

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Звягина Н.И.

2024 год



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ – РАСКЛАДКА

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 -11 КЛАССОВ

«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



И.Н. Шатская

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



А.В. Кикоть

Директор муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения лицея №15 города Ставрополя



Н.В. Цикитина

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



А.Б. Карима

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



Л.И. Ефременко

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



Л.В. Назаренко

Директор муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения лицея №35 города Ставрополя



Н.А. Симонова

Директор муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения лица
№38 города Ставрополя

Э.М. Козлова

И.о директора муниципального
бюджетного общеобразовательного
учреждения средней общеобразовательной
школы с углубленным изучением
отдельных предметов №39 города
Ставрополя

Е.А. Бабенко

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

А.А. Хитров

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

Т.И. Козюра

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

В.А. Ахматова

Заместитель начальника отдела
санитарного надзора Управления
Роспотребнадзора по Ставропольскому
краю

Управление
Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю
355008, г. Ставрополь, пер. Фадеева, 4

М.И. Сорокина



СОГЛАСОВАНО
 Директор муниципального бюджетного
 общеобразовательного учреждения средней
 общеобразовательной школы №13 города
 Ставрополя
 Кисоть А.В.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ -РАСКЛАДКА
 ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В СРЕДНЕОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
 на период с 02.09.2024 по 28.11.2024 с 01.04.2025 по 31.05.2025
 2024/2025 учебного года



№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал/100г	№ рецептуры	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 "Крестьянское" 72,5% и сахаром	220/10/10	6,1	10,9	52,9	334,0	№ 174 2015г	0,0	1,3	0,0	36,5	131,0	157,4	0,6			
2	ЧАЙ С ЛИМОНОМ*	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			
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	30	2,2	0,4	19,8	92,0		0,0	0,0	0,0	10,0	9,2	42,4	1,2			
5	СЫР РОССИЙСКИЙ	15	3,5	4,5	0,0	54,5	№ 15 2015г	0,0	0,0	0,1	5,5	132,0	75,0	0,2			
6	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	№ 14 2015г	0,0	0,0	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0			
Итого за прием пищи:		567	16,3	24,6	108,7	721,9		0,1	4,6	0,2	80,2	311,9	334,3	4,6			
Обед																	
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	100	0,9	0,1	1,7	10,0	№ 71 2015г	0,0	7,1	0,0	9,3	15,3	28,3	0,8			
2	СУП КАПТОФЕЛЬНЫЙ С БОРОВОЙМИ	250	5,6	3,4	17,5	140,7	№ 102 2015г	0,2	9,6	0,3	35,6	48,8	83,7	2,1			
3	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	100/10	14,1	18,4	15,7	241,7	№ 295 2015г	0,1	1,4	0,2	28,4	9,5	145,9	2,0			
4	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,6	8,4	16,7	154,2	№ 202 2015г	0,1	81,0	0,2	32,2	93,6	66,8	2,9			
5	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ СУХОФРУКТОВ	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	50	4,0	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	129,0	21,3		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
Итого за прием пищи:		940	34,5	34,5	116,5	869,9		0,6	99,1	0,7	140,5	199,6	408,7	9,8			
Всего за день:		1507	50,8	59,0	225,1	1 591,8		0,7	103,7	0,9	220,7	511,5	743,0	14,4			
ВТОРНИК 1 НЕДЕЛИ																	
Завтрак																	
№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал/100г	№ рецептуры	Витамины							Минеральные вещества		
1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	116/10	13,8	24,5	2,6	285,8	№ 210 2015г	0,1	0,0	0,2	15,9	101,7	222,7	26,0			
2	НИРА КАВАЧОВАЯ 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	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	50	4,0	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,4	19,8	92,0		0,0	0,0	0,0	10,0	9,2	42,4	1,2			
Итого за прием пищи:		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:		636	24,04	29,44	84,86	703,76		0,24	19,80	0,20	72,60	223,50	396,80	32,04			
Обед																	
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,7	0,2	1,7	10,5	№ 71 2015г	0,0	3,9	0,0	11,2	13,6	24	0,4			
2	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250/10	1,8	5,0	12,3	102,0	№ 81 2015г	0,0	22,2	0,2	27,4	54,5	51,8	1,3			

3	РЫБА МИНГАЙ ПРИПУЩЕНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "Крестьянский" 72,5%	100/100	3,6	7,1	25,2	189,0	№ 227 2015г.	0,1	0,5	0,0	45,8	15,5	195,7	0,9
4	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1/180	0,1	0,1	27,9	114,6	№ 310 2015г.	0,2	25,9	0,0	36,6	24,6	100,4	1,5
5	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	4,0	0,5	24,2	116,9	№ 342 2015г.	0,0	0,9	0,0	5,0	14,2	4,4	1,0
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0	№ 15 2015г.	0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	980	31,6	22,8	113,5	808,0	№ 291 2015г.	0,5	53,4	0,2	159,0	145,4	460,3	7,1
Итого за прием пищи:		1586	56,5	52,2	198,3	1511,8		0,7	73,2	0,4	231,6	368,9	857,1	39,1
Всего за день:														

СРЕДА 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	Ес, мг			
1	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	200/369	16,4	19,3	41,3	404,6	№ 204 2015г.	0,1	0,0	0,0	24,6	357,2	244,5	1,5				
2	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	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				
3	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	№ 14 2015г.	0,0	0,0	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0				
4	БЫР РОССИЙСКИЙ	15	3,5	4,5	0,0	54,5	№ 15 2015г.	0,0	0,0	0,1	5,5	132,0	75,0	0,2				
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9	№ 15 2015г.	0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0				
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,4	19,8	92,0	№ 291 2015г.	0,0	0,0	0,0	10,0	9,2	42,4	1,2				
Итого за прием пищи:		550	29,3	35,4	102,6	846,5		0,2	1,3	0,2	75,3	573,0	459,4	4,2				
Всего за день:																		

Обед

1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПЛОМБИУРЫ)	100	0,9	0,1	1,7	10,0	№ 71 2015г.	0,0	7,1	0,0	9,3	15,3	28,3	0,8
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЮЙ рисовой	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	100/50	16,5	24,2	14,3	309,5	№ 269/31 2015г.	0,1	0,3	0,4	55,8	43,1	169,2	2,8
4	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1/180	10,6	11,5	47,8	336,0	№ 171 2015г.	0,2	0,0	0,0	168,6	31,6	252,4	5,7
5	КИСЕЛЬ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	31,4	122,8	№ 354 2015г.	0,0	0,0	0,0	4,4	18,3	10,8	0,6
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	24,2	0,5	24,2	116,9	№ 15 2015г.	0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0	№ 291 2015г.	0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
Итого за прием пищи:		980	38,0	40,7	154,0	1109,4		0,6	23,9	0,6	295,4	154,9	509,8	12,9
Всего за день:		1530	67,2	76,1	256,5	1955,8		0,8	25,2	0,8	370,7	727,9	1059,2	17,1

ЧЕТВЕРГ 1 НЕДЕЛИ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины					Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Ес, мг			
1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ к со ступеням	220/80	28,5	29,6	98,1	784,3	№ 224 2015г.	0,2	2,4	0,2	80,9	514,5	527,4	2,0				
2	КАКАО С МОЛОКОМ	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	50	4,0	0,5	24,2	116,9	№ 15 2015г.	0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0				
4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,4	19,8	92,0	№ 291 2015г.	0,0	0,0	0,0	10,0	9,2	42,4	1,2				
Итого за прием пищи:		580	37,5	33,0	166,9	1127,2		0,3	3,4	0,2	121,4	656,2	701,8	5,2				
Всего за день:																		

Обед

1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,7	0,2	1,7	10,5	№ 71 2015г.	0	3,9	0	11,2	13,6	24	0,4
2	ПИИЗ СВЕЖЕЙ КАЛУСТЫ с кариофебом	250	1,8	5,0	6,9	80,6	№ 88 2015г.	0,0	33,4	0,2	19,3	51,5	36,2	0,9
3	ПЛОВ ИЗ ПШДЫ	100/280	35,7	39,1	38,4	555,4	№ 291 2015г.	0,1	5,3	0,3	45,7	36,7	180,1	3,4
4	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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	50	4,0	0,5	24,2	116,9	№ 15 2015г.	0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0	№ 291 2015г.	0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
Итого за прием пищи:		930	46,5	46,5	111,9	969,8		0,3	42,6	0,5	111,2	134,2	324,3	6,7
Всего за день:		1510	84,0	79,5	278,7	2097,0		0,6	46,0	0,7	232,6	790,4	1026,1	11,9

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины					Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																	
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,7	0,2	1,7	10,5	№ 71 2015г.	0	3,9	0	11,2	13,6	24	0,4			
2	РАГУ ИЗ ПИЩЕ	100/300	22,0	18,2	26,1	356,6	№ 289 2015г.	0,1	22,0	28,0	65,0	62,0	220,0	2,2			
3	ЧАЙ С ЛИМОНОМ*	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	50	4,0	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,4	19,8	92,0		0,0	0,0	0,0	10,0	9,2	42,4	1,2			
Итого за прием пищи:		687	29,3	19,3	83,5	625,5		0,3	29,2	28,0	114,4	123,5	343,9	6,3			
Обед																	
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	100	0,9	0,1	1,7	10,0	№ 71 2015г.	0,0	7,1	0,0	9,3	15,3	28,3	0,8			
2	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	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	ГРЕФЕЛИ из мяса говядины с соусом сметанным с помидом	100/50	17,4	20,8	18,5	425,8	№ 279 2015г.	0,1	1,6	0,0	15,8	7,1	66,7	1,8			
4	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ с маслом сливочным "Крестьянском" 72,5%	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	200	0,7	0,3	24,4	103,0	№ 388 2015г.	0,0	200,0	0,2	3,0	13,0	3,0	1,0			
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
Итого за прием пищи:		980	35,2	37,8	132,9	1 095,2		0,5	233,4	0,4	112,9	130,7	326,7	7,8			
Всего за день:		1667	64,4	57,1	216,3	1 720,7		0,8	262,6	28,4	227,3	254,2	670,6	14,1			

ПОНЕДЕЛЬНИК 2 НЕДЕЛИ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины					Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																	
1	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% и сахаром	220/10/10	9,9	14,7	44,0	348,3	№ 173 2015г.	0,1	1,8	0,0	78,9	173,8	290,0	2,3			
2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
3	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,4	19,8	92,0		0,0	0,0	0,0	10,0	9,2	42,4	1,2			
4	СЫР РОССИЙСКИЙ	15	3,5	4,5	54,5	54,5	№ 15 2015г.	0,0	0,0	0,1	5,5	132,0	75,0	0,2			
5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	№ 14 2015г.	0,0	0,0	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0			
6	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	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			
Итого за прием пищи:		545	19,7	28,4	88,1	686,7		0,2	1,8	0,2	110,9	327,5	451,4	4,7			
Обед																	
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,7	0,2	1,7	10,5	№ 71 2015г.	0	3,9	0	11,2	13,6	24	0,4			
2	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ со сметаной	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	"Крестьянское" 72,5%	100/5	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	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	180	10,6	11,5	47,8	336,0	№ 171 2015г.	0,2	0,0	0,0	168,6	31,6	252,4	5,7			
5	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	27,9	114,6	№ 342 2015г.	0,0	0,9	0,0	5,0	14,2	4,4	1,0			
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
Итого за прием пищи:		945	34,3	31,7	146,9	1 000,6		0,6	16,0	31,4	258,0	144,5	534,4	18,3			
Всего за день:		1490	83,9	60,1	234,9	1 687,3		0,8	17,8	31,6	368,9	472,0	985,8	23,0			

ВТОРЫЙ 2 НЕДЕЛЯ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ 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	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,7	0,2	1,7	10,5	№ 71 2015г	0	3,9	0	11,2	13,6	24	0,4			
2	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУДЕЛЬНЫЕ (ИЗ МИЛТАЯ) с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	100/8	10,4	16,5	15,5	252,5	№ 237 2015г	0,1	0,0	0,1	30,0	40,2	154,2	1,3			
3	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,1	5,4	20,3	141,0	№ 128 2015г	0,1	5,0	0,0	29,0	47,0	85,0	1,1			
4	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	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			
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,4	19,8	92,0		0,0	0,0	0,0	10,0	9,2	42,4	1,2			
Итого за прием пищи:			668	23,5	25,4	716,4		0,3	10,2	0,1	115,4	183,6	401,1	5,8			
Объем																	

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ 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	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	100	0,9	0,1	1,7	10,0	№ 71 2015г	0,0	7,1	0,0	9,3	15,3	28,3	0,8			
2	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	230	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	ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ в сметанном соусе	100/50	11,9	16,1	14,2	254,3	№ 280 2015г	0,0	0,2	0,0	17,4	33,7	109,7	7,5			
4	РЫС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,3	5,1	39,2	212,3	№ 305 2015г	0,1	0,0	0,0	32,0	11,2	122,0	0,6			
5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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	50	4,0	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	11,5	11,5	42,0	1,0			
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
Итого за прием пищи:			980	27,7	28,8	922,3		0,4	24,1	0,2	121,5	120,6	415,8	12,1			
Всего за день:			1648	51,1	54,2	1 638,7		0,8	34,3	0,3	236,9	304,2	816,9	17,9			

СРЕДА 2 НЕДЕЛЯ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ 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	Пудинг из творога (запеченный) со ступенчатым молоком	220/80	27,3	23,4	69,3	416,3	№ 222 2015г	0,1	0,9	122,3	56,8	301,1	552,6	1,8			
2	КАКАО С МОЛОКОМ	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	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	30	2,2	0,4	19,8	92,0		0,0	0,0	0,0	10,0	9,2	42,4	1,2			
5	МАСЛО сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	№ 14 2015г	0,0	0,0	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0			
Итого за прием пищи:			590	36,5	37,1	834,2		0,2	1,9	122,4	97,3	443,8	729,0	5,0			
Объем																	

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ 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	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,7	0,2	1,7	10,5	№ 71 2015г	0	3,9	0	11,2	13,6	24	0,4			
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВИНИ	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	ПТИЦА КОРЮЧАКУШЕННЫЕ В СОУСЕ СМЕТАННОМ	100/50	26,6	32,1	4,2	429,8	№ 290 2015г	0,2	0,0	0,1	41,2	40,3	211,2	3,0			
4	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7,5	0,9	36,8	176,8	№ 202 2015г	0,1	0,0	0,0	8,4	15,2	45,3	1,0			
5	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	27,9	114,6	№ 342 2015г	0,0	0,9	0,0	5,0	14,2	4,4	1,0			
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
Итого за прием пищи:			980	48,7	40,9	1 118,3		0,7	14,4	0,4	134,4	155,1	452,6	9,5			
Всего за день:			1570	85,2	117,8	1 952,4		1,4	36,3	122,8	231,7	598,9	1 181,6	14,5			

ЧЕТВЕРТ 2 НЕДЕЛИ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	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	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,7	0,2	1,7	10,5	№ 71 2015г.	0	3,9	0	11,2	13,6	24	0,4			
2	КОТЛЕТЫ РУБЦЕННЫЕ ИЗ БРЮКВЫ-ДВОИТИТ С МЯСОМ свиномыш "Крестьянский" 72,5%	100/10	14,1	18,4	15,7	241,7	№ 295 2015г.	0,1	1,4	0,2	28,4	9,5	145,9	2,0			
3	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МЯСОМ свиномыш "Крестьянский" 72,5%	180	10,6	11,5	47,8	336,0	№ 171 2015г.	0,2	0,0	0,0	168,6	31,6	252,4	5,7			
4	ЧАЙ С ЛИМОНОМ+	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	50	4,0	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,4	19,8	92,0		0,0	0,0	0,0	10,0	9,2	42,4	1,2			
Итого за прием пищи:		677	32,0	31,0	120,9	846,6		0,3	5,3	0,2	208,2	54,7	422,3	8,1			
Обед																	
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	100	0,9	0,1	1,7	10,0	№ 71 2015г.	0,0	7,1	0,0	9,3	15,3	28,3	0,8			
2	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	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, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100/50	19,5	9,9	7,6	210,0	№ 229 2015г.	0,1	7,5	0,0	97,1	78,1	324,4	1,7			
4	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ с мясом свиномыш "Крестьянский" 72,5%	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	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	25,1	119,2	№ 352 2015г.	0,0	1,8	0,0	3,6	11,4	6,6	0,5			
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
Итого за прием пищи:		900	34,2	24,4	117,3	876,1		0,5	64,5	0,2	207,0	206,9	595,5	7,8			
Всего за день:		1667	66,2	55,4	238,2	1722,7		0,8	69,8	0,4	415,2	261,6	1017,8	15,9			

ПЯТНИЦА 2 НЕДЕЛИ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	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	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ мясом свиномыш "Крестьянский" 72,5% и повидлом яблочным	220/8/80	17,7	17,3	40,3	388,6	№ 208 2015г.	0,1	0,3	0,0	26,5	136,7	211,2	1,2			
2	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,7	142,2	№ 379 2015г.	0,0	1,3	0,0	21,2	60,3	59,6	0,5			
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	30	2,2	0,4	19,8	92,0		0,0	0,0	0,0	10,0	9,2	42,4	1,2			
5	Фрукты сезонные калиброванные(б/б/о/л) (шт)	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:		738	27,8	21,2	125,7	809,2		0,2	16,6	0,0	74,3	240,9	372,7	6,8			
Обед																	
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,7	0,2	1,7	10,5	№ 71 2015г.	0	3,9	0	11,2	13,6	24	0,4			
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	5,6	4,8	10,2	115,0	№ 118 2015г.	0,1	0,8	0,0	16,8	23,7	56,6	0,6			
3	ТФЕТЕЛИ из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	100/50	17,4	20,8	18,5	425,8	№ 279 2015г.	0,1	1,6	0,0	15,8	7,1	66,7	1,8			
4	КАША ПШЕНИЧНАЯ рассыпчатая с мясом свиномыш "Крестьянский" 72,5%	180	11,5	8,1	51,5	325,0	№ 302 2015г.	0,2	0,0	0,0	181,0	19,7	271,9	6,0			
5	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШПИГОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103,0	№ 388 2015г.	0,0	200,0	0,2	3,0	13,0	3,0	1,0			
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
Итого за прием пищи:		980	44,1	36,4	151,8	1225,2		0,6	206,3	6,1	260,8	100,1	506,2	11,8			
Всего за день:		1718	71,9	57,6	277,4	2034,4		0,8	222,9	100,1	335,1	341,0	878,9	18,6			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества					
	- Белки	Жиры	Углеводы		В1, мг	С, мг	А, мг	В6, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг					
ИТОГО																
Итого за весь период	651,3	629,2	2 432,2	17 912,3	7,8	871,8	286,4	2 870,6	4 630,5	9 237,0	186,8					
Среднее значение за период	65,13	62,92	243,22	1791,23	0,78	87,18	28,64	287,06	463,05	923,7	18,68					
Итого в день - завтрак	27,7	28,5	111,8	791,8	0,3	9,4	24,6	107,0	313,8	461,3	8,3					
Итого в день - обед	37,5	34,4	131,4	999,5	0,5	77,8	4,1	180,1	149,2	462,4	10,4					

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

Разработано:
Технолог



Сороколетова В.В.

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

Старопола
 Кикоть А.В.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ -РАСКЛАДКА
 ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С/АТ/КЛАССОВ
 на осенне-зимний период с 29.11.2024 по 31.03.2025
 2024/2025 учебного года

ПОНЕДЕЛЬНИК 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	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг
Завтрак																		
1	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5% в сахаре	220/10/10	6,1	10,9	52,9	334,0	№ 174 2015г.	0,0	1,3	0,0	36,5	131,0	157,4	0,6				
2	ЧАЙ С ЛИМОНОМ*	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				
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9	№ 202 2015г.	0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0				
4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,4	19,8	92,0	№ 15 2015г.	0,0	0,0	0,0	10,0	9,2	42,4	1,2				
5	СЫР КОСЯВИСКИЙ	15	3,5	4,5	0,0	54,5	№ 15 2015г.	0,0	0,0	0,1	5,5	132,0	75,0	0,2				
6	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	№ 14 2015г.	0,0	0,0	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0				
Итого за прием пищи:		567	16,3	24,6	108,7	731,9		0,1	4,6	0,2	80,2	311,9	334,3	4,6				
Обед																		
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ)	100	0,9	0,1	2,8	15,0	№ 70 2015г.	0,0	7,1	0,0	9,3	15,3	28,3	0,8				
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОВОРАМИ	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	КОГДЕТЫ РУБЦЕННЫЕ ИЗ ЯГОДЫ-ЦВЕТОВ с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	100/10	14,1	18,4	15,7	241,7	№ 295 2015г.	0,1	1,4	0,2	28,4	9,5	145,9	2,0				
4	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,6	8,4	16,7	154,2	№ 202 2015г.	0,1	81,0	0,2	32,2	93,6	66,8	2,9				
5	КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	19,4	0,0	77,4	77,4	№ 349 2015г.	0,0	0,0	0,0	2,0	9,4	0,0	0,0				
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9	№ 202 2015г.	0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0				
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,4	19,8	92,0	№ 15 2015г.	0,0	0,0	0,0	10,0	9,2	42,4	1,2				
Итого за прием пищи:		940	43,3	17,7	213,3	129,0		0,1	16,5	0,2	16,5	11,5	42,0	1,0				
Итого за прием пищи:		1507	59,8	59,0	226,2	1596,8		0,7	103,7	0,9	220,7	511,5	743,0	14,4				

ВТОРНИК 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	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг
Завтрак																		
1	ОМШЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	116/10	13,8	24,5	2,6	285,8	№ 210 2015г.	0,1	0,0	0,2	15,9	101,7	222,7	26,0				
2	ИЖРА КАВАЧОВАЯ 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	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	50	4,0	0,5	24,2	116,9	№ 202 2015г.	0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0				
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	19,8	0,4	19,8	92,0	№ 15 2015г.	0,0	0,0	0,0	10,0	9,2	42,4	1,2				
Итого за прием пищи:		636	24,94	29,44	84,86	703,76		0,24	19,80	0,20	72,60	223,50	396,80	32,04				
Обед																		
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,8	0,2	1,5	10,2	№ 70 2015г.	0,0	3,9	0,0	11,2	13,6	24	0,4				
2	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250/10	1,8	5,0	12,3	102,0	№ 81 2015г.	0,0	22,2	0,2	27,4	54,5	51,8	1,3				



УТВЕРЖДАЮ
 ИП ЗВЯГИНА Н.И.
 Звягина Н.И.

3	РЫБА МИНГАЙ ПРИПУШЕНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "Крестьянским" 72,5%	100/100/100	189,2/201,3/188,2	14,6/0,5/8	№227 2015г	0,1	0,5	0,0	45,8	15,5	195,7	0,9			
4	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	3,6	7,1	25,2	189,0	114,6	№310 2015г	0,2	25,9	0,0	36,6	24,6	100,4	1,5
5	КОМПЮТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	27,9	116,9	116,9	№342 2015г	0,0	0,9	0,0	5,0	14,2	4,4	1,0
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9	116,9	№15 2015г	0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0	129,0	№28 2015г	0,0	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
	Итого за прием пищи:	950	31,7	22,8	113,3	897,7	897,7		0,5	53,4	0,2	159,0	145,4	460,3	7,1
	Всего за день:	1586	56,6	52,2	198,1	1 511,5			0,7	73,2	0,4	231,6	368,9	857,1	39,1

СРЕДА 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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
1	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	200/369	16,4	19,3	41,3	404,6	№ 204 2015г	0,1	0,0	0,0	24,6	357,2	244,5	1,5			
2	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	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			
3	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	№ 14 2015г	0,0	0,0	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0			
4	СЫР РОССИЙСКИЙ	15	3,5	4,5	0,0	54,5	№ 15 2015г	0,0	0,0	0,1	5,5	132,0	75,0	0,2			
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	19,8	0,4	19,8	92,0		0,0	0,0	0,0	10,0	9,2	42,4	1,2			
	Итого за прием пищи:	550	29,3	35,4	102,6	846,5		0,2	1,3	0,2	75,3	573,0	459,4	4,2			
Обед																	
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ)	100	0,9	0,1	2,8	15,0	№ 70 2015г	0,0	7,1	0,0	9,3	15,3	28,3	0,8			
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ РИСОВОЙ	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	КОГТЕЛЫ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ с соусом сметанным с томатом	100/50	16,5	24,2	14,3	309,5	№268/311 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	№ 171 2015г	0,2	0,0	0,0	168,6	31,6	252,4	5,7			
5	КИСЕЛЬ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	31,4	122,8	№ 354 2015г	0,0	0,0	0,0	4,4	18,3	10,8	0,6			
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
	Итого за прием пищи:	980	38,0	40,7	155,1	1 114,4		0,6	23,9	0,6	295,4	154,9	595,8	12,9			
	Всего за день:	1530	67,2	76,1	257,6	1 960,8		0,8	25,2	0,8	370,7	727,9	1 059,2	17,1			

ЧЕТВЕРГ 1 НЕДЕЛИ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ 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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ и со специями	220/80	28,5	29,6	98,1	784,3	№ 224 2015г	0,2	2,4	0,2	80,9	514,5	527,4	2,0			
2	КАКАО С МОЛОКОМ	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	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	30	2,2	0,4	19,8	92,0		0,0	0,0	0,0	10,0	9,2	42,4	1,2			
	Итого за прием пищи:	580	37,5	33,0	166,9	1 127,2		0,3	3,4	0,2	121,4	656,2	701,8	5,2			
Обед																	
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ГУЛЯШ)	180	0,8	0,2	1,5	10,2	№ 70 2015г	0	3,9	0	11,2	13,6	24	0,4			
2	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ с картофелем	250	1,8	5,0	6,9	80,6	№ 88 2015г	0,0	33,4	0,2	19,3	51,5	36,2	0,9			
3	ПУЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	100/280	35,7	39,1	38,4	555,4	№ 291 2015г	0,1	5,3	0,3	45,7	36,7	180,1	3,4			
4	КОМПЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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	50	4,0	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
	Итого за прием пищи:	930	46,6	46,5	111,7	965,5		0,3	42,6	0,5	111,2	134,2	324,3	6,7			
	Всего за день:	1510	84,1	79,5	278,5	2 092,7		0,6	46,0	0,7	232,6	790,4	1 026,1	11,9			

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витаминизация			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															
	Итого за прием пищи:	687	29,4	19,3	83,3	625,2		0,3	29,2	28,0	114,4	123,5	343,9	6,3	

Завтрак

1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,8	0,2	1,5	10,2	№ 70 2015г.	0	3,9	0	11,2	13,6	24	0,4
2	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	100/200	22,0	18,2	26,1	356,6	№ 289 2015г.	0,1	22,0	28,0	65,0	62,0	220,0	2,2
3	ЧАЙ С ЛИМОНОМ*	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	50	4,0	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,4	19,8	92,0		0,0	0,0	0,0	10,0	9,2	42,4	1,2
	Итого за прием пищи:	687	29,4	19,3	83,3	625,2		0,3	29,2	28,0	114,4	123,5	343,9	6,3

Обед

1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ТОМИДОРЫ)	100	0,9	0,1	2,8	15,0	№ 70 2015г.	0,0	7,1	0,0	9,3	15,3	28,3	0,8
2	СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	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	ТРЕПЕЛИ из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	100/50	17,4	20,8	18,5	425,8	№ 279 2015г.	0,1	1,6	0,0	15,8	7,1	66,7	1,8
4	КАТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ с маслом сливочным "Крестьянский"	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 72,5%	200	0,7	0,3	24,4	103,0	№ 388 2015г.	0,0	200,0	0,2	3,0	13,0	3,0	1,0
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
	Итого за прием пищи:	980	35,2	37,8	134,0	1100,2		0,5	233,4	0,4	112,9	130,7	326,7	7,8
	Всего за день:	1667	64,5	57,1	217,2	1725,4		0,8	262,6	28,4	227,3	254,2	676,6	14,1

ПОНЕДЕЛЬНИК 2 НЕДЕЛИ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витаминизация			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															
	Итого за прием пищи:	545	19,7	28,4	88,1	686,7		0,2	1,8	0,2	110,9	327,5	451,4	4,7	

Обед

Завтрак

1	КАША ВЯЖАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5% и сахаром.	220/10/10	9,9	14,7	44,0	348,3	№ 173 2015г.	0,1	1,8	0,0	78,9	173,8	290,0	2,3
2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
3	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,4	19,8	92,0		0,0	0,0	0,0	10,0	9,2	42,4	1,2
4	СЫР РОССИЙСКИЙ	15	3,5	4,5	0,0	54,5	№ 15 2015г.	0,0	0,0	0,1	5,5	132,0	75,0	0,2
5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	№ 14 2015г.	0,0	0,0	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0
6	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	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
	Итого за прием пищи:	545	19,7	28,4	88,1	686,7		0,2	1,8	0,2	110,9	327,5	451,4	4,7

Обед

1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,8	0,2	1,5	10,2	№ 70 2015г.	0	3,9	0	11,2	13,6	24	0,4
2	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ со сметаной	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	ЗРАЗЫ рубленые из мяса говядины с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	100/5	11,6	13,5	13,8	207,6	№ 274 2015г.	0,1	0,2	31,2	18,2	32,1	116,6	8,4
4	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАСРЫПТАТАЯ с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	180	10,6	11,5	47,8	336,0	№ 171 2015г.	0,2	0,0	0,0	168,6	31,6	252,4	5,7
5	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	27,9	114,6	№ 342 2015г.	0,0	0,9	0,0	5,0	14,2	4,4	1,0
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
	Итого за прием пищи:	945	34,4	31,7	146,7	1000,3		0,6	16,0	31,4	258,0	144,5	534,4	18,3
	Всего за день:	1490	54,0	60,1	234,7	1687,0		0,8	17,8	31,6	368,9	472,0	985,8	23,0

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Витамины					Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	7	8	9			10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

Завтрак																			
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,8	0,2	1,5	10,2	№ 70 2015г.	0	3,9	0	11,2	13,6	24	0,4					
	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЦЕННЫЕ (ИЗ МИНГАФ) с маслом сливочным "Крестьянская" 72,5%	100/8	10,4	16,5	15,5	252,5	№ 237 2015г.	0,1	0,0	0,1	30,0	40,2	154,2	1,8					
3	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	180	3,1	5,4	20,3	141,0	№ 128 2015г.	0,1	5,0	0,0	29,0	47,0	85,0	1,1					
4	КОФЕЙНЫЙ НАПТОК С МОЛОКОМ	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					
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0					
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,4	19,8	92,0		0,0	0,0	0,0	10,0	9,2	42,4	1,2					
Итого за прием пищи:		668	23,6	25,4	98,5	716,1		0,3	10,2	0,1	115,4	183,6	401,1	5,8					

Обед																			
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ)	100	0,9	0,1	2,8	15,0	№ 70 2015г.	0,0	7,1	0,0	9,3	15,3	28,3	0,8					
2	РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	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	ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ в сметанном с томатом соусе	100/50	11,9	16,1	14,2	254,3	№ 280 2015г.	0,0	0,2	0,0	17,4	33,7	109,7	7,5					
4	РИС ПРИПУШЕННЫЙ	180	4,3	5,1	39,2	212,3	№ 305 2015г.	0,1	0,0	0,0	32,0	11,2	122,0	0,6					
5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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	50	4,0	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0					
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0					
Итого за прием пищи:		980	27,7	28,8	137,5	927,3		0,4	24,1	0,2	121,5	120,6	415,8	12,1					
Всего за день:		1648	51,2	54,2	235,9	1 643,4		0,8	34,3	0,3	236,9	304,2	816,9	17,9					

СРЕДА 2 НЕДЕЛЯ																				
№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Витамины					Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	7	8	9			10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

Завтрак																			
1	Пудинг из творога (запеченный) со стухнутым молоком	220/80	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	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	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	30	2,2	0,4	19,8	92,0		0,0	0,0	0,0	10,0	9,2	42,4	1,2					
5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	№ 14 2015г.	0,0	0,0	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0					
Итого за прием пищи:		590	36,5	37,1	138,2	834,2		0,2	1,9	122,4	97,3	443,8	729,0	5,0					

Обед																			
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,8	0,2	1,5	10,2	№ 70 2015г.	0	3,9	0	11,2	13,6	24	0,4					
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	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	ПТИЦА КОРОЧКАЛУПЕННЫЕ В СОУСЕ СМЕТАННОМ	100/50	26,6	32,1	4,2	429,8	№ 290 2015г.	0,2	0,0	0,1	41,2	40,3	211,2	3,0					
4	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7,5	0,9	36,8	176,8	№ 202 2015г.	0,1	0,0	0,0	8,4	15,2	45,3	1,0					
5	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	27,9	114,6	№ 342 2015г.	0,0	0,9	0,0	5,0	14,2	4,4	1,0					
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0					
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0					
Итого за прием пищи:		980	48,8	40,9	133,3	1 118,0		0,7	14,4	0,4	134,4	155,1	452,6	9,5					
Всего за день:		1570	85,3	78,0	271,5	1 952,1		0,9	16,3	122,8	231,7	598,9	1 181,6	14,5					

ЧЕТВЕРТ 2 НЕДЕЛИ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	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	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,8	0,2	1,5	10,2	№ 70 2015г.	0	3,9	0	11,2	13,6	24	0,4			
2	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛИТ с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	100/10	14,1	18,4	15,7	241,7	№ 295 2015г.	0,1	1,4	0,2	28,4	9,5	145,9	2,0			
3	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССОЛЧУГАЯ с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	180	10,6	11,5	47,8	336,0	№ 171 2015г.	0,2	0,0	0,0	168,6	31,6	252,4	5,7			
4	ЧАЙ С ЛИМОНОМ*	200/5/7	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	50	4,0	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,4	19,8	92,0		0,0	0,0	0,0	10,0	9,2	42,4	1,2			
Итого за прием пищи:		677	32,1	31,0	120,7	846,3		0,3	5,3	0,2	208,2	54,7	422,3	8,1			
Обед																	
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ)	100	0,9	0,1	2,8	15,0	№ 70 2015г.	0,0	7,1	0,0	9,3	15,3	28,3	0,8			
2	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	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, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100/50	19,5	9,9	7,6	210,0	№ 229 2015г.	0,1	7,5	0,0	97,1	78,1	324,4	1,7			
4	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	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	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	25,1	119,2	№ 352 2015г.	0,0	1,8	0,0	3,6	11,4	6,6	0,5			
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
Итого за прием пищи:		990	34,2	24,4	118,4	881,1		0,5	64,5	0,2	207,0	206,9	595,5	7,8			
Всего за день:		1667	66,3	55,4	239,1	1727,4		0,8	69,8	0,4	415,2	261,6	1017,8	15,9			

ПЯТНИЦА 2 НЕДЕЛИ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	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	ЛАПШЕВИК С ТВОРОГОМ маслом сливочным "Крестьянский" 72,5% и повидлом яблочным	220/8/80	17,7	17,3	40,3	388,6	№ 208 2015г.	0,1	0,3	0,0	26,5	136,7	211,2	1,2			
2	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,7	142,2	№ 379 2015г.	0,0	1,3	0,0	21,2	60,3	59,6	0,5			
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	30	2,2	0,4	19,8	92,0		0,0	0,0	0,0	10,0	9,2	42,4	1,2			
5	Фрукты сезонные калиброванные(яблоко(шт)	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:		738	27,8	21,2	125,7	809,2		0,2	16,6	0,0	74,3	240,9	372,7	6,8			
Обед																	
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,8	0,2	1,5	10,2	№ 70 2015г.	0	3,9	0	11,2	13,6	24	0,4			
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	5,6	4,8	10,2	115,0	№ 118 2015г.	0,1	0,8	5,9	16,8	23,7	56,6	0,6			
3	ТЕФТЕЛИ из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	100/50	17,4	20,8	18,5	425,8	№ 279 2015г.	0,1	1,6	0,0	15,8	7,1	66,7	1,8			
4	КАША ПШЕНИЧНАЯ рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	180	11,5	8,1	51,5	325,0	№ 302 2015г.	0,2	0,0	0,0	181,0	19,7	271,9	6,0			
5	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103,0	№ 388 2015г.	0,0	200,0	0,2	3,0	13,0	3,0	1,0			
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
Итого за прием пищи:		980	44,2	36,4	151,6	1224,9		0,6	206,3	6,1	260,8	100,1	506,2	11,8			
Всего за день:		1718	72,0	57,6	277,2	2034,1		0,8	222,9	100,1	335,1	341,0	878,9	18,6			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Пищевые вещества			Энергиче- ность	Витамины						Минеральные вещества			
	Белки	Жиры	Углеводы		В1,мг	С,мг	А,мг	Мед.с.	Са,мг	Р,мг	Fe,мг			
Итого за весь период	652,1	629,2	2 436,1	17 934,9	7,8	871,8	286,4	2 870,6	4 630,5	9 237,0	186,8			
Среднее значение за период	65,13	62,92	243,22	1791,23	0,78	87,18	28,64	287,06	463,05	923,7	18,68			
Итого в день - завтрак	27,7	28,5	111,7	791,7	0,3	9,4	24,6	107,0	313,9	461,3	8,3			
Итого в день - обед	37,5	34,4	131,9	1 001,8	0,5	77,8	4,1	180,1	149,2	462,4	10,4			

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

Разработано:
Технолог

Сороколетова В.В.