

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Н.И. Звягина

« 27 » июня 2024 год



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ – РАСКЛАДКА
для детей обучающихся
по программам начального общего образования
«на период с 02.09.2024 по 28.11.2024 - 01.04.2025 по 31.05.2025
и 29.11.2024 по 31.03.2025 2024/2025 учебного года»

СОГЛАСОВАНО:

Директор муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы с углубленным изучением английского языка № 1 города Ставрополя

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

Директор муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения лицея № 15 города Ставрополя

Директор муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 21 города Ставрополя

Директор муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 22 города Ставрополя

Директор муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения лицея № 23 города Ставрополя

И.Н. Шатская

А.В. Кикоть

Н.Б. Никитина

А.Б. Кизима

Л.И. Ефременко

И.В. Шенетц

Директор муниципального
бюджетного
общеобразовательного
учреждения средней
общеобразовательной
школы № 29 с
углубленным изучением
отдельных предметов
города Ставрополя

Директор муниципального
бюджетного
общеобразовательного
учреждения лица № 35
города Ставрополя

Директор муниципального
бюджетного
общеобразовательного
учреждения лица № 38
города Ставрополя

Директор муниципального
бюджетного
общеобразовательного
учреждения средней
общеобразовательной
школы с углубленным
изучением отдельных
предметов № 39 города
Ставрополя

Директор муниципального
бюджетного
общеобразовательного
учреждения средней
общеобразовательной
школы № 50 города
Ставрополя

Директор муниципального
бюджетного
общеобразовательного
учреждения средней
общеобразовательной
школы № 55 города
Ставрополя

Директор муниципального
бюджетного
общеобразовательного
учреждения средней
общеобразовательной
школы № 64 города
Ставрополя

Л.В. Назаренко

Н.А. Симонова

Э.М. Козлова

Н.Г. Зоря

А.А. Хитров

Г.И. Козюра

В.А. Ахматова



Заместитель начальника
отдела санитарного
надзора
Управления
Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю



М.И. Сорокина

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ - РАССЛАЖКА
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
на период с 02.09.2024 по 28.11.2024 – с 01.04.2025 по 31.05.2025
2024/2025 учебного года**

ПОНЕДЕЛЬНИК 1 НЕДЕЛИ

№ 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	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																	
1	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1/200/10	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-виноградный, мултисфрукт)	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% (порциями)	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" (порциями)	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 камброванные (апельсин 1 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	121,5	771,4		0,2	20,5	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 ВОЛОВЬМИ	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	БИТОЧКИ ЯИ ГОВЯДИНЫ с маслом сливочным "Крестьянский" 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	МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с маслом сливочным "Крестьянский" 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	0,0	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 камброванные (яблоко 1 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	1 010,7		0,5	24,9	1,1	148,6	148,0	419,4	17,7			
	Всего за день:	1724	56,9	60,5	245,5	1 782,1		0,8	45,4	119,1	235,4	536,4	796,2	26,2			

ВТОРНИК 1 НЕДЕЛИ

№ 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	Е, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ с маслом сливочным "Крестьянский" 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	ЯКРА КАБАЧКОВАЯ консервированная	1/80	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	1/200	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	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
6	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (порошковое)	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 (облоко 1 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:	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 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	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 "Крестьянский" 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 "Крестьянский" 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	Компот из свежих яблок	1/200	0,8	0,8	139,4	573,0	№ 342 2015г.	0,1	4,5	0,0	25,7	70,9	22,0	4,8	
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 (апельсин 1 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	30,3	23,4	224,7	1 250,9		0,6	57,0	0,2	175,1	202,1	458,3	10,8	
	Всего за день:	1717	57,3	61,2	311,1	2 057,7		0,9	76,8	40,4	254,2	430,3	857,7	19,3	

СРЕДА 1 НЕДЕЛЯ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	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	6
1	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ с маслом сливочным "Крестьянским" 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	СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, яблочно-виноградный, мултацифрукт)	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% (норвикки)	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	ВЯЙОГУРТ фруктовый (яблочный, 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:	665	18,3	20,3	94,8	656,9		0,4	16,5	40,0	98,9	65,8	174,1	6,5			
					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 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	КОГТЕЛТЫ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ с соусом сметанным с томатам	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 ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с маслом сливочным "Крестьянским" 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	Кисель из смеси сухофруктов	1/200	0,0	0,0	19,4	77,4	№ 354 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 замороженные (блоком 1 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	37,7	40,6	142,4	1 068,0		0,6	31,8	0,7	295,7	139,1	576,3	12,1			
	Всего за день:	1745	56,0	60,9	237,2	1 724,9		0,9	48,3	0,4	394,6	204,9	750,4	18,6			

ЧЕТВЕРГ 1 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	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ и с молоком сухим	1/200/80	29,2	27,6	91,6	72,0	№ 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% (нормами)	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" (нормами)	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 (яблоко 1 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:	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 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	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ с жареным	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	ПЛОВ ИЗ ПИЩИ	1/90/270	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	1/200	0,0	0,0	19,4	77,4	№ 349 2015г.	0,0	0,0	0,0	2,0	9,4	0,0	0,0	
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 сезонные калиброванные (апельсин 1 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	2 171,5		0,8	65,5	118,3	280,3	1 081,8	1 240,0	14,3	

ПИТНИЦА 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	
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 гречи	1/90/270	20,60	16,5	23,1	320,6	№ 289 2015г.	0,20	6,50	29,00	67,10	63,00	190,20	3,20	
3	ЧАЙ С ЛИМОНОМ*	1/200/157	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	16,5	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% (порошки)	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 кампированные (яблоки 1 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:		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	ЗРАЗЫ рубленые из мяса говядины с маслом сливочным "Крестьянский" 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 "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 сезонные кампированные (яблоко 1 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	29,1	30,4	125,0	861,2		0,5	139,9	31,5	118,4	157,1	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 НЕДЕЛИ

№ 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			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
1	КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1/200/10	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, яблочно-виноградный, 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% (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 камброванные (яблоко 1 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	459,7	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	1/250/10	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	1/90/50	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 ТРЕХНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с маслом сливочным "Крестьянский" 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 камброванные (яблоко 1 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 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			
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	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ рубленные (из минтая) с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1/90/7	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 на овощи	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	1/200	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 калиброванные (апельсин 1 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:	767	24,2	35,0	102,6	839,7		0,3	38,7	65,8	97,8	166,0	334,5	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	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 рыбные из минтая с соусом сметанным с томатом	1/90/50	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 сезонные калиброванные (яблоко 1 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	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	1745,6		0,8	190,4	95,1	236,4	397,0	793,0	15,2			

СРЕДА 2 НЕДЕЛИ

№ 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	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
1	Пудинг из творога (самсеченный) со ступшенным 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	КАЖАО 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	
4	СОК ФРУКТОВЫЙ (обочный, яблочно-виноградный,	1/200	1,0	0,2	19,6	83,4		0,0	4,0	0,0	8,0	14,0	14,0	2,8	
5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестяское" 72,5% (гиршман)	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	ВЯЖОУРГ фруктовый (обочный, персиковый, абрикосовый, бьяновый) 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:	71,5	43,9	40,5	165,7	1 041,8		0,4	18,4	162,3	161,8	476,5	778,6	8,4	
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 БОВОВАМИ	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 РУБЛЕННЫЕ ИЗ ВРОЙЛЕР-ЦЫПЛИТ с маслом сливочным "Крестянский" 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 маслом сливочным "Крестянский" 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	№ 349 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 капрированные (апельсин 1 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	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	79,4	74,0	298,1	1 984,4		1,0	37,3	163,1	285,1	601,2	1 167,9	26,0	

ЧЕТВЕРГ 2 НЕДЕЛИ

№ 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	
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	КОГТЕЦЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ВРОЙЛЕР-ЦЫПЛИТ 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 ГРЕННЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с маслом сливочным "Крестьянский" 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	
4	ЧАЙ С ДИМОНОМ*	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	4,3	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% (порошковое)	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 калиброванные (апельсин 1 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:			86,2	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	1/90/50	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 "Крестьянский" 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	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
7	ФРУКТЫ сезонные калиброванные (яблоко 1 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:			111,0	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:			197,2	61,2	68,0	256,6	1 881,3	1,0	186,9	71,7	383,6	294,4	914,1	28,9	

ПИТАНИЕ 2 НЕДЕЛИ

№ 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	В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг
Завтрак																		
1	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ, маслом сливочным "Крестьянский" 72,5% и повидлом яблочным	1/200/7/80	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% (порошковое)	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" (порошковый)	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 (яблоко 1 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:			76,2	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	БИТОЧКИ ИЗ ТОВАДИНЫ с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1/90/9	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 расщипанная с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1/180	11,46	8,12	51,52	325,00	№ 302 об.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 калиброванные (яблоко 1 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:			103,9	42,3	39,4	142,3	1 116,8		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	634,9	646,3	2 621,5	18 816,8
Среднее значение за период	63,5	64,6	262,1	1 881,7

Итого	Витамины					Минеральные вещества								
	В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	8,7	881,2	1 046,4	3 057,4	5 211,3	9 401,4	212,6	0,87	88,12	104,64	305,74	521,13	940,14	21,26
Среднее значение за период	0,87	88,12	104,64	305,74	521,13	940,14	21,26							

*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 29.11.2024 по 31.03.2025
 2024/2025 учебного года**

ПОНЕДЕЛЬНИК 1 НЕДЕЛИ

№ 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	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	
Завтрак															
1	КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА с маслом сливочным "Крестьянская" 72,5%	1/200/10	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-виноградный, мултифрукт)	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% (поршима)	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" (поршима)	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 (яблоко 1 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	121,5	771,4		0,2	20,5	118,0	86,8	388,4	376,8	8,5	
Обед															
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соевые (томидоры)	1/60	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 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	БИТОЧКИ ИЗ ГОВАДИНЫ с маслом сливочным "Крестьянским" 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	МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАДНЫЕ с маслом сливочным "Крестьянским" 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	0,0	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 калиброванные (яблоко 1 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	37,8	39,1	123,9	1 008,7		0,5	16,2	1,0	145,6	145,6	419,4	17,7	
	Всего за день:	1724	56,8	60,4	245,4	1 780,1		0,8	36,7	119,0	232,4	534,0	796,2	26,2	

ВТОРНИК 1 НЕДЕЛИ

№ 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			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ с маслом сливочным "Крестьянский" 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	ЯЙРА КАБАЧКОВАЯ консервированная	1/80	1,3	1,0	6,4	36,1		0,0	3,5	0,0	11,4	15,8	18,7	0,6			
3	КОФЕИНЫЙ 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 ПШЕННЫЙ	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% (порошковое)	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 консервированные (апельсин 1 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:	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 (супруца)	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	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 МИНГАЙ ПРИПУЩЕННАЯ С МАСЛОМ	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 "Крестьянский" 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 ПШЕННЫЙ	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 консервированные (яблоко 1 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	106,6	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	1 569,3		0,8	170,5	40,4	229,1	375,5	829,5	15,1			

СПЕДИ 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	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
1	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ с маслом сливочным "Крестьянские" 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	СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, яблочно-виноградный, мултисафрукт)	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% (поршнями)	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	ВИНОГРАД ФРУКТОВЫЙ (яблочный, 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:			665	18,3	20,3	94,8	656,9	0,4	16,5	40,0	98,9	65,8	174,1	6,5	
Обед															
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ: соевые (помидоры)	1/60	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 КРУТОЙ 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	КОЛБЕТЫ 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 ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с маслом сливочным "Крестьянские" 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	Кисель из смеси сухофруктов	1/200	0,0	0,0	19,4	77,4	№ 354 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 калиброванные (манго/апельсин 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	37,6	40,5	142,3	1 066,0	0,6	23,1	0,6	292,7	136,7	576,3	12,1	
Всего за день:			1745	55,9	60,8	237,1	1 722,9	0,9	39,6	0,4	391,6	202,5	750,4	18,6	

ЧЕТВЕРГ 1 НЕДЕЛИ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура	Витаминны						Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ и с молоком грушевым	1/200/80	29,2	27,6	91,6	722,0	№ 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% (порциями)	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" (порциями)	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 (яблоко 1 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:	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 (огурцы)	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	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ с крестоцветом	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	ПИЛОВ 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	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	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 сезонные калиброванные (яблочки 1 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	23,1	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				

ПИТАНИЯ 1 НЕДЕЛИ

№ 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	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
					Затрачено												
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соленные (помидоры)	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	РАУ из птицы	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% (порциями)	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 капрированные (апельсин 1 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:	812	30,4	26,5	96,0	757,5		0,4	26,9	69,0	120,3	147,2	324,6	10,0			
					Обеда												
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соленные (помидоры)	1/60	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 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	ЗРАЙЫ рубленые из мяса говядины с маслом сливочным "Крестьянским" 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 "Крестьянским" 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 капрированные (апельсин 1 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	859,2		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	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
1	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1/200/10	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, яблочно-виноградный, мультивфрукт)	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% (порошковое)	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" (порошковый)	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 камбродованные (яблоко 1 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	459,7	10,9	
Обед															
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соленые (огурцы)	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 ИЗ ОВОЩЕЙ со сметаной	1/250/10	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	1/90/50	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 ТРЕХНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с маслом сливочным "Крестьянский" 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 камбродованные (яблочко 1 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	32,3	148,3	1 058,0		0,5	18,3	0,2	266,9	153,2	536,7	11,2	
	Всего за день:	1795	55,5	57,0	253,7	1 789,2		0,8	39,2	118,2	372,3	640,0	996,4	22,1	

ВТОРНИК 2 НЕДЕЛИ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витаминны					Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг			
															4	5	6
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соевые (отрупа)	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	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ рубленные (из минтая) с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1/90/7	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	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	1/200	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 калиброванные (апельсин 1 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:	767	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 (прокипячен)	1/60	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	РАССОЛЫНИК 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 рубные из минтая с соусом сметанным с томатом	1/90/50	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 ПОРЕ 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	НАШТОК 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 1 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	24,9	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	1 740,0		0,8	179,9	95,0	230,6	389,4	783,4	15,2			

СРЕДЯ 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	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	
															4
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
			Завтрак												
1	Пудинг из творога (запеченный) со ступициным 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% (сливки)	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	Батончики для выпечки (сладкий, сливочный, персиковый, абрикосовый, сок фруктов) (блонный, молочный-виноградный, мульдикус)	1/125	4,4	3,0	6,5	96,2		0,1	12,5		50,0	15,0	35,0	0,8	
7	Итого за прием пищи:	1/200	1,0	0,2	19,6	83,4		0,0	4,0	0,0	8,0	14,0	14,0	14,0	2,8
			71,5	43,9	40,5	165,7	1 041,8		0,4	18,4	162,3	161,8	476,5	776,6	8,4
			Обед												
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соевые (огурцы)	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 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	КОГТЕЦЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ с маслом сливочным "Крестьянским" 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 маслом сливочным "Крестьянским" 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 замороженные (мандарины 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	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	79,4	73,9	297,6	1 980,8		1,0	35,5	163,1	282,3	596,0	1 158,3	26,0	

ЧЕТВЕРГ 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	Са, мг	Р, мг	К, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соевые (огурцы)	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	КОГТЕЦЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ВРОЙЛЕР-ЦЫПЛИТ с соусом сметанным с помидом	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 ГРЕНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с маслом сливочным "Крестьянский" 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	
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	4,3	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% (порциями)	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 калиброванные (яблоко 1 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	39,8	136,4	1 014,6		0,5	21,8	40,2	250,2	125,3	532,7	14,5	
Обед															
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соевые (помидоры)	1/60	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	БОЛС 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	1/90/50	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 "Крестьянский" 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	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
7	ФРУКТЫ сезонные калиброванные (яблоко 1 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	286,8	904,5	28,9	

ПЯТНИЦА 2 НЕДЕЛИ

№ 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			
1	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ, маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% и повидлом яблочным	1/200/7/80	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% (поршани)	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" (поршани)	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 (апельсин 1 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 соление (огурцы)	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 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	БИТОЧКИ ИЗ ТОВАДИНЫ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/90/9	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 расыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	11,46	8,12	51,52	325,00	№ 302 от 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 калиброванные (яблоко 1 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	1 113,2		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	Углеводы, г	
Итого за весь период	634,3	644,5	2 498,2	18 293,2
Среднее значение за период	63,4	64,5	249,8	1 829,3

Итого	Витамины				Минеральные вещества			
	В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	
Итого за весь период	8,6	918,6	1 046,0	2 997,8	5 108,2	9 306,0	208,4	
Среднее значение за период	0,86	91,86	104,60	299,78	510,82	930,60	20,84	

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