

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Т.А. Замулина

«27» *Замулина* 2023 год

Индивидуальный предприниматель

Н.И. Звягина

«27» *Звягина* 2023 год

Индивидуальный предприниматель

В.Б. Карпачев

«27» *Карпачев* 2023 год

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ – РАСКЛАДКА
для детей обучающихся
по программам начального общего образования
«на период с 01.09.2023 по 29.11.2023 – с 02.04.2024 по 31.05.2024 и
с 30.11.2023 по 01.04.2024 2023/2024 учебного года»

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель комитета образования
администрации города Ставрополя



Е.В. Волосовцова
Е.В. Волосовцова

Заместитель начальника
отдела санитарного надзора
Управления Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю



М.И. Сорокина
М.И. Сорокина

Заместитель руководителя
комитета образования
администрации города Ставрополя

А.С. Тенн
А.С. Тенн

Руководитель планово-экономического отдела
комитета образования
администрации города Ставрополя

Н.А. Черниговская
Н.А. Черниговская

Директор муниципального
бюджетного общеобразовательного
учреждения гимназии № 12 имени
Белоконя Владимира Эдуардовича
города Ставрополя



Е.В. Ремаренко

Директор муниципального
бюджетного общеобразовательного
учреждения средней
общеобразовательной школы № 13
города Ставрополя



А.В. Кикоть

Директор муниципального
бюджетного общеобразовательного
учреждения лицея № 15 города
Ставрополя



Н.Б. Никитина

Директор муниципального
бюджетного общеобразовательного
учреждения лицея № 16 города
Ставрополя



Л.О. Чернышева

Директор муниципального
автономного общеобразовательного
учреждения лицея № 17 города
Ставрополя



О.С. Попцова

Директор муниципального
бюджетного общеобразовательного
учреждения средней
общеобразовательной школы № 18
города Ставрополя



Т.В. Омеляненко

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины				Минеральные вещества		
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	
														9
Завтрак														
1	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	1200/10	5,7	6,8	41,7	252,6	№ 174-2015г.	0,0	1,3	0,0	35,2	61,8	108,3	0,5
2	СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, яблочно-ягодный, апельсиновый)	1200	1,0	0,2	19,6	83,4		0,0	4,0	0,0	8,0	14,0	14,0	2,8
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (порционная)	1/10	0,1	7,2	0,1	66,0	№ 14-2015г.	0,0	0,0	40,0	0,0	2,4	3,0	0,0
6	СЫР "РОССИЙСКИЙ" (порционная)	1/15	3,5	4,4	0,0	54,0	№ 15-2015г.	0,0	0,2	78,0	10,5	264,0	150,0	0,3
7	ФРУКТЫ сезонные замороженные (яблоко или апельсин по 1 шт., малина по 2 шт.)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9
	Итого за прием пищи:	685	19,1	21,4	124,5	771,4		0,2	30,5	118,0	86,8	388,4	376,8	8,5
Обед														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	1/60	0,7	0,1	2,2	14,0	№ 71-2015г.	0,0	15,0	0,1	12,0	8,4	15,6	0,6
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОЛОВЬМИ	1250	5,6	5,4	17,5	140,7	№ 102-2015г.	0,2	9,6	0,3	35,6	48,8	83,7	2,1
3	БИШКОТ ИЗ ГОВЯДИНЫ с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	1/90/9	16,5	24,2	14,3	314,9	№ 268-2015г.	0,1	0,3	0,4	55,8	43,1	188,8	2,8
4	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	1/180	6,9	7,3	25,2	217,8	№ 309-2015г.	0,1	0,0	0,3	10,2	15,3	47,5	10,2
5	Компот из смеси сухофруктов	1200	0,0	0,0	19,4	77,4	№ 349-2015г.	0,0	0,0	0,0	2,0	9,4	0,0	0,0
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
8	ФРУКТЫ сезонные замороженные (яблоко или апельсин по 1 шт., малина по 2 шт.)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9
	Итого за прием пищи:	1039	37,9	39,2	124,0	1010,7		0,5	24,9	1,1	148,6	148,0	419,4	17,7
	Всего за день:	1724	56,9	60,5	248,5	1782,1		0,8	45,4	119,1	235,4	536,4	796,2	26,2

ВТОРНИК 1 НЕДЕЛЯ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак:														
1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	1/135/13	13,8	24,5	2,6	285,8	№ 210 2015г.	0,1	0,0	0,2	15,9	101,7	222,7	2,6
2	ИКРА КАБАЧКОВАЯ консервированная	180	1,3	1,0	6,4	36,1		0,0	3,5	0,0	11,4	15,8	18,7	0,6
3	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	1/180	3,1	2,4	17,2	103,3	№ 179 2015г.	0,0	1,3	0,0	18,7	62,1	53,5	0,3
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
6	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (спрессован)	1/10	0,1	7,2	0,1	66,0	№ 14 2015г.	0,0	0,0	40,0	0,0	2,4	3,0	0,0
7	ФРУКТЫ сезонные калиброванные (яблоко или апельсин по 1 шт., виноград по 2 шт.)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9
	Итого за завтрак пиши:	668	27,0	37,9	86,4	806,8		0,3	19,8	40,2	79,1	228,2	399,4	8,4
Обед:														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖЕ (огурцы)	160	0,6	0,1	1,5	9,6	№ 71 2015г.	0,0	3,9	0,0	11,2	13,6	24,0	0,4
2	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	1/250/10	1,8	5,0	12,3	102,0	№ 82 2015г.	0,0	22,2	0,2	27,4	54,5	51,8	1,3
3	РЫБА МЯГКАЯ ПРИПУЩЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "Крестьянское" 72,5%	1/90/9	15,3	8,2	0,9	131,4	№ 227 2015г.	0,1	0,5	0,0	41,2	15,5	176,1	0,9
4	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	1/180	3,6	7,1	25,2	189,0	№ 310 2015г.	0,2	25,9	0,0	36,6	24,6	100,4	1,5
5	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	1/200	0,7	0,3	20,8	88,2	№ 388 2015г.	0,0	100,0	0,0	3,4	21,3	3,4	0,6
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
8	ФРУКТЫ сезонные калиброванные (яблоко или апельсин по 1 шт., виноград по 2 шт.)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9
	Итого за обед пиши:	1049	30,2	22,8	106,1	766,1		0,5	152,5	0,2	152,8	152,5	439,7	6,7
	Всего за день:	1717	57,2	60,7	192,5	1 572,9		0,8	172,3	40,4	231,9	380,7	839,1	15,1

СРЕДА 1 НЕДЕЛИ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура	Витамины			Минеральные вещества				
			Валевь г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Р, мг	К, мг	F, мг	Fe, мг
Завтрак															
1	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	1/197/8/32	4,6	7,7	23,2	165,4	№ 204 2015г.	0,1	0,0	0,0	7,9	11,4	38,1	0,9	
2	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ)	1/200	0,1	0,0	26,9	110,2	№ 350 2015г.	0,0	3,0	0,0	5,0	13,2	9,1	0,1	
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (горячий)	1/10	0,1	7,2	0,1	66,0	№ 14 2015г.	0,0	0,0	40,0	0,0	2,4	3,0	0,0	
6	БИОЙОГУРТ йогуртовый (обезжиренный, персиковый, абрикосовый, банановый) в индивидуальной упаковке	1/125	4,4	3,0	6,5	96,7		0,1	12,5		50,0	15,0	35,0	0,8	
	Итого за завтрак:	665	17,4	20,1	102,1	683,7		0,4	15,5	40,0	95,9	67,0	169,2	3,8	
Обед															
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	1/60	0,7	0,1	2,2	14,0	№ 71 2015г.	0,0	15,0	0,1	12,0	8,4	15,6	0,6	
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ рисовой	1/250	1,7	2,7	13,3	85,2	№ 101 2015г.	0,1	16,5	0,2	24,3	23,6	55,1	1,0	
3	КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ с соусом сметанным с томатом	1/90/50	16,5	24,2	14,3	309,5	№ 268, 331 2015г.	0,1	0,3	0,4	55,8	43,1	169,2	2,8	
4	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	1/180	10,6	11,5	47,8	336,0	№ 302 2015г.	0,2	0,0	0,0	168,6	31,6	252,4	5,7	
5	Соус сметанный с сухофруктами	1/200	0,0	0,0	19,4	77,4	№ 349 2015г.	0,0	0,0	0,0	2,0	9,4	0,0	0,0	
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
8	ФРУКТЫ свежие замороженные (блоком или ассорти по 1 шт., mandarins по 2 шт.)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9	
	Итого за обед:	1080	37,7	40,6	142,4	1 068,0		0,6	31,8	0,7	295,7	139,1	876,3	12,1	
	Всего за день:	1745	55,1	60,7	244,5	1 751,7		0,9	47,3	0,4	391,6	206,1	745,5	15,9	

ЧЕТВЕРГ 1 НЕДЕЛИ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витаминны				Минеральные вещества			
			Белок, г		Жиры, г			Углевода, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
			4	5											
Завтрак															
1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРОЖЕНЫМ И С МОЛОКОМ	1200/80	29,2	27,6	91,6	732,0	№ 224 2015г.	0,2	2,2	0,1	75,5	480,2	492,2	2,0	
2	КАКАО С МОЛОКОМ	1200	2,9	2,5	24,8	134,0	№ 382 2015г.	0,0	1,0	0,0	14,0	121,0	90,0	1,0	
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (порция)	1/10	0,1	7,2	0,1	66,0	№ 14 2015г.	0,0	0,0	40,0	0,0	2,4	3,0	0,0	
6	СЫР "РОССИЙСКИЙ" (порция)	1/15	3,5	4,4	0,0	54,0	№ 15 2015г.	0,0	0,2	78,0	10,5	264,0	150,0	0,3	
7	ФРУКТЫ свежие хлебобулочные (блинчик или вафелька по 1 шт., маффин по 2 шт.)	1/50	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9	
	Итого за прием пищи:	755	44,5	44,5	176,6	1301,4		0,4	18,5	118,1	133,1	913,8	836,7	8,2	
Обед															
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (суп)	160	0,6	0,1	1,5	9,6	№ 71 2015г.	0,0	3,9	0,0	11,2	13,6	24,0	0,4	
2	ЦЫПЛЕК СВЕЖИЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	1250	2,0	6,1	7,0	83,2	№ 88 2015г.	0,0	34,1	0,2	20,1	52,4	37,1	0,9	
3	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	190/270	25,4	14,8	54,7	454,0	№ 291 2015г.	0,2	9,0	0,0	80,9	69,6	258,2	2,8	
4	Компот из смеси сухофруктов	1/180	0,0	0,0	19,4	77,4	№ 349 2015г.	0,0	0,0	0,0	2,0	9,4	0,0	0,0	
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
8	ФРУКТЫ свежие хлебобулочные (блинчик или вафелька по 1 шт., маффин по 2 шт.)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9	
	Итого за прием пищи:	1010	36,2	23,2	128,0	870,1		0,4	47,0	0,2	147,2	168,0	403,3	6,1	
	Всего за день:	1765	80,6	67,6	304,6	2171,5		0,8	65,5	118,3	280,3	1081,8	1240,0	14,3	

ПЯТИЦА 1 НЕДЕЛЯ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Исходные продукты			Энергетическая ценность продукта	№ рецептура	Витамины				Минеральные вещества			
			Белка, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
															4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	1,60	0,6	0,1	1,5	9,6	№ 71 2015г.	0,0	3,9	0,0	11,2	13,6	24,0	0,4	
2	РАГУ из картофеля	1,90(270)	20,60	16,5	23,1	320,6	№ 289 2011г.	0,20	6,50	29,00	67,10	63,00	190,20	3,20	
3	ЧАЙ С ЛИМОНОМ*	1/200(15,7)	0,4	0,0	11,7	49,5	№ 377 2015г.	0,0	3,3	0,0	11,7	27,2	15,5	1,5	
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1,50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1,50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
6	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (поплавая)	1/10	0,1	7,2	0,1	66,0	№ 14 2015г.	0,0	0,0	40,0	0,0	2,4	3,0	0,0	
7	ФРУКТЫ сезонные калиброванные (блоки или упаковки по 1 кг., малярная по 2 кг.)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9	
	Итого за завтрак питания:	812	30,4	26,6	96,5	761,1		0,4	28,7	69,0	123,1	152,4	334,2	10,0	
Обед															
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	1,60	0,7	0,1	2,2	14,0	№ 71 2015г.	0,0	15,0	0,1	12,0	8,4	15,6	0,6	
2	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ и картофелем	1/250	4,0	2,9	20,1	119,1	№ 112 2015г.	0,1	7,1	0,2	22,0	24,1	56,8	0,9	
3	Жареные котлеты из мяса говядины с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	1/90(5)	11,6	13,5	13,8	202,6	№ 274 2015г.	0,1	0,2	31,2	18,2	32,1	116,6	8,4	
4	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	1/180	3,9	11,5	22,7	191,4	№ 312 2015г.	0,1	17,6	0,0	29,8	48,2	87,9	1,3	
5	САЛАТ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	1/200	0,7	0,3	20,8	88,2	№ 388 2015г.	0,0	100,0	0,0	3,4	21,3	3,4	0,6	
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1,50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1,50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
8	ФРУКТЫ сезонные калиброванные (блоки или упаковки по 1 кг., малярная по 2 кг.)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9	
	Итого за обед питания:	1035	29,1	30,4	125,0	861,2		0,5	139,9	31,5	118,4	187,1	364,3	13,8	
	Всего за день:	1847	59,5	57,0	221,5	1 622,3		0,9	168,6	100,5	241,5	309,5	698,5	23,8	

ПОНЕДЕЛЬНИК 2 НЕДЕЛЯ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пшеничные вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура	Витамины					Минеральные вещества				
			Белок, г					Жир, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	
			3	4	5												6
Завтрак																	
1	КАША вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	1/200/10	6,8	10,1	25,6	312,4	№ 173 2015г.	0,1	1,7	0,0	53,8	160,2	191,2	2,9			
2	СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, абрикосово-яблочно-апельсиновый, мультифрукт)	1/200	1,0	0,2	19,6	83,4		0,0	4,0	0,0	8,0	14,0	14,0	2,8			
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
5	МАСЛО сливочное "Крестьянское" 72,5% (порционная)	1/10	0,1	7,2	0,1	66,0	№ 14 2015г.	0,0	0,0	40,0	0,0	2,4	3,0	0,0			
6	СЫР "РОССИЙСКИЙ" (порционная)	1/15	3,3	4,4	0,0	54,0	№ 15 2015г.	0,0	0,2	78,0	10,5	264,0	150,0	0,3			
7	ФРУКТЫ сезонные калиброванные (яблоко или апельсин по 1 шт., малина по 2 шт.)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9			
	Итого за прием пищи:	685	20,2	24,7	105,4	731,2		0,3	20,9	118,0	105,4	486,8	489,7	10,9			
Обед																	
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	1/60	0,6	0,1	1,5	9,6	№ 71 2015г.	0,0	3,9	0,0	11,2	13,6	24,0	0,4			
2	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ со сметаной	1/230/10	3,0	4,2	10,2	91,0	№ 99 2015г.	0,1	11,0	0,2	22,0	30,0	53,0	0,8			
3	ТЕФТЕЛИ из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	1/90/70	12,8	14,3	16,8	268,0	№ 278, 331 2015г.	0,0	1,2	0,0	30,0	45,7	128,5	1,4			
4	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	1/180	10,6	11,5	47,8	336,0	№ 302 2015г.	0,2	0,0	0,0	168,6	31,6	252,4	5,7			
5	КОМПОТ из смеси сухофруктов	1/200	0,2	0,2	27,1	111,1	№ 342 2015г.	0,0	4,0	0,0	4,9	14,5	4,4	0,9			
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
8	ФРУКТЫ сезонные калиброванные (яблоко или апельсин по 1 шт., малина по 2 шт.)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9			
	Итого за прием пищи:	1110	35,4	32,4	148,8	1 061,6		0,5	20,1	0,2	269,7	158,4	546,3	11,2			
	Всего за день:	1795	55,5	57,1	254,2	1 792,8		0,8	41,0	118,2	375,1	645,2	1 006,0	22,1			

ВТОРНИК 2 НЕДЕЛИ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витаминны			Минеральные вещества			
			Застрахов					В1, мг	С, мг	А, мкг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
			Белок, г	Жир, г	Углевод, г									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
			Застрахов											
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	160	0,6	0,1	1,5	9,6	№ 71 2015г.	0,0	3,9	0,0	11,2	13,6	24,0	0,4
2	БРАЗЫ РЫБНЫЕ рубленные (из минтая) с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	190/7	12,1	16,2	13,4	201,6	№ 237 2015г.	0,1	0,0	0,1	25,4	38,7	140,4	1,5
3	РАТУ из овощей	1/180	2,5	45,7	0,5	202,0	№ 143 2015г.	0,0	15,8	65,7	23,2	53,0	64,2	0,8
4	КОМНОТ из семян сухофруктов	1/180	0,2	0,2	27,1	111,1	№ 349 2015г.	0,0	4,0	0,0	4,9	14,5	4,4	0,9
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
7	ФРУКТЫ сезонные замороженные (яблоко или апельсин по 1 шт., мандарин по 2 шт.)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9
	Итого за прачку пищи:	767	24,2	35,0	102,6	839,7		0,3	38,7	65,8	97,8	166,0	334,5	8,5
			Обсн											
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	160	0,7	0,1	2,2	14,0	№ 71 2015г.	0,0	15,0	0,1	12,0	8,4	15,6	0,6
2	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	1/250	2,3	5,3	16,4	122,4	№ 96 2015г.	0,1	16,8	0,2	27,8	28,0	71,8	1,2
3	ТЕФТЕЛИ рубленые из минтая с соусом сметанным с томатом	190/50	13,2	12,9	18,8	244,0	№ 239/331 2015г.	0,1	2,3	29,0	32,6	102,1	195,8	1,0
4	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	1/180	3,9	11,3	22,7	191,4	№ 312 2015г.	0,1	17,6	0,0	29,8	48,2	87,9	1,3
5	НАПИТОК ИЗ ФРУКТОВ ШИТОВНИКА	1/200	0,7	0,3	20,8	88,2	№ 388 2015г.	0,0	100,0	0,0	3,4	21,5	3,4	0,6
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
8	ФРУКТЫ сезонные замороженные (яблоко или апельсин по 1 шт., мандарин по 2 шт.)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9
	Итого за прачку пищи:	1080	29,0	32,2	126,3	905,9		0,5	151,7	29,3	138,6	231,0	458,5	6,7
	Всего за день:	1847	53,1	67,2	228,9	1 745,6		0,8	190,4	95,1	236,4	397,0	793,0	15,2

СРЕДА 2 НЕДЕЛЯ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Сж, мг	Г, мг	К, мг
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Пудинг из творога (запеченный) со ступеным молоком	1/200/80	27,3	25,4	69,3	416,3	№ 222 2015г.	0,1	0,9	122,3	56,8	301,1	552,6	1,8
2	КАКАО С МОЛОКОМ	1/200	2,9	2,5	24,8	134,0	№ 382 2015г.	0,0	1,0	0,0	14,0	121,0	90,0	1,0
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (порционная)	1/10	0,1	7,2	0,1	66,0	№ 14 2015г.	0,0	0,0	40,0	0,0	2,4	3,0	0,0
6	БИЙОГУТ фруктовый (блинный, персиковый, абрикосовый, банановый) в индивидуальной упаковке	1/125	4,4	3,0	6,5	96,2		0,1	12,5		50,0	15,0	35,0	0,8
	Итого за завтрак пиши:	715	42,9	40,3	146,1	958,4		0,4	14,4	162,3	153,8	462,5	764,6	5,6
Обед														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	1/60	0,6	0,1	1,5	9,6	№ 71 2015г.	0,0	3,9	0,0	11,2	13,6	24,0	0,4
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	1/250	5,6	5,4	17,5	140,7	№ 102 2015г.	0,2	9,6	0,3	35,6	48,8	83,7	2,1
3	КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ с мясом сливочным "Крестьянское" 72,5%	1/90/9	14,1	18,4	15,7	217,5	№ 295 2015г.	0,1	1,4	0,2	28,4	9,5	145,9	2,0
4	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с мясом сливочным "Крестьянское" 72,5%	1/180	6,9	7,3	25,2	217,8	№ 309 2015г.	0,1	0,0	0,3	10,2	15,3	47,3	10,2
5	КОМПОТ из смеси сухофруктов	1/200	0,2	0,2	27,1	111,1	№ 342 2015г.	0,0	4,0	0,0	4,9	14,5	4,4	0,9
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
8	ФРУКТЫ сезонные калиброванные (блишко или апельсин по 1 шт., мандарин по 2 шт.)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9
	Итого за обед пиши:	1039	35,5	33,6	132,4	942,6		0,6	18,9	0,8	123,3	124,7	389,3	17,6
	Всего за день:	1754	78,4	73,8	278,5	1901,0		1,0	33,3	163,1	277,1	587,2	1153,9	23,2

ЧЕТВЕРГ 2 НЕДЕЛИ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витаминны			Минеральные вещества				
			Белков, г		Жира, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
			4	5	6										9
Завтрак															
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	1/60	0,6	0,1	1,5	9,6	№ 71 2015г.	0,0	3,9	0,0	11,2	13,6	26,0	0,4	
2	КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ с соусом сметанным с томатом	1/90/50	14,1	18,4	15,7	241,7	№ 295, 331 2015г.	0,1	1,4	0,2	28,4	9,5	145,9	2,0	
3	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	1/180	10,6	11,5	47,8	356,0	№ 302 2015г.	0,2	0,0	0,0	168,6	31,6	252,4	5,7	
4	ЧАЙ С ЛИМОНОМ*	1/200/15/7	0,4	0,0	11,7	49,5	№ 377 2015г.	0,0	3,3	0,0	11,7	27,2	15,5	1,5	
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/50	4,5	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
7	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (термизин)	1/10	0,1	7,2	0,1	66,0	№ 14 2015г.	0,0	0,0	40,0	0,0	2,4	3,0	0,0	
8	ФРУКТЫ свежие калорийные (яблоко или апельсин по 1 шт., мандарин по 2 шт.)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,3		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9	
	Итого за прием пищи:	862	34,6	39,9	136,9	1 018,2		0,5	23,6	40,2	253,0	130,5	542,3	14,5	

Обед

1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	1/60	0,7	0,1	2,2	14,0	№ 71 2015г.	0,0	15,0	0,1	12,0	8,4	15,6	0,6
2	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	1/250/10	1,8	5,0	12,3	102,0	№ 82 2015г.	0,0	22,2	0,2	27,4	54,5	51,8	1,3
3	ЗРАЗЫ рубленые из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	1/90/70	11,6	13,5	13,8	224,0	№ 274, 331 2015г.	0,1	0,2	31,2	18,2	32,1	116,6	8,4
4	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	1/180	3,6	7,1	25,2	189,0	№ 310 2015г.	0,2	25,9	0,0	36,6	24,6	100,4	1,5
4	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	1/200	0,7	0,3	20,8	88,2	№ 388 2015г.	0,0	100,0	0,0	3,4	21,3	3,4	0,6
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/50	4,5	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
7	ФРУКТЫ свежие калорийные (яблоко или апельсин по 1 шт., мандарин по 2 шт.)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9
	Итого за прием пищи:	1110	26,6	28,1	119,7	863,1		0,5	163,3	31,5	130,6	163,9	371,8	14,4
	Всего за день:	1972	61,2	68,0	256,6	1 881,3		1,0	186,9	71,7	383,6	294,4	914,1	28,9

ПЯТНИЦА 2 НЕДЕЛИ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура	Витамины			Минеральные вещества			
			Жиры, г					В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углевода, г									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	ДАШЕВНИК С ТВОРОГОМ и маслом сливочным "Крестьянское" 72,5% и повидлом абрикосовым	1/200/780	17,7	17,3	40,3	388,6	№ 208 2015г.	0,1	0,3	94,0	26,5	136,7	211,2	1,2
2	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК с молоком	1/200	2,9	1,9	20,9	113,4	№ 379 2015г.	0,0	0,2	1,0	1,3	128,7	86,5	0,0
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	4,0	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (порция)	1/10	0,1	7,2	0,1	66,0	№ 14 2015г.	0,0	0,0	40,0	0,0	2,4	3,0	0,0
6	СЫР "РОССИЙСКИЙ" (порция)	1/15	3,5	4,4	0,0	54,0	№ 15 2015г.	0,0	0,2	78,0	10,5	264,0	150,0	0,3
7	ФРУКТЫ сезонные калорийные (блоко или пластины по 1 шт., мадарины по 2 шт.)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9
	Итого за завтрак пища:	762	33,0	33,6	121,5	937,4		0,3	15,8	213,0	71,4	578,0	552,2	6,4
Обед														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	1/60	0,6	0,1	1,5	9,6	№ 71 2015г.	0,0	3,9	0,0	11,2	13,6	24,0	0,4
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	1/250	5,6	4,8	10,2	115,0	№ 108 2015г.	0,1	0,8	5,9	16,8	23,7	56,6	0,6
3	БЫТОЧКИ ИЗ ТОВАРОДНИ с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	1/800/9	16,5	24,2	14,3	343,9	№ 268 2015г.	0,1	0,3	0,4	55,8	43,1	188,8	2,8
4	КАША ПШЕНИЧНАЯ рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	1/180	11,46	8,12	51,52	325,00	№ 302 6Б.2015г.	0,2	0	0	181,1	19,7	271,9	6
5	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,0	0,0	19,4	77,4	№ 349 2015г.	0,0	0,0	0,0	2,0	9,4	0,0	0,0
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
8	ФРУКТЫ сезонные калорийные (блоко или пластины по 1 шт., мадарины по 2 шт.)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9
	Итого за обед пища:	1039	42,3	39,4	142,3	1116,8		0,5	5,1	6,3	299,8	132,5	625,3	11,8
	Всего за день:	1801	75,3	72,9	263,8	2 054,2		0,8	20,8	219,3	371,2	710,5	1 177,5	18,2

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	632,9	645,4	2 490,5	18 275,4
Среднее значение за период	63,3	64,5	249,1	1 827,5

Итого	Витамины			Минеральные вещества		
	В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг
Итого за весь период	8,6	971,7	1 046,4	3 024,2	5 149,0	9 363,9
Среднее значение за период	0,86	97,17	104,64	302,42	514,90	936,39

*можно готовить без добавления сахара, при подаче сахар можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ - РАСКЛАДКА
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
на период с 30.11.2023 по 01.04.2024
2023/2024 учебного года**

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Полезные вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества				
			Белки, г		Жир, г			Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг
			3	4											
ПОНЕДЕЛЬНИК 1 НЕДЕЛИ															
Завтрак															
1	САША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	1200/10	5,7	6,8	41,7	252,6	№ 174 2015г.	0,0	1,3	0,0	35,2	61,8	108,3	0,5	
2	СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочная, яблочно-апельсиновая, мандариновая)	1200	1,0	0,2	19,6	83,4		0,0	4,0	0,0	8,0	14,0	14,0	2,8	
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	190	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	4,3	1,85	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (порция)	110	0,1	7,2	0,1	66,0	№ 14 2015г.	0,0	0,0	40,0	0,0	2,4	3,0	0,0	
6	Сыр "РОССИЙСКИЙ" (порция)	115	3,5	4,4	0,0	54,0	№ 15 2015г.	0,0	0,2	78,0	10,5	264,0	150,0	0,3	
7	ФРУКТЫ свежие нарезанные (яблоко или апельсин по 1 шт., мандарины по 2 шт.)	1150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9	
	Итого за прием пищи:	685	19,1	21,4	121,5	771,4		0,2	20,5	118,0	86,8	388,4	376,8	8,5	
Обед															
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ошпаренные (пюре)	160	0,6	0,0	2,1	12,0	№ 70 2015г.	0,0	6,3	0,0	9,0	6,0	15,6	0,6	
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КОБЫЛКИ	1250	5,6	5,4	17,5	140,7	№ 102 2015г.	0,2	9,6	0,3	35,6	48,8	83,7	2,1	
3	БИТОЧКИ ИЗ ТОПЛЯНЫ с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	1909	16,5	24,2	14,3	314,9	№ 268 2013г.	0,1	0,3	0,4	55,8	43,1	188,8	2,8	
4	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРЕННЫЕ с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	1180	6,9	7,3	25,2	217,8	№ 309 2015г.	0,1	0,0	0,3	10,2	15,3	47,3	10,2	
5	Компот из смеси сухофруктов	1200	0,0	0,0	19,4	77,4	№ 349 2015г.	0,0	0,0	0,0	2,0	9,4	0,0	0,0	
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
8	ФРУКТЫ свежие нарезанные (яблоко или апельсин по 1 шт., мандарины по 2 шт.)	1150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9	
	Итого за прием пищи:	1039	37,8	39,1	123,9	1008,7		0,5	16,2	1,0	145,6	145,6	419,4	17,7	
	Всего за день:	1724	56,8	60,4	245,4	1780,1		0,8	36,7	119,0	232,4	534,0	796,2	26,2	

ВТОРНИК 1 НЕДЕЛЯ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г		Жиры, г			Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг
			4	5											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	1/135/13	13,8	24,3	2,6	285,8	№ 210 2015г.	0,1	0,0	0,2	15,9	101,7	222,7	2,6	
2	НИРА КАБАЧКОВАЯ консервированная	180	1,3	1,0	6,4	36,1		0,0	3,5	0,0	11,4	15,8	18,7	0,6	
3	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	1/180	3,1	2,4	17,2	103,5	№ 379 2015г.	0,0	1,3	0,0	18,7	62,1	53,5	0,3	
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/50	4,3	1,65	21,24	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
6	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (подцукки)	1/10	0,1	7,2	0,1	66,0	№ 14 2015г.	0,0	0,0	40,0	0,0	2,4	3,0	0,0	
7	ФРУКТЫ свежие калорийные (ближе или апельсин по 1 шт., мадагаскар по 2 шт.)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,3		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,3	2,9	
	Итого за прием пищи:	668	27,0	37,9	86,4	806,8		0,3	19,8	40,2	79,1	228,2	399,4	8,4	
Обед															
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соевые (отурлы)	160	0,6	0,0	1,0	6,0	№ 70 2015г.	0,0	2,1	0,0	8,4	8,4	14,4	0,4	
2	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	1/250/10	1,8	5,0	12,3	102,0	№ 82 2015г.	0,0	22,2	0,2	27,4	54,5	51,8	1,3	
3	РЫБА МИНТАЙ ПРИПУЩЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "Крестьянское" 72,5%	1/90/9	15,3	8,2	0,9	131,4	№ 227 2015г.	0,1	0,5	0,0	41,2	15,5	176,1	0,9	
4	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	1/180	3,6	7,1	25,2	189,0	№ 310 2015г.	0,2	25,9	0,0	36,6	24,6	100,4	1,5	
5	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	1/200	0,7	0,3	20,8	88,2	№ 388 2015г.	0,0	100,0	0,0	3,4	21,3	3,4	0,6	
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
8	ФРУКТЫ свежие калорийные (ближе или апельсин по 1 шт., мадагаскар по 2 шт.)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9	
	Итого за прием пищи:	1049	30,2	22,7	105,6	762,5		0,5	150,7	0,2	150,0	147,3	430,1	6,7	
	Всего за день:	1717	57,2	60,6	192,0	1569,3		0,8	170,5	40,4	229,1	375,5	829,5	15,1	

СРЕДА 1 НЕДЕЛЯ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества			№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества				
			Всего, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
			Заправка											
1	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	11978,52	4,6	7,7	23,2	165,4	№ 204 2015г.	0,1	0,0	0,0	7,9	11,4	38,1	0,9
2	КИСЕЛЬ ИЗ ФЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ)	1200	0,1	0,0	26,9	110,2	№ 350 2015г.	0,0	3,0	0,0	5,0	15,2	9,1	0,1
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (порошок)	110	0,1	7,2	0,1	66,0	№ 14 2015г.	0,0	0,0	40,0	0,0	2,4	3,0	0,0
6	БИОЙОГУРТ фруктовый (абрикосый, персиковый, вишневый, банановый) в индивидуальной упаковке	1125	4,4	3,0	6,5	96,2		0,1	12,5		50,0	15,0	35,0	0,8
	Итого за прием пищи:	665	17,4	20,1	102,1	683,7		0,4	15,5	40,0	95,9	67,0	169,2	3,8
			Обед											
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соевые (люблины)	160	0,6	0,0	2,1	12,0	№ 70 2015г.	0,0	6,3	0,0	9,0	6,0	15,6	0,6
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ рисовой	1250	1,7	2,7	13,3	85,2	№ 101 2015г.	0,1	16,5	0,2	24,3	23,6	55,1	1,0
3	КОЛЕТЫ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ с соусом томатным с томатом	19050	16,5	24,2	14,3	309,5	№ 268, 331 2015г.	0,1	0,3	0,4	55,8	43,1	169,2	2,8
4	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	1180	10,6	11,5	47,8	336,0	№ 302 2015г.	0,3	0,0	0,0	168,6	31,6	252,4	5,7
5	Компот из смеси сухофруктов	1200	0,0	0,0	19,4	77,4	№ 349 2015г.	0,0	0,0	0,0	2,0	0,4	0,0	0,0
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
8	ФРУКТЫ сезонные замороженные (яблоко вар. выпекать по 1 шт., малина по 2 шт.)	1150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9
	Итого за прием пищи:	1080	37,6	40,5	142,3	1066,0		0,6	23,1	0,6	292,7	136,7	576,3	12,1
	Всего за день:	1745	55,0	60,6	244,4	1749,7		0,9	38,6	0,4	388,6	203,7	745,5	15,9

ЧЕТВЕРГ 1 НЕДЕЛЯ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины				Минеральные вещества		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
1	ЗАПЕКАЛКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ и с молоком сушеным	1/200/80	29,2	21,6	91,6	712,0	№ 224 2015г.	0,2	2,2	0,1	75,5	480,2	492,2	2,0
2	КАКАО С МОЛОКОМ	1/200	2,9	2,5	24,8	134,0	№ 382 2015г.	0,0	1,0	0,0	14,0	121,0	90,0	1,0
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (порция)	1/10	0,1	7,2	0,1	66,0	№ 14 2015г.	0,0	0,0	40,0	0,0	2,4	3,0	0,0
6	СЫР "РОССИЙСКИЙ" (порция)	1/15	3,5	4,4	0,0	54,0	№ 15 2015г.	0,0	0,2	78,0	10,5	264,0	150,0	0,3
7	ФРУКТЫ свежие замороженные (яблоко или апельсин по 1 шт., малина по 2 шт.)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9
	Итого за завтрак пиши:	755	44,5	44,5	176,6	1 301,4		0,4	18,5	118,1	133,1	913,8	836,7	8,2
Обед														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соевые (пюре)	1/60	0,6	0,0	1,0	6,0	№ 70 2015г.	0,0	2,1	0,0	8,4	8,4	14,4	0,4
2	ДИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ с картофелем	1/250	2,0	6,1	7,0	83,2	№ 88 2015г.	0,0	34,1	0,2	20,1	52,4	37,1	0,9
3	ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	1/90/270	25,4	14,8	54,7	454,0	№ 291 2015г.	0,2	9,0	0,0	80,9	69,6	238,2	2,8
4	Компот из смеси сухофруктов	1/180	0,0	0,0	19,4	77,4	№ 349 2015г.	0,0	0,0	0,0	2,0	9,4	0,0	0,0
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
8	ФРУКТЫ свежие замороженные (яблоко или апельсин, по 1 шт., малина по 2 шт.)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9
	Итого за обед пиши:	1010	36,2	23,1	127,5	866,5		0,4	45,2	0,2	144,4	162,8	393,7	6,1
	Всего за день:	1765	80,6	67,5	304,1	2 167,9		0,8	63,7	118,3	277,5	1 076,6	1 230,4	14,3

ПЯТНИЦА 1 НЕДЕЛЯ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пшеничные изделия			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества				
			Жирный		Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мкг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
			Волокна, г	Жирсы, г											9
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
			Завтрак												
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ: соевые (буурал)	160	0,6	0,0	1,0	6,0	№ 70 2015г.	0,0	2,1	0,0	8,4	8,4	14,4	0,4	
2	РАГУ из пшена	190/270	20,60	16,5	23,1	320,6	№ 289 2011г.	0,20	6,50	29,00	67,10	63,00	190,20	3,20	
3	ЧАЙ С ЛИМОНОМ*	1200/157	0,4	0,0	11,7	49,5	№ 377 2015г.	0,0	3,3	0,0	11,7	27,2	15,5	1,5	
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,3	11,5	42,0	1,0	
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
6	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (порционная)	1/10	0,1	7,2	0,1	66,0	№ 14 2015г.	0,0	0,0	40,0	0,0	2,4	3,0	0,0	
7	ФРУКТЫ сезонные калорийные (яблоко или апельсин по 1 шт., манарина по 2 шт.)	1/50	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	25,2	17,5	2,9	
	Итого за прием пищи:	812	30,4	26,5	96,0	757,5		0,4	26,9	69,0	120,3	147,2	324,6	10,0	
			Обед												
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ: соевые (позднорез)	160	0,6	0,0	2,1	12,0	№ 70 2015г.	0,0	6,3	0,0	9,0	6,0	15,6	0,6	
2	СУП С МАКАРОНИНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ и картофелем	1/250	4,0	2,9	20,1	119,1	№ 112 2015г.	0,1	7,1	0,2	22,0	24,1	56,8	0,9	
3	БРАЗЫ рубленые из мяса говядины с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	1/90/5	11,6	13,5	13,8	202,6	№ 274 2015г.	0,1	0,2	31,2	18,2	32,1	116,6	8,4	
4	САРТОФЕЛЬНОЕ ПРОСО с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	1/180	3,9	11,5	22,7	191,4	№ 312 2015г.	0,1	17,6	0,0	29,8	48,2	87,9	1,3	
5	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	1/200	0,7	0,3	20,8	88,2	№ 388 2015г.	0,0	100,0	0,0	3,4	21,3	3,4	0,6	
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
8	ФРУКТЫ сезонные калорийные (яблоко или апельсин по 1 шт., манарина по 2 шт.)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9	
	Итого за прием пищи:	1035	29,0	30,3	124,9	889,2		0,5	131,2	31,4	115,4	154,7	364,3	13,8	
	Всего за день:	1847	59,4	56,8	220,9	1 616,7		0,9	158,1	100,4	235,7	301,9	688,9	23,8	

ПОНЕДЕЛЬНИК 2 НЕДЕЛИ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура	Выглазки				Минеральные вещества			
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
															4
Завтрак															
1	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1200/10	6,8	10,1	25,6	212,4	№ 173 2015г.	0,1	1,7	0,0	53,8	160,2	191,2	2,9	
2	СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, яблоко-виноградный, мультифрукт)	1200	1,0	0,2	19,6	81,4		0,0	4,0	0,0	8,0	14,0	14,0	2,8	
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (порошок)	110	0,1	7,2	0,1	66,0	№ 14 2015г.	0,0	0,0	40,0	0,0	2,4	3,0	0,0	
6	СЫР "РОССИЙСКИЙ" (порошок)	115	3,5	4,4	0,0	54,0	№ 15 2015г.	0,0	0,2	78,0	10,5	264,0	150,0	0,3	
7	ФРУКТЫ сезонные калиброванные (яблоко или апельсин по 1 шт., малина по 2 шт.)	1150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	25,2	17,5	2,9	
	Итого за прием пищи:	685	20,2	24,7	105,4	731,2		0,3	20,9	118,0	105,4	486,8	459,7	10,9	
Обед															
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соевые (огурцы)	160	0,6	0,0	1,0	6,0	№ 70 2015г.	0,0	2,1	0,0	8,4	8,4	14,4	0,4	
2	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ со сметаной	1250/10	3,0	4,2	10,2	91,0	№ 99 2015г.	0,1	11,0	0,2	22,0	30,0	53,0	0,8	
3	ТЕФТЕЛИ из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	190/70	12,8	14,3	16,8	268,0	№ 278, 331 2015г.	0,0	1,2	0,0	30,0	45,7	128,5	1,4	
4	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1180	10,6	11,5	47,8	336,0	№ 302 2015г.	0,2	0,0	0,0	168,6	31,6	252,4	5,7	
5	КОМПОТ из смеси сухофруктов	1200	0,2	0,2	27,1	111,1	№ 342 2015г.	0,0	4,0	0,0	4,9	14,5	4,4	0,9	
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
8	ФРУКТЫ сезонные калиброванные (яблоко или апельсин по 1 шт., малина по 2 шт.)	1150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9	
	Итого за прием пищи:	1110	35,4	32,3	148,3	1058,0		0,5	18,3	0,2	266,9	153,2	536,7	11,2	
	Всего за день:	1795	55,5	57,0	253,7	1789,2		0,8	39,2	118,2	372,3	640,0	996,4	22,1	

ВТОРНИК 2 НЕДЕЛЯ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соевые (супчик)	160	0,6	0,0	1,0	6,0	№ 70 2015г.	0,0	2,1	0,0	8,4	8,4	14,4	0,4	
2	БРАЗЫ РЫБНЫЕ рубленные (из котлет) с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1900/7	12,1	16,2	13,4	201,6	№ 237 2015г.	0,1	0,0	0,1	25,4	38,7	140,4	1,5	
3	РАГУ из овощей	1/180	2,5	15,7	0,5	202,0	№ 143 2015г.	0,0	15,8	65,7	23,2	53,0	64,2	0,8	
4	КОМПОТ из смеси сухофруктов	1/180	0,2	0,2	27,1	111,1	№ 349 2015г.	0,0	4,0	0,0	4,9	14,5	4,4	0,9	
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
7	ФРУКТЫ свежие замороженные (блохо или апельсин по 1 шт., mandarins по 2 шт.)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9	
	Итого за прием пищи:	707	24,2	34,9	102,1	836,1		0,3	36,9	65,8	95,0	160,8	324,9	8,5	
Обед															
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соевые (ломтики)	160	0,6	0,0	2,1	12,0	№ 70 2015г.	0,0	6,3	0,0	9,0	6,0	15,6	0,6	
2	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	1/250	2,3	5,3	16,4	122,4	№ 96 2015г.	0,1	16,8	0,2	27,8	28,0	71,8	1,2	
3	ГЕФТЕЛИ рыбные из манта с соусом сметанным с томатом	1900/50	13,2	12,9	18,8	244,0	№ 239/331 2015г.	0,1	2,3	29,0	32,6	102,1	195,8	1,0	
4	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1/180	3,9	11,5	22,7	191,4	№ 312 2015г.	0,1	17,6	0,0	29,8	48,2	87,9	1,3	
5	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	1/200	0,7	0,3	20,8	88,2	№ 388 2015г.	0,0	100,0	0,0	3,4	21,3	3,4	0,6	
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
8	ФРУКТЫ свежие замороженные (блохо или апельсин по 1 шт., mandarins по 2 шт.)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9	
	Итого за прием пищи:	1080	28,9	32,1	126,2	903,9		0,5	143,0	29,2	135,6	228,6	458,5	6,7	
	Всего за день:	1847	53,0	67,0	228,3	1740,0		0,8	179,9	95,0	230,6	389,4	783,4	15,2	

СРЕДА 2 НЕДЕЛЯ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пашевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура	Витамины				Минеральные вещества		
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мкг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
1	Пудинг из творога (запеченный) со ступенчатым молоком	1/200/80	27,3	25,4	69,3	416,3	№ 222 2015г.	0,1	0,9	122,3	56,8	301,1	552,6	1,8
2	КАКАО С МОЛОКОМ	1/200	2,9	2,5	24,8	134,0	№ 382 2015г.	0,0	1,0	0,0	14,0	121,0	90,0	1,0
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	36,5	11,5	42,0	1,0
4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянка" 72,5% (порционная)	1/10	0,1	7,2	0,1	66,0	№ 14 2015г.	0,0	0,0	40,0	0,0	2,4	3,0	0,0
6	БИОЙОГУРТ фруктовый (абрикосый, персиковый, абрикосовый, банановый) в индивидуальной упаковке	1/125	4,4	3,0	6,5	96,2		0,1	12,5		50,0	15,0	35,0	0,8
	Итого за прием пищи:	715	42,9	40,3	146,1	958,4		0,4	14,4	162,3	153,8	462,5	764,6	5,6
Обед														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соевые (супчик)	1/60	0,6	0,0	1,0	6,0	№ 70 2015г.	0,0	2,1	0,0	8,4	8,4	14,4	0,4
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БУБОВЫМИ	1/250	5,6	5,4	17,5	140,7	№ 102 2015г.	0,2	9,6	0,3	35,6	48,8	83,7	2,1
3	КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ с маслом сливочным "Крестьянка" 72,5%	1/909	14,1	18,4	15,7	217,5	№ 294 2015г.	0,1	1,4	0,2	28,4	9,5	145,9	2,0
4	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с маслом сливочным "Крестьянка" 72,5%	1/180	6,9	7,3	25,2	217,8	№ 109 2015г.	0,1	0,0	0,3	10,2	15,3	47,3	10,2
5	КОМПОТ из смеси сухофруктов	1/280	0,2	0,2	27,1	111,1	№ 342 2015г.	0,0	4,0	0,0	4,9	14,5	4,4	0,9
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	36,5	11,5	42,0	1,0
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
8	ФРУКТЫ соевые калиброванные (блоком или пачкой по 1 шт., mandarini по 2 шт.)	1/150	0,6	0,6	14,7	60,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9
	Итого за прием пищи:	1039	35,5	33,5	131,9	939,0		0,6	17,1	0,8	120,5	119,5	379,7	17,6
	Всего за день:	1754	78,4	73,7	278,0	1 897,4		1,0	31,5	163,1	274,3	582,0	1 144,3	23,2

ЧЕТВЕРГ 2 НЕДЕЛИ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура	Витамины			Минеральные вещества				
			Жиры, г		Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мкг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
			Белки, г	Жирн, г											9
Завтрак															
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соевые (огурцы)	160	0,6	0,0	1,0	6,0	№ 70 2015г.	0,0	2,1	0,0	8,4	8,4	14,4	0,4	
2	КОГЕЛТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙДЕР-ЦЫПЛИТ с соусом сметанным с томатом	1900/50	14,1	18,4	15,7	241,7	№ 295, 331 2015г.	0,1	1,4	0,2	28,4	9,5	145,9	2,0	
3	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	1/180	10,6	11,5	47,8	334,0	№ 302 2015г.	0,2	0,0	0,0	168,6	31,6	252,4	5,7	
4	ЧАЙ С ЛИМОНОМ*	1/200/15/7	0,4	0,0	11,7	49,5	№ 377 2015г.	0,0	3,3	0,0	11,7	27,2	15,5	1,5	
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/50	4,5	1,65	21,25	120,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
7	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (порционная)	1/10	0,1	7,2	0,1	66,0	№ 14 2015г.	0,0	0,0	40,0	0,0	2,4	3,0	0,0	
8	ФРУКТЫ сезонные консервированные (яблоко или апельсин по 1 шт., мандарин по 2 шт.)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9	
	Итого за прием пищи:	862	34,6	30,8	136,4	1 014,6		0,5	21,8	40,2	280,2	125,3	532,7	14,5	
Обед															
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соевые (помидоры)	160	0,6	0,0	2,1	12,0	№ 70 2015г.	0,0	6,3	0,0	9,0	6,0	15,6	0,6	
2	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	1/200/10	1,8	5,0	12,3	102,0	№ 82 2015г.	0,0	22,2	0,2	27,4	54,5	51,8	1,3	
3	ДРАЖЕ рубленые из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	1900/70	11,6	13,5	13,8	224,0	№ 274, 331 2015г.	0,1	0,2	31,2	18,2	32,1	116,6	8,4	
4	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	1/180	3,6	7,1	25,2	189,0	№ 310 2015г.	0,2	25,9	0,0	36,6	24,6	100,4	1,5	
4	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ПИТОВНИКА	1/200	0,7	0,3	20,8	88,2	№ 388 2015г.	0,0	100,0	0,0	3,4	21,3	3,4	0,6	
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/50	4,3	1,65	21,25	120,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
7	ФРУКТЫ сезонные консервированные (яблоко или апельсин по 1 шт., мандарин по 2 шт.)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9	
	Итого за прием пищи:	1110	26,5	28,0	119,6	861,1		0,5	154,6	31,4	127,6	161,5	371,8	14,4	
	Всего за день:	1972	61,1	67,8	256,0	1 875,7		1,0	176,4	71,6	377,8	266,8	904,5	28,9	

ПЯТИНАША 2 НЕДЕЛЯ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г		Жиры, г			Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
			4	5											
Завтрак															
1	ДАШЕННИК С ТВОРОГОМ и маслом сливочным "Ерстъявский" 72,5% и плавленым сыром	1200/780	17,7	17,3	40,3	388,6	№ 208 2015г.	0,1	0,3	94,0	26,5	136,7	211,2	1,2	
2	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК с молоком	1200	2,9	1,9	20,9	113,4	№ 379 2015г.	0,0	0,2	1,0	1,3	128,7	86,5	0,0	
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	4,0	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянский" 72,5% (порция)	1/10	0,1	7,2	0,1	66,0	№ 14 2015г.	0,0	0,0	40,0	0,0	2,4	3,0	0,0	
6	СЫР "РОССИЙСКИЙ" (порция)	1/15	3,5	4,4	0,0	54,0	№ 15 2015г.	0,0	0,2	78,0	10,5	264,0	150,0	0,3	
7	ФРУКТЫ сезонные калиброванные (абсолют или апельсин по 1 шт., mandarins по 2 шт.)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9	
	Итого за прием пищи:	762	33,0	33,6	121,5	937,4		0,3	15,8	213,0	71,4	578,0	552,2	6,4	
Обед															
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соевые (сушен)	160	0,6	0,0	1,0	6,0	№ 70 2015г.	0,0	2,1	0,0	8,4	8,4	14,4	0,4	
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	1250	5,6	4,8	10,2	115,0	№ 108 2015г.	0,1	0,8	5,9	16,8	23,7	56,6	0,6	
3	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	190/9	16,5	24,2	14,3	343,9	№ 268 2015г.	0,1	0,3	0,4	55,8	43,1	188,8	2,8	
4	КАША ПШЕНИЧНАЯ рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1/180	11,46	8,12	31,52	325,00	№ 302 сб.2015г.	0,2	0	0	181,1	19,7	271,9	6	
5	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,0	0,0	19,4	77,4	№ 349 2015г.	0,0	0,0	0,0	2,0	9,4	0,0	0,0	
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
8	ФРУКТЫ сезонные калиброванные (абсолют или апельсин по 1 шт., mandarins по 2 шт.)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9	
	Итого за прием пищи:	1039	42,3	39,3	141,8	1113,2		0,5	3,2	6,3	297,0	127,3	615,7	11,8	
	Всего за день:	1801	75,3	72,8	263,2	2 050,6		0,8	19,0	219,3	368,4	705,3	1 167,9	18,2	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	
Итого за весь период	632,4	644,1	2 485,9
Среднее значение за период	63,2	64,4	248,6

Итого	Витамины				Минеральные вещества			
	В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
Итого за весь период	8,6	913,6	1 046,0	2 986,8	5 095,4	9 287,1	202,9	
Среднее значение за период	0,86	91,36	104,60	298,68	509,54	928,71	20,29	

*можно готовить без добавления сахара, при подаче сахар можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице