



КАРАР

ПОСТАНОВЛЕНИЕ

19 сентебры 2022г.

№ 937

19 сентебры 2022г.

г. Благовещенск

**Об утверждении Единого 2-х недельного меню для обучающихся
общеобразовательных организаций муниципального района Благовещенский район
Республики Башкортостан**

В соответствии с требованиями ч. 4 ст. 37 Федерального закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», в целях реализации на территории муниципального района Благовещенский район Республики Башкортостан единой государственной политики по организации питания обучающихся Администрация Муниципального района Благовещенский район Республики Башкортостан **п о с т а н о в л я е т:**

1. Утвердить Единое 2-х недельное меню для обучающихся общеобразовательных организаций муниципального района Благовещенский район Республики Башкортостан в возрасте с 7 до 11 лет согласно приложению № 1 к настоящему постановлению.
2. Утвердить Единое 2-х недельное меню для обучающихся общеобразовательных организаций муниципального района Благовещенский район Республики Башкортостан в возрасте с 11 до 18 лет согласно приложению № 2 к настоящему постановлению.
3. Действие настоящего постановления распространяется на правоотношения, возникшие с 01 сентября 2022 года.
4. Постановление Администрации Муниципального района Благовещенский район Республики Башкортостан от 21.04.2022 г. № 398 «Об утверждении единого 2-х недельного меню для обучающихся общеобразовательных организаций муниципального района Благовещенский район Республики Башкортостан» считать утратившим силу.
5. Отделу по информационно-аналитической работе Администрации Муниципального района Благовещенский район Республики Башкортостан разместить настоящее постановление на официальном сайте Муниципального района Благовещенский район Республики Башкортостан в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».
6. Контроль за исполнением настоящего постановления возложить на заместителя главы Администрации Муниципального района Благовещенский район Республики Башкортостан по социальным вопросам Куликову Е.А.



Глава

Handwritten signature

О.Е. Голов

Приложение №1

УТВЕРЖДЕНО

постановлением Администрации
Муниципального района
Благовещенский район
Республики Башкортостан

от «19» сентября 2022 года № 937

**Единое 2-х недельное меню
для обучающихся общеобразовательных организаций
муниципального района Благовещенский район Республики
Башкортостан в возрасте 7 до 11 лет**

День: понедельник
Неделя: I

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
I	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
445,3	Витонки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
173	Каша ячневая рассыпчатая	180/5	4,13	3,97	18,61	126,54
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак			18,10	16,37	64,68	478,07
Обед						
53,42	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,68	4,86	7,36	80,73
80,62	Рыба, тушеная с овощами (филе минтая)	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
294	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,7
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед			24,24	17,91	105,90	643,12
Итого за день			42,34	34,28	170,58	1121,19

День: вторник
Неделя: I

№ рел.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
209	Каша пшеничная молочная жидкая	150/5	5,42	6,09	26,59	177,5
47	Яйцо вареное	40	5	5	1	63
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак			14,54	17,40	65,38	465,66
Обед						
1,00	Винегрет овощной	60	0,75	6,08	4,99	77,55
450,13	Суп картофельный с клецками	250	1,72	6,27	11,83	110,91
131,8	Плов из мяса птицы	180	15,21	16,65	17,28	359,2
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
420,09	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	2	0,25	13,75	65
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед			22,88	29,65	89,75	795,66
Итого за день			37,42	47,05	155,13	1261,32

День: среда
Неделя: I

№ рец.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
I	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
445,3	Биточки мясные с томатным соус	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак			19,79	16,71	83,43	562,93
Обед						
63,00	Суп картофельный с горохом и гречками	250/20	6,62	3,88	28,57	175,69
233,23	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	19,83	17,99	2,93	251,97
131,00	Картофель отварной	180	4,55	7,88	46,75	275,89
283,00	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед			38,20	30,65	134,13	961,45
Итого за день			57,99	47,36	217,56	1524,38

День: четверг
Неделя: I

№ реч.	I Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
I	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	180/5	5,84	8,07	31,62	223,11
758	Пирожок с творогом печеный	50	3,33	2,66	20	114,66
283	Чай с молоком	200	1,05	1,2	13,04	67,2
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88
38,59	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75
Итого за Завтрак			14,78	18,73	104,51	646,60
Обед						
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	240/10	2,03	5,67	10,16	100,62
445,35	Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98
175	Каша гречневая	180/5	3,79	6,54	38,96	229,69
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,9	114
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед			23,45	24,90	131,26	841,29
Итого за день			38,23	43,63	235,77	1487,89

День: пятница
Неделя: I

№ рсц.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
I	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	150/10	4,6	9,96	32,25	237,47
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75	117
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак			14,03	16,27	71,20	490,47
Обед						
66,63	Суп-лапша	200	2,22	4,23	12,5	97,08
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
138,06	Картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75	117
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед			22,92	20,65	100,70	678,19
Итого за день			36,95	36,92	171,90	1168,66

День: понедельник
Неделя: 2

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
211,56	Макаронные изделия с тертым сыром	160	9,43	12,55	33,06	283,91
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88
Итого за Завтрак			12,69	18,75	65,14	480,69
Обед						
44,00	Суп из овощей со сметаной	250/12,5	1,93	5,86	12,59	115,24
131,80	Плов из мяса птицы (филе)	180	15,21	16,65	37,28	359,21
283,00	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед			23,54	23,31	100,25	706,35
Итого за день			36,23	42,06	165,39	1187,04

День: вторник
Неделя: 2

№ рсч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
506,25	Тестисли из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64
175,11	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54
282,00	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
Итого за Завтрак			16,09	16,58	59,16	450,18
Обед						
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,12	5,07	6,58	76,37
54,47	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,09	5,01	13,9	109,77
97,64	Жаркое по-домашнему	180	11,56	14,11	21,08	257,88
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед			22,03	25,1	97,65	704,3
Итого за день			38,12	41,68	156,81	1154,48

День: среда
Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2 Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
179	Каша "Артек" молочная вязкая	180/5	14,37	15,78	35,23	339,82	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88	
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за Завтрак			17,23	22,28	71,61	557,60	
Обед							
51,00	Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59	
96,19	Гуляш	45/45	13,78	15,03	3,18	203,03	
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	
294	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200			20	76	
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	
Итого за Обед			28,31	27,88	116,09	822,12	
Итого за день			45,54	50,16	187,70	1379,72	

День: четверг
Неделя: 2

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
469,02	Фрикадельки мясные с томатным соусом	60/40	9,25	9,84	7,96	157,63
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
Итого за Завтрак			20,96	17,22	77,23	549,41
Обед						
2,1	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
67,32	Свекольник со сметаной	200/10	2,25	4,93	14,74	112,75
423,18	Тефтели рыбные (филе минтая) с томатным соусом	60/40	7,86	6,26	8,12	120,8
138,21	Картофельное пюре	160	3,5	5,42	23,6	157,53
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,9	114
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75	117
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед			22,35	20,54	124,52	772,20
Итого за день			43,31	37,76	201,75	1321,61

День: пятница
Неделя: 2

№ рел.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
493.02	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	4,86	6,72	26,35	185,91	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	
420.02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	
476.01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	
Итого за Завтрак			11,34	17,57	62,96	457,91	
Обед							
129.2	Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91	
502.53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02	
611.02	Рис припущенный	180	4,55	7,88	46,75	275,89	
294.01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	
420.02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	
421.11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	
Итого за Обед			26,97	22,87	134,10	848,47	
Итого за день			38,31	40,44	197,06	1306,38	

Приложение № 2

УТВЕРЖДЕНО

постановлением Администрации
Муниципального района
Благовещенский район
Республики Башкортостан

от «19» сентября 2022 года № 937

**Единое 2-х недельное меню
для обучающихся общеобразовательных организаций
муниципального района Благовещенский район Республики
Башкортостан в возрасте 11 до 18 лет**

День: понедельник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
173	Каша ячневая рассыпчатая	200/5	4,59	4,41	20,68	140,6
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак			18,56	16,81	66,75	492,13
Обед						
53,42	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,1	6,08	9,2	100,92
80,62	Рыба, тушеная с овощами(филе минтая)	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,99	5,18	44,5	252,6
294	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,7
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед			25,83	20,00	115,16	643,12
Итого за день			44,39	36,81	181,91	1135,25

День: вторник
Неделя: 1

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
209	Каша пшеничная молочная жидкая	180/5	6,5	7,3	31,91	213
47	Яйцо вареное	40	5	5	1	63
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак			15,62	18,61	70,70	501,16
Обед						
1,00	Винегрет овощной	60	0,75	6,08	4,99	77,55
450,13	Суп картофельный с клецками	250	1,72	6,27	11,83	110,91
131,8	Плов из мяса птицы	200	16,9	18,5	41,43	399,13
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
420,09	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	2	0,25	13,75	65
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед			24,57	31,50	113,90	835,59
Итого за день			40,19	50,11	184,60	1336,75

День: среда
Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
445,3	Биточки мясные с томатным соус	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,99	5,18	44,5	252,6
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак			20,96	17,58	90,85	605,03
Обед						
63,00	Суп картофельный с горохом и гречками	250/20	6,62	3,88	28,57	175,69
233,23	Мясо птицы,припущенное в томатном соусе	45/45	19,83	17,99	2,93	251,97
131,00	Картофель отварной	200	5,05	8,76	51,94	306,54
283,00	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед			38,70	31,53	139,32	992,10
Итого за день			59,66	49,11	230,17	1597,13

День: четверг
Неделя: I

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
I	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
493,02	Капша молочная "Дружба" с маслом	200/5	6,49	8,97	35,13	247,9
758	Пирожок с творогом печеный	50	3,33	2,66	20	114,66
283	Чай с молоком	200	1,05	1,2	13,04	67,2
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88
38,59	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75
Итого за Завтрак			15,43	19,63	108,02	671,39
Обед						
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	240/10	2,03	5,67	10,16	100,62
443,35	Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98
175	Каша гречневая	200/5	4,21	7,27	43,29	255,21
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,9	114
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед			23,87	25,63	135,59	866,81
Итого за день			39,30	45,26	243,61	1538,20

День: пятница
Неделя: I

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	180/10	5,52	11,95	38,7	284,96
282,11	Чай витаминизованный	200			9,7	39
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75	117
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак			14,95	18,26	77,65	537,96
Обед						
66,63	Суп-лапша	250	2,78	5,29	15,62	121,35
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
138,06	Картофельное пюре	200	4,39	6,77	29,44	196,88
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75	117
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед			23,92	22,39	106,76	722,15
Итого за день			38,87	40,65	184,41	1260,11

День: понедельник
Неделя: 2

№ реч.	Присм пиши. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
211,56	Макаронные изделия с тертым сыром	180	10,61	14,12	37,2	319,4
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88
Итого за Завтрак			13,87	20,32	69,28	516,18
Обед						
44,00	Суп из овощей со сметаной	250/12,5	1,93	5,86	12,59	115,24
131,80	Глов из мяса птицы (филе)	200	16,9	18,5	41,43	399,13
283,00	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед			25,23	25,16	104,40	746,27
Итого за день			39,10	45,48	173,68	1262,45

День: вторник
Неделя: 2

№ рп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
506,25	Тертель из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64
175,11	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/4	4,76	4,58	21,47	146,01
282,00	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
Итого за Завтрак			16,72	17,19	62,02	469,65
Обед						
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,12	5,07	6,58	76,37
54,47	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,09	5,01	13,9	109,77
97,64	Жаркое по-домашнему	200	12,85	15,68	23,43	286,54
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед			23,32	26,67	100	732,96
Итого за день			40,04	43,86	162,02	1202,61

День: среда
Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
179	Каша "Артек" молочная вязкая	200/5	15,97	17,53	39,14	377,58	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88	
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за Завтрак			18,83	24,03	75,52	595,36	
Обед							
51,00	Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59	
96,19	Гуляш	45/45	13,78	15,03	3,18	203,03	
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,99	5,18	44,5	252,6	
294	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200			20	76	
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	
Итого за Обед			29,48	28,75	123,51	864,22	
Итого за день			48,31	52,78	199,03	1459,58	

День: четверг
Неделя: 2

№ рсч.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6		7
Завтрак							
469,02	Фрикадельки мясные с томатным соусом	60/40	9,25	9,84	7,96		157,63
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,99	5,18	44,5		252,6
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19		42,28
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22		104
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66			35
Итого за Завтрак			22,13	18,09	84,65		591,51
Обед							
2,1	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01		62,12
67,32	Свекольник со сметаной	250/10	2,82	6,15	18,43		140,94
423,18	Гедфтели рыбные (филе минтая) с томатным соусом	60/40	7,86	6,26	8,12		120,8
138,21	Картофельное пюре	180	3,94	6,1	26,55		177,22
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,9		114
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75		117
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4		88
Итого за Обед			23,36	22,44	131,16		820,08
Итого за день			45,49	40,53	215,81		1411,59

День: пятница

Неделя: 2

№ рсч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	180/5	5,84	8,07	31,62	223,11	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	
Итого за Завтрак			12,32	18,92	68,23	495,11	
Обед							
129,2	Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91	
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02	
611,02	Рис припущенный	200	5,06	8,76	51,94	306,54	
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	
Итого за Обед			27,48	23,75	139,29	879,12	
Итого за день			39,80	42,67	207,52	1374,23	