 14        |           | 0,28     | 22,4                      | 15,4       | 12,6      | 3,08     |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>590</b>       | <b>16</b>            | <b>17</b> | <b>72</b> | <b>507</b> | <b>0</b>      | <b>16</b> | <b>30</b> | <b>1</b> | <b>434</b>                | <b>310</b> | <b>52</b> | <b>5</b> |
| <b>Обед</b>             |  |                  |                      |           |           |            |               |           |           |          |                           |            |           |          |

|                      |  |             |              |              |               |                |              |               |              |               |               |               |               |               |
|----------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
|                      |  |             |              |              |               |                |              |               |              |               |               |               | 2             |               |
| <b>Итого за Обед</b> |  | <b>880</b>  | <b>32,34</b> | <b>47,65</b> | <b>232,78</b> | <b>969,09</b>  | <b>1,039</b> | <b>55,06</b>  | <b>0,444</b> | <b>9,771</b>  | <b>148,83</b> | <b>573,93</b> | <b>160,64</b> | <b>8,31</b>   |
| <b>Итого за день</b> |  | <b>1460</b> | <b>55,81</b> | <b>65,41</b> | <b>332,88</b> | <b>1615,62</b> | <b>1,38</b>  | <b>57,898</b> | <b>0,535</b> | <b>13,926</b> | <b>525,83</b> | <b>892,15</b> | <b>235,46</b> | <b>11,734</b> |

Возрастная группа 12-18 лет

День: среда

Неделя: 1

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                         | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |              |               | ЭЦ (ккал)      | Витамины (мг) |               |               |              | Минеральные вещества (мг) |                |               |              |
|-------------------------|--|------------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
|                         |  |                  | Б                    | Ж            | У             |                | В1            | С             | А             | Е            | Са                        | Р              | Mg            | Fe           |
| 1                       | 2  | 3                | 4                    | 5            | 6             | 7              | 8             | 9             | 10            | 11           | 12                        | 13             | 14            | 15           |
| <b>Завтрак</b>          |  |                  |                      |              |               |                |               |               |               |              |                           |                |               |              |
| 131                     | Горошек консервированный прогретый                     | 30               | 0,93                 | 0,06         | 1,95          | 12,06          | 0,33          | 3             |               | 0,06         | 6                         | 18,6           | 6,3           | 0,21         |
| ТТК                     | Омлет с сыром  | 200              | 24,74                | 29,97        | 3,42          | 382,34         | 0,125         | 0,85          | 10,631        | 1,003        | 374,14                    | 438,87         | 32,55         | 3,66         |
| 382                     | Какао на молоке 200/11                                 | 200              | 3,97                 | 3,8          | 16,09         | 114,43         | 0,024         | 0,6           | 0,015         | 0,012        | 126,45                    | 117,2          | 31            | 1,01         |
| ПР                      | Хлеб пшеничный   | 50               | 5,84                 | 0,48         | 23,9          | 116,28         | 0,2           | 0,098         | 0             | 0            | 61,84                     | 63,76          | 40,06         | 1,78         |
| ПР                      | Фрукт свежий   | 140              | 0,56                 | 0,56         | 13,72         | 62,16          |               | 14            |               | 0,28         | 22,4                      | 15,4           | 12,6          | 3,08         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>620</b>       | <b>36</b>            | <b>35</b>    | <b>59</b>     | <b>687</b>     | <b>1</b>      | <b>19</b>     | <b>11</b>     | <b>1</b>     | <b>591</b>                | <b>654</b>     | <b>123</b>    | <b>10</b>    |
| <b>Обед</b>             |  |                  |                      |              |               |                |               |               |               |              |                           |                |               |              |
| 62                      | Салат морковный  | 100              | 1,3                  | 5,1          | 6,9           | 78,66          | 0,06          | 5             |               | 2,6          | 27                        | 55,1           | 38            | 0,7          |
| 96                      | Рассольник Ленинградский на говяжьем бульоне(перловка) | 250              | 4,09                 | 9,26         | 17,35         | 169,14         | 0,111         | 16,74         | 0,02          | 2,446        | 28,69                     | 95,71          | 28,75         | 1,13         |
| 268                     | Шницель школьный(свинина)                              | 100              | 14,67                | 23,14        | 16,75         | 333,96         | 0,487         | 1             | 0,001         | 2,831        | 33,24                     | 163,02         | 23,46         | 1,39         |
| 171                     | Каша рисовая рассыпчатая                               | 180              | 4,39                 | 4,97         | 45,96         | 246,11         | 0,05          |               | 0,024         | 0,308        | 6,4                       | 94,8           | 31            | 0,63         |
| ТТК                     | Компот из свежих яблок с клюквой 200/11                | 200              | 0,14                 | 0,14         | 14,41         | 59,45          | 0,11          | 3,5           |               | 0,07         | 5,93                      | 3,85           | 3,15          | 0,8          |
| ПР                      | Хлеб ржано-пшеничный                                   | 50               | 3,46                 | 0,48         | 25,22         | 118,76         | 0,08          | 0             | 0,3           | 1,14         | 16,32                     | 96             | 25,22         | 2,2          |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>880</b>       | <b>28,05</b>         | <b>43,09</b> | <b>126,59</b> | <b>1006,08</b> | <b>0,898</b>  | <b>26,24</b>  | <b>0,345</b>  | <b>9,395</b> | <b>117,58</b>             | <b>508,48</b>  | <b>149,58</b> | <b>6,85</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |  | <b>1500</b>      | <b>64,09</b>         | <b>77,96</b> | <b>185,67</b> | <b>1693,35</b> | <b>1,577</b>  | <b>44,788</b> | <b>10,991</b> | <b>10,75</b> | <b>708,41</b>             | <b>1162,31</b> | <b>272,09</b> | <b>16,59</b> |

Возрастная группа 12-18 лет

День: четверг

Неделя: 1

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |              |               | ЭЦ (ккал)      | Витамины (мг) |             |               |               | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |
|-------------------------|--|------------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                         |  |                  | Б                    | Ж            | У             |                | В1            | С           | А             | Е             | Са                        | Р             | Mg            | Fe           |
| 1                       | 2  | 3                | 4                    | 5            | 6             | 7              | 8             | 9           | 10            | 11            | 12                        | 13            | 14            | 15           |
| <b>Завтрак</b>          |  |                  |                      |              |               |                |               |             |               |               |                           |               |               |              |
| ТТК                     | Бутерброд с маслом сливочным 25/15             | 40               | 2                    | 11,63        | 12,95         | 165,39         | 0,002         |             | 0,06          | 0,15          | 3,6                       | 4,5           |               | 0,03         |
| 265                     | Плов из птицы                                  | 280              | 7,62                 | 11,84        | 51,24         | 342,03         | 0,10          | 8,61        | 8,33          | 4,50          | 16,78                     | 118,54        | 65,60         | 1,34         |
| 378                     | Чай с молоком 200/11                           | 200              | 1,70                 | 1,65         | 13,40         | 75,25          | 0,02          | 0,75        | 10,00         |               | 65,78                     | 53,74         | 11,40         | 0,90         |
| ПР                      | Кисломолочный продукт                          | 100              | 2,50                 | 1,20         | 13,10         | 73,00          |               |             |               | 2,25          |                           |               |               | 0,18         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>620</b>       | <b>14</b>            | <b>26</b>    | <b>91</b>     | <b>656</b>     | <b>0</b>      | <b>9</b>    | <b>18</b>     | <b>7</b>      | <b>86</b>                 | <b>177</b>    | <b>77</b>     | <b>2</b>     |
| <b>Обед</b>             |  |                  |                      |              |               |                |               |             |               |               |                           |               |               |              |
| ТТК                     | Салат из белокочанной капусты с огурцом        | 100              | 1,43                 | 5,1          | 9,34          | 88,92          | 0,035         | 28,32       |               | 2,35          | 36,52                     | 34,92         | 19,22         | 0,61         |
| 245                     | Суп картофельный с крупой и рыбными консервами | 250              | 1,84                 | 3,33         | 14,08         | 93,65          | 0,104         | 16,75       | 0             | 1,475         | 14,65                     | 57,61         | 24,35         | 0,86         |
| 261                     | Печень по-строгановски 50/50                   | 100,00           | 13,77                | 10,11        | 9,06          | 182,33         | 0,229         | 23,47       | 58,238        | 2,992         | 17,97                     | 236,26        | 14,86         | 5,01         |
| 202                     | Макароны отварные                              | 180              | 6,76                 | 5,14         | 43,08         | 245,65         | 0,104         |             | 0,024         | 0,975         | 13,03                     | 54,87         | 9,76          | 0,99         |
| 342                     | Компот из ягод свежемороженых 200/11           | 200              | 0,18                 | 0,06         | 12,56         | 51,46          |               |             |               |               | 0,33                      |               |               | 0,03         |
| ПР                      | Хлеб ржано-пшеничный                           | 50               | 3,46                 | 0,48         | 25,22         | 118,76         | 0,08          | 0           | 0,3           | 1,14          | 16,32                     | 96            | 25,22         | 2,2          |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>880</b>       | <b>27</b>            | <b>24</b>    | <b>113</b>    | <b>781</b>     | <b>1</b>      | <b>69</b>   | <b>59</b>     | <b>9</b>      | <b>99</b>                 | <b>480</b>    | <b>93</b>     | <b>10</b>    |
| <b>Итого за день</b>    |  | <b>1500</b>      | <b>41,26</b>         | <b>50,54</b> | <b>204,03</b> | <b>1436,44</b> | <b>0,67</b>   | <b>77,9</b> | <b>76,953</b> | <b>15,832</b> | <b>184,98</b>             | <b>656,44</b> | <b>170,41</b> | <b>12,15</b> |

Возрастная группа 12-18 лет

День: пятница

Неделя: 1

| № рец.         | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |       | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |      |       |       | Минеральные вещества (мг) |        |      |      |
|----------------|--------------------------------|------------------|----------------------|-------|-------|-----------|---------------|------|-------|-------|---------------------------|--------|------|------|
|                |                                |                  | Б                    | Ж     | У     |           | В1            | С    | А     | Е     | Са                        | Р      | Mg   | Fe   |
| 1              | 2                              | 3                | 4                    | 5     | 6     | 7         | 8             | 9    | 10    | 11    | 12                        | 13     | 14   | 15   |
| <b>Завтрак</b> |                                |                  |                      |       |       |           |               |      |       |       |                           |        |      |      |
| ТТК            | Бутерброд с сыром 25/25        | 50               | 7,68                 | 8,13  | 12,75 | 154,83    | 0,01          | 0,18 | 0,07  | 0,13  | 220,00                    | 125,00 | 8,75 | 0,25 |
| ТТК            | Запеканка из творога Нежная    | 200              | 30,07                | 24,77 | 35,09 | 483,54    | 0,114         | 0,7  | 0,14  | 3,44  | 254,1                     | 377,92 | 42,4 | 1,6  |
| 382            | Какао на молоке 200/11         | 200              | 3,97                 | 3,8   | 16,09 | 114,43    | 0,024         | 0,6  | 0,015 | 0,012 | 126,45                    | 117,2  | 31   | 1,01 |

|                         |  |             |           |              |               |               |              |                     |              |               |               |                     |                    |              |
|-------------------------|--|-------------|-----------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------------|--------------|---------------|---------------|---------------------|--------------------|--------------|
| ПР                      | Фрукт свежий   | 140         | 0,56      | 0,56         | 13,72         | 62,16         |              | 14                  |              | 0,28          | 22,4          | 15,4                | 12,6               | 3,08         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>590</b>  | <b>42</b> | <b>37</b>    | <b>78</b>     | <b>815</b>    | <b>0</b>     | <b>15</b>           | <b>0</b>     | <b>4</b>      | <b>623</b>    | <b>636</b>          | <b>95</b>          | <b>6</b>     |
| 71                      | Подгарнировка из свежих овощей                                     | 100         | 0,67      | 6,09         | 1,81          | 64,68         | 0,029        | 6,65                |              | 2,735         | 16,15         | 28,62               | 13,3               | 0,48         |
| 82                      | Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной | 250         | 4,58      | 9,7          | 14,19         | 162,35        | 0,076        | 22,38               | 0,024        | 2,508         | 46,75         | 78,84               | 29,1<br>2          | 1,39         |
| ТТК                     | Тефтели из говядины  | 100         | 13,57     | 15,32        | 14,26         | 249,2         | 0,036        | 3,3                 |              | 2,407         | 17,25         | 167,91              | 25,9<br>9          | 1,57         |
| 312                     | Пюре картофельное  | 180         | 3,98      | 7,31         | 26,52         | 187,83        | 0,197        | 31,16               | 5,632        | 0,234         | 51,2          | 116,72              | 39,3<br>4          | 1,43         |
| 388                     | Напиток Витаминный 200/11  | 200         | 0,46      | 0,15         | 20,11         | 83,62         | 0,018        | 80                  | 0,065        |               | 15,5          | 11,68               | 4,72               | 0,51         |
| ПР                      | Хлеб ржано-пшеничный   | 50          | 3,46      | 0,48         | 25,22         | 118,76        | 0,08         | 0                   | 0,3          | 1,14          | 16,32         | 96                  | 25,2<br>2          | 2,2          |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>880</b>  | <b>27</b> | <b>39</b>    | <b>102</b>    | <b>866</b>    | <b>0</b>     | <b>143</b>          | <b>6</b>     | <b>9</b>      | <b>163</b>    | <b>500</b>          | <b>138</b>         | <b>8</b>     |
| <b>Итого за день</b>    |  | <b>1470</b> | <b>69</b> | <b>76,31</b> | <b>179,76</b> | <b>1681,4</b> | <b>0,584</b> | <b>158,96<br/>5</b> | <b>6,241</b> | <b>12,881</b> | <b>786,12</b> | <b>1135,2<br/>9</b> | <b>232,<br/>44</b> | <b>13,52</b> |

Возрастная группа 12-18 лет

День: суббота

Неделя: 1

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                          | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |           |           | ЭЦ (ккал)  | Витамины (мг) |           |           |          | Минеральные вещества (мг) |            |           |          |
|-------------------------|---|------------------|----------------------|-----------|-----------|------------|---------------|-----------|-----------|----------|---------------------------|------------|-----------|----------|
|                         |   |                  | Б                    | Ж         | У         |            | В1            | С         | А         | Е        | Са                        | Р          | Mg        | Fe       |
| 1                       | 2   | 3                | 4                    | 5         | 6         | 7          | 8             | 9         | 10        | 11       | 12                        | 13         | 14        | 15       |
| <b>Завтрак</b>          |   |                  |                      |           |           |            |               |           |           |          |                           |            |           |          |
| ТТК                     | Бутерброд с маслом 25/15                                | 40               | 2                    | 11,63     | 12,95     | 165,39     | 0,002         |           | 0,06      | 0,15     | 3,6                       | 4,5        |           | 0,03     |
| 175                     | Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным | 200              | 4,49                 | 7,55      | 24,21     | 182,74     | 0,066         | 1,27      | 19,62     | 0,258    | 123,74                    | 122,32     | 24,7<br>1 | 0,4      |
| 378                     | Чай с молоком 200/11                                    | 200              | 1,70                 | 1,65      | 13,40     | 75,25      | 0,02          | 0,75      | 10,00     |          | 65,78                     | 53,74      | 11,4<br>0 | 0,90     |
| ПР                      | Фрукт свежий  | 140              | 0,56                 | 0,56      | 13,72     | 62,16      |               | 14        |           | 0,28     | 22,4                      | 15,4       | 12,6      | 3,08     |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | <b>580</b>       | <b>9</b>             | <b>21</b> | <b>64</b> | <b>486</b> | <b>0</b>      | <b>16</b> | <b>30</b> | <b>1</b> | <b>216</b>                | <b>196</b> | <b>49</b> | <b>4</b> |

Возрастная группа 12-18 лет

День: понедельник

Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |   |   | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |   |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |
|--------|--------------------------------|------------------|----------------------|---|---|-----------|---------------|---|----|----|---------------------------|----|----|----|
|        |                                |                  | Б                    | Ж | У |           | В1            | С | А  | Е  | Са                        | Р  | Mg | Fe |
| 1      | 2                              | 3                | 4                    | 5 | 6 | 7         | 8             | 9 | 10 | 11 | 12                        | 13 | 14 | 15 |

| <b>Завтрак</b>          |   |             |              |              |              |                     |              |             |               |              |               |               |                    |              |
|-------------------------|---|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------------|--------------|-------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------------|--------------|
| ТТК                     | Бутерброд с маслом сливочным 25/15                          | 40          | 2            | 11,63        | 12,95        | 165,39              | 0,002        |             | 0,06          | 0,15         | 3,6           | 4,5           |                    | 0,03         |
| 173                     | Каша вязкая молочная овсянная с маслом сливочным            | 200         | 8,06         | 9,23         | 35,51        | 257,3               | 0,244        | 1,24        | 19,02         | 0,764        | 143,21        | 234,53        | 62,0<br>2          | 1,76         |
| ТТК                     | Чай с сахаром 200/11  | 200         | 0,2          | 0,05         | 11,05        | 45,45               | 0,001        | 0,1         | 0,001         |              | 5,28          | 8,24          | 4,4                | 0,85         |
| ПР                      | Фрукт свежий  | 140         | 0,56         | 0,56         | 13,72        | 62,16               |              | 14          |               | 0,28         | 22,4          | 15,4          | 12,6               | 3,08         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | <b>580</b>  | <b>11</b>    | <b>21</b>    | <b>73</b>    | <b>530</b>          | <b>0</b>     | <b>15</b>   | <b>19</b>     | <b>1</b>     | <b>174</b>    | <b>263</b>    | <b>79</b>          | <b>6</b>     |
| <b>Обед</b>             |   |             |              |              |              |                     |              |             |               |              |               |               |                    |              |
| 47                      | Салат из квашенной капусты                                  | 100         | 1,66         | 6,09         | 8,75         | 96,39               | 0,018        | 27,6        |               | 2,73         | 44,34         | 28,64         | 14,7<br>2          | 0,57         |
| 103                     | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 250         | 4,2          | 5,42         | 13,74        | 120,52              | 0,113        | 16,76       | 0,005         | 1,494        | 15,12         | 75,66         | 24,9<br>2          | 0,99         |
| ТТК                     | Азу из говядины 50/50                                       | 100         | 15,82        | 16,03        | 4,27         | 224,68              | 0,017        | 2,6         |               | 1,435        | 12,05         | 178,59        | 24,4<br>9          | 1,69         |
| 171                     | Каша гречневая рассыпчатая                                  | 180         | 10,51        | 7,09         | 47,47        | 295,71              | 0,358        |             | 0,024         | 0,724        | 18,04         | 249,14        | 166                | 5,57         |
| 377                     | Чай с сахаром и лимоном 200/11                              | 200         | 0,27         | 0,05         | 11,12        | 46,01               | 0,004        | 2,9         | 0,001         | 0,014        | 8,08          | 9,78          | 5,24               | 0,9          |
| ПР                      | Хлеб ржано-пшеничный  | 50          | 3,46         | 0,48         | 25,22        | 118,76              | 0,08         | 0           | 0,3           | 1,14         | 16,32         | 96            | 25,2<br>2          | 2,2          |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | <b>880</b>  | <b>36</b>    | <b>35</b>    | <b>111</b>   | <b>902</b>          | <b>1</b>     | <b>50</b>   | <b>0</b>      | <b>8</b>     | <b>114</b>    | <b>638</b>    | <b>261</b>         | <b>12</b>    |
| <b>Итого за день</b>    |   | <b>1460</b> | <b>46,74</b> | <b>56,63</b> | <b>183,8</b> | <b>1432,3<br/>7</b> | <b>0,837</b> | <b>65,2</b> | <b>19,411</b> | <b>8,731</b> | <b>288,44</b> | <b>900,48</b> | <b>339,<br/>61</b> | <b>17,64</b> |

Возрастная группа 12-18 лет

День: вторник

Неделя: 2

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |           |           | ЭЦ (ккал)  | Витамины (мг) |          |           |          | Минеральные вещества (мг) |            |           |          |
|-------------------------|--|------------------|----------------------|-----------|-----------|------------|---------------|----------|-----------|----------|---------------------------|------------|-----------|----------|
|                         |  |                  | Б                    | Ж         | У         |            | В1            | С        | А         | Е        | Са                        | Р          | Mg        | Fe       |
| 1                       | 2  | 3                | 4                    | 5         | 6         | 7          | 8             | 9        | 10        | 11       | 12                        | 13         | 14        | 15       |
| <b>Завтрак</b>          |  |                  |                      |           |           |            |               |          |           |          |                           |            |           |          |
| 71                      | Подгарнировка из свежих овощей             | 30               | 0,2                  | 1,83      | 0,54      | 19,04      | 0,009         | 2        | 0         | 0,82     | 4,8                       | 8,59       | 4         | 0,144    |
| ТТК                     | Бутерброд с маслом 25/15                   | 40               | 2                    | 11,63     | 12,95     | 165,39     | 0,002         |          | 0,06      | 0,15     | 3,6                       | 4,5        |           | 0,03     |
| ТТК                     | Макаронные изделия отварные с сыром 180/20 | 200              | 11,4                 | 11,04     | 43,08     | 317,31     | 0,112         | 0,14     | 0,076     | 1,085    | 189,03                    | 154,87     | 16,7<br>6 | 1,19     |
| 378                     | Чай с молоком 200/11                       | 200              | 1,70                 | 1,65      | 13,40     | 75,25      | 0,0<br>2      | 0,75     | 10,00     |          | 65,78                     | 53,74      | 11,4<br>0 | 0,90     |
| ПР                      | Кисломолочный продукт                      | 100              | 2,5                  | 1,2       | 13,1      | 73         |               |          |           | 2,25     |                           |            |           | 0,18     |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>570</b>       | <b>18</b>            | <b>27</b> | <b>83</b> | <b>650</b> | <b>0</b>      | <b>3</b> | <b>10</b> | <b>4</b> | <b>263</b>                | <b>222</b> | <b>32</b> | <b>2</b> |

| <b>Обед</b>          |  |             |              |              |               |                     |              |              |               |               |               |                     |                    |               |
|----------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------------|--------------------|---------------|
| 51                   | Салат из свеклы с сыром                              | 100         | 11,4         | 11,04        | 43,08         | 317,31              | 0,112        | 0,14         | 0,076         | 1,085         | 189,03        | 154,87              | 16,7<br>6          | 1,19          |
| 88                   | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне | 250         | 4,2          | 5,42         | 13,74         | 120,52              | 0,113        | 16,76        | 0,005         | 1,494         | 15,12         | 75,66               | 24,9<br>2          | 0,99          |
| ТТК                  | Котлета Морячок                                      | 100         | 12,37        | 12,33        | 16,67         | 227,12              | 0,221        | 1,15         | 0,005         | 2,88          | 42,05         | 162,64              | 36,2<br>6          | 1,18          |
| 312                  | Пюре картофельное                                    | 180         | 3,98         | 7,31         | 26,52         | 187,83              | 0,197        | 31,16        | 5,632         | 0,234         | 51,2          | 116,72              | 39,3<br>4          | 1,43          |
| 349                  | Компот из сухофруктов 200/11                         | 200         | 0,58         | 0,1          | 20,86         | 86,65               | 1,105        |              | 0,003         | 2,159         | 7,91          | 2,261               | 3,25               | 2,55          |
| ПР                   | Хлеб ржано-пшеничный                                 | 50          | 3,46         | 0,48         | 25,22         | 118,76              | 0,08         | 0            | 0,3           | 1,14          | 16,32         | 96                  | 25,2<br>2          | 2,2           |
| <b>Итого за Обед</b> |  | <b>880</b>  | <b>35,99</b> | <b>36,68</b> | <b>146,09</b> | <b>1058,1<br/>9</b> | <b>1,828</b> | <b>49,21</b> | <b>6,021</b>  | <b>8,992</b>  | <b>321,63</b> | <b>608,15<br/>1</b> | <b>145,<br/>75</b> | <b>9,54</b>   |
| <b>Итого за день</b> |  | <b>1450</b> | <b>53,79</b> | <b>64,03</b> | <b>229,16</b> | <b>1708,1<br/>8</b> | <b>1,972</b> | <b>52,1</b>  | <b>16,158</b> | <b>13,297</b> | <b>584,84</b> | <b>829,85<br/>1</b> | <b>177,<br/>91</b> | <b>11,984</b> |

Возрастная группа: 12-18 лет  
 День: среда  
 Неделя: 2

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |           |           | ЭЦ (ккал)  | Витамины (мг) |           |          |          | Минеральные вещества (мг) |            |            |           |
|-------------------------|--|------------------|----------------------|-----------|-----------|------------|---------------|-----------|----------|----------|---------------------------|------------|------------|-----------|
|                         |  |                  | Б                    | Ж         | У         |            | В1            | С         | А        | Е        | Са                        | Р          | Mg         | Fe        |
| 1                       | 2  | 3                | 4                    | 5         | 6         | 7          | 8             | 9         | 10       | 11       | 12                        | 13         | 14         | 15        |
| <b>Завтрак</b>          |  |                  |                      |           |           |            |               |           |          |          |                           |            |            |           |
| 71                      | Поджаренная из свежих овощей                   | 30               | 0,2                  | 1,83      | 0,54      | 19,04      | 0,009         | 2         | 0        | 0,82     | 4,8                       | 8,59       | 4          | 0,144     |
| ТТК                     | Омлет натуральный                              | 200              | 20,19                | 22,53     | 3,59      | 297,89     | 0,15          | 0,38      | 0,55     | 0,87     | 145,89                    | 323,77     | 23,5<br>5  | 3,81      |
| 382                     | Какао на молоке 200/11                         | 200              | 3,97                 | 3,80      | 16,09     | 114,43     | 0,02          | 0,60      | 0,02     | 0,01     | 126,45                    | 117,20     | 31,0<br>0  | 1,01      |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                                 | 50               | 5,84                 | 0,48      | 23,9      | 116,28     | 0,2           | 0,098     | 0        | 0        | 61,84                     | 63,76      | 40,0<br>6  | 1,78      |
| ПР                      | Фрукт свежий                                   | 140              | 0,56                 | 0,56      | 13,72     | 62,16      |               | 14        |          | 0,28     | 22,4                      | 15,4       | 12,6       | 3,08      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>620</b>       | <b>31</b>            | <b>29</b> | <b>58</b> | <b>610</b> | <b>0</b>      | <b>17</b> | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>361</b>                | <b>529</b> | <b>111</b> | <b>10</b> |
| <b>Обед</b>             |  |                  |                      |           |           |            |               |           |          |          |                           |            |            |           |
| 45                      | Салат из белокочанной капусты с морковью       | 100              | 1,55                 | 5,08      | 9,39      | 89,54      | 0,03          | 36,05     |          | 40,77    | 40,77                     | 30,09      | 16,4<br>4  | 0,56      |
| 102                     | Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне | 250              | 6,99                 | 6,51      | 19,28     | 163,61     | 0,251         | 11,5      |          | 2,41     | 29,08                     | 97,9       | 35,8       | 2,11      |
| 260                     | Гуляш из говядины 50/50                        | 100              | 15,43                | 17,68     | 3,74      | 235,82     |               |           |          |          |                           |            |            |           |
| 171                     | Каша рисовая рассыпчатая                       | 180              | 4,39                 | 4,97      | 45,96     | 246,11     | 0,05          |           | 0,024    | 0,308    | 6,4                       | 94,8       | 31         | 0,63      |



|                      |                                       |             |       |       |        |             |       |        |       |        |        |             |           |        |
|----------------------|---------------------------------------|-------------|-------|-------|--------|-------------|-------|--------|-------|--------|--------|-------------|-----------|--------|
| ТТК                  | Кисель из ягод свежемороженных 200/11 | 200         | 0,19  | 0,06  | 19,6   | 79,68       |       |        |       |        | 3,93   | 6,93        |           | 0,03   |
| ПР                   | Хлеб ржано-пшеничный                  | 50          | 3,46  | 0,48  | 25,22  | 118,76      | 0,08  | 0      | 0,3   | 1,14   | 16,32  | 96          | 25,2<br>2 | 2,2    |
| <b>Итого за Обед</b> |                                       | <b>880</b>  | 32,01 | 34,78 | 123,19 | 933,52      | 0,411 | 47,55  | 0,324 | 44,628 | 96,5   | 325,72      | 108,46    | 5,53   |
| <b>Итого за день</b> |                                       | <b>1500</b> | 62,77 | 63,98 | 181,03 | 1543,3<br>2 | 0,791 | 64,628 | 0,884 | 46,608 | 457,88 | 854,44<br>3 | 219,67    | 15,354 |

Возрастная группа 12-18 лет

День: четверг

Неделя: 2

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |        |       |        | Минеральные вещества (мг) |             |           |       |
|-------------------------|---|------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|-------|--------|---------------------------|-------------|-----------|-------|
|                         |   |                  | Б                    | Ж     | У      |           | В1            | С      | А     | Е      | Са                        | Р           | Mg        | Fe    |
| 1                       | 2   | 3                | 4                    | 5     | 6      | 7         | 8             | 9      | 10    | 11     | 12                        | 13          | 14        | 15    |
| <b>Завтрак</b>          |   |                  |                      |       |        |           |               |        |       |        |                           |             |           |       |
| 580                     | Филе куриное, тушенное в томатном соусе 50/50 | 100              | 11,95                | 12,36 | 2,79   | 170,22    | 0,015         | 1,31   | 4,414 | 0,119  | 3,35                      | 6,601       | 12,9<br>2 | 0,21  |
| 171                     | Каша гречневая рассыпчатая                    | 180              | 10,51                | 7,09  | 47,47  | 295,71    | 0,358         |        | 0,024 | 0,724  | 18,04                     | 249,14      | 166       | 5,57  |
| 377                     | Чай с сахаром и лимоном 200/11                | 200              | 0,27                 | 0,05  | 11,12  | 46,01     | 0,004         | 2,9    | 0,001 | 0,014  | 8,08                      | 9,78        | 5,24      | 0,9   |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                                | 50               | 5,84                 | 0,48  | 23,9   | 116,28    | 0,2           | 0,098  | 0     | 0      | 61,84                     | 63,76       | 40,0<br>6 | 1,78  |
| ПР                      | Кисломолочный продукт                         | 100              | 2,5                  | 1,2   | 13,1   | 73        |               |        |       | 2,25   |                           |             |           | 0,18  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | <b>630</b>       | 31                   | 21    | 98     | 701       | 1             | 4      | 4     | 3      | 91                        | 329         | 224       | 9     |
| <b>Обед</b>             |   |                  |                      |       |        |           |               |        |       |        |                           |             |           |       |
| 71                      | Подгарнировка из свежих овощей                | 100              | 0,67                 | 6,09  | 1,81   | 64,68     | 0,029         | 6,65   |       | 2,735  | 16,15                     | 28,62       | 13,3      | 0,48  |
| 252                     | Суп Харчо на говяжьем бульоне                 | 250              | 3,14                 | 5,12  | 15,23  | 119,51    | 0,03          | 2,29   | 0,02  | 0,20   | 9,43                      | 57,39       | 17,0<br>8 | 0,52  |
| 259                     | Жаркое по-домашнему                           | 280              | 22,57                | 35,04 | 29     | 521,66    | 0,823         | 37,25  | 0,002 | 4,52   | 41,16                     | 330,44      | 73,5<br>4 | 3,08  |
| 242                     | Компот из свежих яблок 200/11                 | 200              | 0,16                 | 0,16  | 14,90  | 61,67     | 0,01          | 4,00   |       | 0,08   | 6,73                      | 4,40        | 3,60      | 0,91  |
| ПР                      | Хлеб ржано-пшеничный                          | 50               | 3,46                 | 0,48  | 25,22  | 118,76    | 0,08          | 0      | 0,3   | 1,14   | 16,32                     | 96          | 25,2<br>2 | 2,2   |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | <b>880</b>       | 30                   | 47    | 86     | 886       | 1             | 50     | 0     | 9      | 90                        | 517         | 133       | 7,19  |
| <b>Итого за день</b>    |   | <b>1510</b>      | 61,07                | 68,07 | 184,54 | 1587,5    | 1,55          | 54,498 | 4,761 | 11,782 | 181,1                     | 846,13<br>1 | 356,96    | 15,83 |

Возрастная группа 12-18 лет

День: пятница

Неделя: 2

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                                     | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |        | Минеральные вещества (мг) |        |            |       |
|-------------------------|--|---------------------|----------------------|-------|--------|--------------|---------------|-------|-------|--------|---------------------------|--------|------------|-------|
|                         |  |                     | Б                    | Ж     | У      |              | В1            | С     | А     | Е      | Са                        | Р      | Mg         | Fe    |
| 1                       | 2  | 3                   | 4                    | 5     | 6      | 7            | 8             | 9     | 10    | 11     | 12                        | 13     | 14         | 15    |
| <b>Завтрак</b>          |  |                     |                      |       |        |              |               |       |       |        |                           |        |            |       |
| ТТК                     | Бутерброд с маслом сливочным 25/15                                 | 40                  | 2                    | 11,63 | 12,95  | 165,39       | 0,002         |       | 0,06  | 0,15   | 3,6                       | 4,5    |            | 0,03  |
| 223                     | Запеканка из творога со сгущенным молоком 150/50                   | 200                 | 30,58                | 24,5  | 54,49  | 560,77       | 0,159         | 1,21  | 0,104 | 3,192  | 399,22                    | 438,21 | 53,6<br>6  | 1,13  |
| 379                     | Напиток кофейный на молоке 200/11                                  | 200                 | 3,53                 | 3,21  | 19,48  | 120,9        | 0,02          | 0,6   | 0,015 |        | 121,33                    | 91     | 14         | 0,13  |
| ПР                      | Фрукт свежий   | 140                 | 0,56                 | 0,56  | 13,72  | 62,16        |               | 14    |       | 0,28   | 22,4                      | 15,4   | 12,6       | 3,08  |
|                         |  |                     |                      |       |        |              |               |       |       |        |                           |        |            |       |
|                         |  |                     |                      |       |        |              |               |       |       |        |                           |        |            |       |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 580                 | 37                   | 40    | 101    | 909          | 0             | 16    | 0     | 4      | 547                       | 549    | 80         | 4     |
| <b>Обед</b>             |  |                     |                      |       |        |              |               |       |       |        |                           |        |            |       |
| 62                      | Салат морковный  | 100                 | 1,3                  | 5,1   | 6,9    | 78,66        | 0,06          | 5     |       | 2,6    | 27                        | 55,1   | 38         | 0,7   |
| 82                      | Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной | 250                 | 4,58                 | 9,7   | 14,19  | 162,35       | 0,076         | 22,38 | 0,024 | 2,508  | 46,75                     | 78,84  | 29,1<br>2  | 1,39  |
| 295                     | Биточек куриный  | 100                 | 17,41                | 13,37 | 16,45  | 257          |               |       |       |        |                           |        |            |       |
| 202                     | Макаронь отварные  | 180                 | 6,76                 | 5,14  | 43,08  | 245,65       | 0,104         |       | 0,024 | 0,975  | 13,03                     | 54,87  | 9,76       | 0,99  |
| 348                     | Компот из кураги 200/11  | 200                 | 1,04                 | 0,06  | 21,18  | 89,41        | 0,02          | 0,8   | 0,117 | 1,1    | 32,33                     | 29,2   | 21         | 0,67  |
| ПР                      | Хлеб ржано-пшеничный   | 50                  | 3,46                 | 0,48  | 25,22  | 118,76       | 0,08          | 0     | 0,3   | 1,14   | 16,32                     | 96     | 25,2<br>2  | 2,2   |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 880                 | 34,55                | 33,85 | 127,02 | 951,83       | 0,34          | 28,18 | 0,465 | 8,323  | 135,43                    | 314,01 | 123,<br>1  | 5,95  |
|                         |  | 1460                | 71,22                | 73,75 | 227,66 | 1861,0<br>5  | 0,521         | 43,99 | 0,644 | 11,945 | 681,98                    | 863,12 | 203,<br>36 | 10,32 |

Возрастная группа 12-18 лет

День: суббота

Неделя: 2

| №<br>реп.      | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества (г) |      |       | ЭЦ<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |            |      |
|----------------|---|---------------------|----------------------|------|-------|--------------|---------------|------|-------|------|---------------------------|--------|------------|------|
|                |   |                     | Б                    | Ж    | У     |              | В1            | С    | А     | Е    | Са                        | Р      | Mg         | Fe   |
| 1              | 2   | 3                   | 4                    | 5    | 6     | 7            | 8             | 9    | 10    | 11   | 12                        | 13     | 14         | 15   |
| <b>Завтрак</b> |   |                     |                      |      |       |              |               |      |       |      |                           |        |            |      |
| ТТК            | Бутерброд с сыром 25/25                           | 50                  | 7,68                 | 8,13 | 12,75 | 154,83       | 0,01          | 0,18 | 0,07  | 0,13 | 220,00                    | 125,00 | 8,75       | 0,25 |
| 173            | Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным | 200                 | 8,94                 | 8,25 | 37,93 | 261,70       | 0,25          | 1,24 | 19,02 | 0,43 | 125,93                    | 230,99 | 109,<br>30 | 3,34 |

|                         |                      |     |      |      |       |       |      |       |      |      |       |       |       |      |
|-------------------------|----------------------|-----|------|------|-------|-------|------|-------|------|------|-------|-------|-------|------|
| ТТК                     | Чай с сахаром 200/11 | 200 | 0,20 | 0,05 | 11,05 | 45,45 | 0,00 | 0,10  | 0,00 |      | 5,28  | 8,24  | 4,40  | 0,85 |
| ПР                      | Фрукт свежий         | 140 | 0,56 | 0,56 | 13,72 | 62,16 |      | 14,00 |      | 0,28 | 22,40 | 15,40 | 12,60 | 3,08 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                      | 590 | 17   | 17   | 75    | 524   | 0    | 16    | 19   | 1    | 374   | 380   | 135   | 8    |

Приложение № 3 к контракту № 19/25-1

от « 23 » января 2025г

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Школа № 19(25)"

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО "Детское питание"

Жаров А.А.



"23" января 2025 г.



2025 г.

Примерное циклическое меню для организации дополнительного питания учащихся в школах с 1 по 11 класс

| Прием пищи       | Наименование блюда             | Вес блюда, г. | Пищевые вещества |              |              | ЭЦ(ккал)      | Витамины(мг) |             |              |             | Минеральные вещества |              |              |             |
|------------------|--------------------------------|---------------|------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|
|                  |                                |               | Б                | Ж            | У            |               | В1           | С           | А            | Е           | Са                   | Р            | Mg           | Fe          |
| Неделя 1, День 1 | Оладьи из моркови и яблока     | 84            | 4,31             | 2,45         | 34,41        | 178,61        |              |             | 0,004        | 0,01        | 0,24                 |              |              | 0,00        |
| Доп.питание      | Чай с сахаром и лимоном 200/11 | 200           | 0,27             | 0,05         | 11,12        | 46,01         | 0,00         | 2,90        | 0,001        | 0,01        | 8,08                 | 9,78         | 5,24         | 0,90        |
| <b>Итого</b>     |                                | <b>284</b>    | <b>4,58</b>      | <b>2,50</b>  | <b>45,53</b> | <b>224,62</b> | <b>0,00</b>  | <b>2,90</b> | <b>0,01</b>  | <b>0,02</b> | <b>8,32</b>          | <b>9,78</b>  | <b>5,24</b>  | <b>0,90</b> |
| Неделя 1, День 2 | Печенье топленое молоко        | 75            | 5,63             | 9,38         | 52,86        | 318,75        |              |             |              |             |                      |              |              |             |
| Доп.питание      | Чай с молоком 200/11           | 200           | 1,70             | 1,65         | 13,40        | 75,25         | 0,02         | 0,75        | 10,00        |             | 65,78                | 53,74        | 11,40        | 0,90        |
| <b>Итого</b>     |                                | <b>275</b>    | <b>7,33</b>      | <b>11,03</b> | <b>66,26</b> | <b>394,00</b> | <b>0,02</b>  | <b>0,75</b> | <b>10,00</b> | <b>0,00</b> | <b>65,78</b>         | <b>53,74</b> | <b>11,40</b> | <b>0,90</b> |
| Неделя 1, День 3 | Блинчики с вареной сгущенкой   | 150           | 6,05             | 9,30         | 40,78        | 268,59        |              |             | 0,004        | 0,01        | 0,24                 |              |              | 0,002       |
| Доп.питание      | Чай с сахаром 200/11           | 200           | 0,20             | 0,05         | 11,05        | 45,45         | 0,00         | 0,10        | 0,001        |             | 5,28                 | 8,24         | 4,40         | 0,85        |
| <b>Итого</b>     |                                | <b>350</b>    | <b>6,25</b>      | <b>9,35</b>  | <b>51,83</b> | <b>314,04</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,10</b> | <b>0,01</b>  | <b>0,01</b> | <b>5,52</b>          | <b>8,24</b>  | <b>4,40</b>  | <b>0,85</b> |
| Неделя 1, День 4 | Бутерброд с сыром 25/25        | 50            | 7,68             | 8,13         | 12,75        | 154,83        | 0,01         | 0,18        | 0,07         | 0,13        | 220,00               | 125,00       | 8,75         | 0,25        |
| Доп.питание      | Яйцо вареное                   | 48            | 6,10             | 5,52         | 0,34         | 75,41         | 0,03         |             | 0,120        | 0,29        | 26,40                | 92,16        | 5,76         | 1,20        |

|                  |                                |            |              |              |              |               |             |             |              |             |               |               |              |             |
|------------------|--------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
|                  | Чай с сахаром и лимоном 200/11 | 200        | 0,27         | 0,05         | 11,12        | 46,01         | 0,00        | 2,90        | 0,001        | 0,01        | 8,08          | 9,78          | 5,24         | 0,90        |
| <b>Итого</b>     |                                | <b>298</b> | <b>14</b>    | <b>14</b>    | <b>24</b>    | <b>276</b>    | <b>0</b>    | <b>3</b>    | <b>0</b>     | <b>0</b>    | <b>254</b>    | <b>227</b>    | <b>20</b>    | <b>2</b>    |
| Неделя 1, День 5 | Песочник                       | 50         | 3,10         | 9,30         | 34,00        | 234,00        | 0,05        |             |              | 2,96        | 6,85          | 25,71         | 4,75         | 0,39        |
| Доп.питание      | Молоко витаминизированное      | 200        | 6,00         | 6,40         | 9,40         | 120,00        |             |             |              |             |               |               |              |             |
| <b>Итого</b>     |                                | <b>250</b> | <b>9,10</b>  | <b>15,70</b> | <b>43,40</b> | <b>354,00</b> | <b>0,05</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>2,96</b> | <b>6,85</b>   | <b>25,71</b>  | <b>4,75</b>  | <b>0,39</b> |
| Неделя 1, День 6 | Омлет натуральный              | 150        | 15,14        | 16,90        | 2,69         | 223,42        | 0,11        | 0,28        | 0,41         | 0,65        | 109,42        | 242,83        | 17,66        | 2,86        |
| Доп.питание      | Чай с сахаром 200/11           | 200        | 0,20         | 0,05         | 11,05        | 45,45         | 0,00        | 0,10        | 0,001        |             | 5,28          | 8,24          | 4,40         | 0,85        |
| <b>Итого</b>     |                                | <b>350</b> | <b>15,34</b> | <b>16,95</b> | <b>13,74</b> | <b>268,87</b> | <b>0,11</b> | <b>0,38</b> | <b>0,41</b>  | <b>0,65</b> | <b>114,70</b> | <b>251,07</b> | <b>22,06</b> | <b>3,71</b> |
| Неделя 2, День 1 | Оладьи из тыквы                | 84         | 3,45         | 2,45         | 24,95        | 135,61        |             |             | 0,004        | 0,01        | 0,24          |               |              | 0,002       |
| Доп.питание      | Чай с сахаром 200/11           | 200        | 0,20         | 0,05         | 11,05        | 45,45         | 0,00        | 0,10        | 0,001        |             | 5,28          | 8,24          | 4,40         | 0,85        |
| <b>Итого</b>     |                                | <b>284</b> | <b>3,65</b>  | <b>2,50</b>  | <b>36,00</b> | <b>181,06</b> | <b>0,00</b> | <b>0,10</b> | <b>0,01</b>  | <b>0,01</b> | <b>5,52</b>   | <b>8,24</b>   | <b>4,40</b>  | <b>0,85</b> |
| Неделя 2, День 2 | Печенье топленое молоко        | 75         | 5,63         | 9,38         | 52,86        | 318,75        |             |             |              |             |               |               |              |             |
| Доп.питание      | Чай с молоком 200/11           | 200        | 1,70         | 1,65         | 13,40        | 75,25         | 0,02        | 0,75        | 10,00        |             | 65,78         | 53,74         | 11,40        | 0,90        |
| <b>Итого</b>     |                                | <b>275</b> | <b>7,33</b>  | <b>11,03</b> | <b>66,26</b> | <b>394,00</b> | <b>0,02</b> | <b>0,75</b> | <b>10,00</b> | <b>0,00</b> | <b>65,78</b>  | <b>53,74</b>  | <b>11,40</b> | <b>0,90</b> |
| Неделя 2, День 3 | Сэндвич с вареной сгущенкой    | 125        | 6,94         | 13,96        | 66,16        | 418,00        |             |             | 0,004        | 0,01        | 0,24          | 0,30          |              | 0,00        |
| Доп.питание      | Чай с сахаром 200/11           | 200        | 0,20         | 0,05         | 11,05        | 45,45         | 0,00        | 0,10        | 0,010        |             | 5,28          | 8,24          | 4,40         | 0,85        |
| <b>Итого</b>     |                                | <b>325</b> | <b>7,14</b>  | <b>14,01</b> | <b>77,21</b> | <b>463,45</b> | <b>0,00</b> | <b>0,10</b> | <b>0,01</b>  | <b>0,01</b> | <b>5,52</b>   | <b>8,54</b>   | <b>4,40</b>  | <b>0,85</b> |
| Неделя 2, День 4 | Блинчики с яблоком             | 151        | 3,03         | 3,75         | 61,92        | 293,51        |             |             | 0,004        | 0,01        | 0,24          |               |              | 0,00        |
| Доп.питание      | Чай с сахаром и лимоном 200/11 | 200        | 0,27         | 0,05         | 11,12        | 46,01         | 0,00        | 2,90        | 0,001        | 0,01        | 8,08          | 9,78          | 5,24         | 0,90        |
| <b>Итого</b>     |                                | <b>351</b> | <b>3,30</b>  | <b>3,80</b>  | <b>73,04</b> | <b>339,52</b> | <b>0,00</b> | <b>2,90</b> | <b>0,01</b>  | <b>0,02</b> | <b>8,32</b>   | <b>9,78</b>   | <b>5,24</b>  | <b>0,90</b> |
| Неделя 2, День 5 | Песочник                       | 50         | 3,10         | 9,30         | 34,00        | 234,00        | 0,05        |             |              | 2,96        | 6,85          | 25,71         | 4,75         | 0,39        |
|                  | Чай с молоком 200/11           | 200        | 1,70         | 1,65         | 13,40        | 75,25         | 0,02        | 0,75        | 10,00        |             | 65,78         | 53,74         | 11,40        | 0,90        |
| <b>Итого</b>     |                                | <b>250</b> | <b>4,80</b>  | <b>10,95</b> | <b>47,40</b> | <b>309,25</b> | <b>0,07</b> | <b>0,75</b> | <b>10,00</b> | <b>2,96</b> | <b>72,63</b>  | <b>79,45</b>  | <b>16,15</b> | <b>1,29</b> |
| Неделя 2, День 6 | Омлет натуральный              | 150        | 15,14        | 16,90        | 2,69         | 223,42        | 0,11        | 0,28        | 0,41         | 0,65        | 109,42        | 242,83        | 17,66        | 2,86        |
|                  | Чай с сахаром 200/11           | 200        | 0,20         | 0,05         | 11,05        | 45,45         | 0,00        | 0,10        | 0,001        |             | 5,28          | 8,24          | 4,40         | 0,85        |

|              |                           |            |              |              |              |               |             |             |             |             |               |               |              |             |
|--------------|---------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Доп.питание  |                           |            |              |              |              |               |             |             |             |             |               |               |              |             |
| <b>Итого</b> |                           | <b>350</b> | <b>15,34</b> | <b>16,95</b> | <b>13,74</b> | <b>268,87</b> | <b>0,11</b> | <b>0,38</b> | <b>0,41</b> | <b>0,65</b> | <b>114,70</b> | <b>251,07</b> | <b>22,06</b> | <b>3,71</b> |
|              | <b>Среднее за 12 дней</b> | <b>304</b> | <b>8</b>     | <b>11</b>    | <b>47</b>    | <b>316</b>    | <b>0</b>    | <b>1</b>    | <b>3</b>    | <b>1</b>    | <b>61</b>     | <b>82</b>     | <b>11</b>    | <b>1</b>    |