

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Н.И. Звягина

« 07 »

2024 год

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ – РАСКЛАДКА

для питания ребенка (детей) участника специальной военной операции, обучающегося (обучающихся) по образовательным программам основного общего или среднего общего образования в муниципальных образовательных организациях города Ставрополя

«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 лица № 15 города Ставрополя

Н.Б. Никитина

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

А.Б. Кизима

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

Л.И. Ефременко

Директор муниципального
бюджетного
общеобразовательного
учреждения лица № 23
города Ставрополя

И.В. Шенетц

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

Л.В. Назаренко

Директор муниципального
бюджетного
общеобразовательного
учреждения лица № 35
города Ставрополя

Н.А. Симонова

Директор муниципального
бюджетного
общеобразовательного
учреждения лица № 38
города Ставрополя

Э.М. Козлова

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

Н.Г. Зоря

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

Г.И. Козюра

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

В.А. Ахматова



Handwritten signature in blue ink.

Handwritten signature in blue ink.

Handwritten signature in blue ink.

Handwritten signature in blue ink.

Handwritten signature in blue ink.

Handwritten signature in blue ink.

Заместитель начальника
отдела санитарного
надзора
Управления
Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю



М.И. Сорокина

ПОНЕДЕЛЬНИК 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	КАША ВЯЖАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА с маслом сливочным "Крестьянская" 72,5%	1/220/10	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, мушкетёрск)	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% (порцики)	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" (порцики)	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 (яблоки 1 шт)	1/150	0,4	0,4	11,7	56,4		0,0	12,0	0,0	0,1	19,2	12,0	2,4		
	Итого за прием пищи:	695	18,9	21,2	118,5	758,3		0,2	17,5	118,0	86,8	384,4	371,3	8,0		
Обед																
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	1/100	0,1	0,1	1,9	12,0	№71 2015г.	0,0	4,9	0,0	14,0	17,0	30,0	0,5		
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОКОВОЙМИ	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 ГОВЯДИНЫ с маслом сливочным "Крестьянская" 72,5%	1/100/10	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	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с маслом сливочным "Крестьянская" 72,5%	1/200	6,9	7,3	25,2	246,6	№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	0,4	0,4	11,7	56,4		0,0	12,0	0,0	0,1	19,2	12,0	2,4		
	Итого за прием пищи:	1110	37,2	39,2	123,7	1066,5		0,5	14,8	1,0	150,6	156,6	433,8	17,6		
	Всего за день:	1805	56,1	60,3	242,2	1824,8		0,8	32,3	119,0	237,4	541,0	805,1	25,6		

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			
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	ИЖРА КАБАЧКОВАЯ консервированная	1/100	1,3	1,0	6,4	45,2		0,0	3,5	0,0	14,3	19,8	23,4	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% (порошок)	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 (бюджет 1 шт)	1/150	0,4	0,4	11,7	56,4		0,0	12,0	0,0	0,1	19,2	12,0	2,4			
	Итого за прием пищи:	708	26,8	37,7	83,4	802,8		0,3	16,8	40,2	82,0	228,2	398,6	7,9			
Обед																	
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	1/100	0,1	0,1	1,9	12,0	№ 71 2015г.	0,0	4,9	0,0	14,0	17,0	30,0	0,5			
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%	1/100/10	17,1	8,2	0,9	146,0	№ 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%	1/200	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	0,4	0,4	11,7	56,4		0,0	12,0	0,0	0,1	19,2	12,0	2,4			
	Итого за прием пищи:	1120	31,6	23,4	225,1	1 267,9		0,6	58,0	0,2	182,5	205,5	483,9	10,9			
	Всего за день:	1828	58,4	61,0	308,5	2 070,7		0,9	74,8	40,4	264,5	433,7	882,5	18,9			

СРЕДА 1 НЕДЕЛИ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. 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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
1	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ с маслом сливочным "Крес"	1/220/36/9	4,6	7,7	23,2	172,8	№ 204 2015г.	0,1	0	0	7,9	11,4	43,5	0,9			
2	СОК ФРУКТОВЫЙ (абсолютный, абсолюто-виноградный, мультифрукт)	1/200	1	0,2	19,6	83,4		0	4	0	8	14	14	2,8			
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1			
4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/50	4,25	1,65	21,25	129		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1			
5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (пиршима)	1/10	0,08	7,2	0,1	66	№ 14 2015г.	0	0	40	0	2,4	3	0,02			
6	БИЙОГУРТ фруктовый (абсолютный, персиковый, абрикосовый, б	1/125	4,4	3	6,5	96,2		0,05	12,5		50	15	35	0,75			
Итого за прием пищи:			700	18,28	20,25	664,3		0,35	16,5	40	98,9	65,8	179,5	6,47			
Обед																	
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	1/100	0,075	0,125	1,875	12	№ 71 2015г.	0	4,875	0	14	17	30	0,5			
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			
3	КОГТЕЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ с соусом сметанным с томатом	1/100/50	16,5	24,2	14,3	343,9	№ 208,331 2015г.	0,07	0,33	0,4	55,77	43,1	188,8	2,8			
4	КАША ГРЕНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с маслом сливочным "Кре"	1/200	10,62	11,465	47,8	336	№ 302 2015г.	0,2	0	0	168,6	31,6	252,4	5,7			
5	КИСЕЛЬ из смеси сухофруктов	1/200	0,1	0	26,9	110,2	№ 354 2015г.	0	3	0	5	15,2	9,1	0,1			
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1			
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/50	4,25	1,65	21,25	129		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1			
8	ФРУКТЫ сезонные калиброванные (блоком 1 шт)	1/150	0,4	0,4	11,7	56,4		0,02	12	0,04	0,094	19,2	12	2,4			
Итого за прием пищи:			1160	37,195	40,64	149,575	1133,2	0,57	24,705	0,6	300,67	153,5	619,4	12,1			
Всего за день:			1860	55,475	60,89	244,375	1797,5	0,92	41,205	40,6	399,57	219,3	798,9	18,57			

ЧЕТВЕРТ 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	
Завтрак															
1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ и молоком сухим	1/220/80	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	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	0,4	0,4	11,7	56,4		0,0	12,0	0,0	0,1	19,2	12,0	2,4	
	Итого за прием пищи:	775	44,3	44,3	173,6	1 288,3		0,4	15,5	118,1	133,1	909,8	831,2	7,7	
Обед															
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	1/100	0,1	0,1	1,9	12,0	№ 71 2015г.	0,0	4,9	0,0	14,0	17,0	30,0	0,5	
2	ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ с маргифелем	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 ПТИЦЫ	1/100/300	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	0,4	0,4	11,7	56,4		0,0	12,0	0,0	0,1	19,2	12,0	2,4	
	Итого за прием пищи:	1100	35,7	23,2	128,4	872,5		0,4	48,0	0,2	150,0	171,4	409,3	6,2	
	Всего за день:	1875	79,9	67,4	302,0	2 160,8		0,8	63,4	118,3	283,1	1 081,2	1 240,5	13,9	

ПИТАНИЕ 1 НЕДЕЛЯ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	6			7	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)	1/100	0,1	0,1	1,9	12,0	№ 71 2015г.	0,0	4,9	0,0	14,0	17,0	30,0	0,5		
2	РАГУ из мяса птицы	1/100/300	25,30	20,1	27,1	374,1	№ 289 2011г.	0,20	6,50	29,00	67,10	63,00	222,00	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		
8	ФРУКТЫ сезонные калиброванные (яблоки 1 шт)	1/150	0,4	0,4	11,7	56,4		0,0	12,0	0,0	0,1	19,2	12,0	2,4		
Итого за прием пищи:			882	34,5	30,0	97,9	803,9		0,4	26,7	69,0	125,9	151,8	366,5	9,6	
Обед																
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	1/100	0,1	0,1	1,9	12,0	№ 71 2015г.	0,0	4,9	0,0	14,0	17,0	30,0	0,5		
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 "Крестьянское" 72,5%	1/100/5	11,6	13,5	13,8	224,0	№ 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%	1/200	3,9	11,5	22,7	217,8	№ 312 2015г.	0,1	22,4	0,0	34,5	52,5	109,7	1,3		
5	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА	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	0,4	0,4	11,7	56,4		0,0	12,0	0,0	0,1	19,2	12,0	2,4		
Итого за прием пищи:			1105	28,4	30,4	124,6	907,0		0,5	134,6	31,4	125,1	170,0	400,5	13,7	
Всего за день:			1987	62,9	60,4	222,5	1 710,9		0,9	161,3	100,4	251,0	321,8	767,0	23,3	

ПОНЕДЕЛЬНИК 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	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 ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1/220/10	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 (облепихый, 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% (порошким)	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" (порошким)	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	0,4	0,4	11,7	56,4		0,0	12,0	0,0	0,1	19,2	12,0	2,4			
	Итого за прием пищи:	695	20,0	24,5	102,4	718,1		0,3	17,9	118,0	105,4	482,8	454,2	10,4			
Обед																	
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	1/100	0,1	0,1	1,9	12,0	№ 71 2015г.	0,0	4,9	0,0	14,0	17,0	30,0	0,5			
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	1/100/50	12,8	14,3	16,8	301,6	№ 278/331 2015г.	0,0	1,2	0,0	30,0	45,7	144,6	1,4			
4	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1/200	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	0,0	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 (апельсин 1 шт)	1/150	0,4	0,4	11,7	56,4		0,0	12,0	0,0	0,1	19,2	12,0	2,4			
	Итого за прием пищи:	1172	34,7	32,2	141,5	1 063,9		0,5	17,1	0,2	269,6	156,7	564,0	10,4			
	Всего за день:	1867	54,7	56,7	243,9	1 782,0		0,8	35,0	118,2	375,0	639,5	1 018,2	20,8			

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	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)	1/100	0,1	0,1	1,9	12,0	№ 71 2015г.	0,0	4,9	0,0	14,0	17,0	30,0	0,5			
2	ЗРАЙЗЫ РЫБНЫЕ рубленые (из минтая) с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1/100/8	12,1	16,2	13,4	222,4	№ 237 2015г.	0,1	0,0	0,1	25,4	38,7	140,4	1,5			
3	РАУ 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	№ 342 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	0,4	0,4	11,7	56,4		0,0	12,0	0,0	0,1	19,2	12,0	2,4			
	Итого за прием пищи:	838	23,4	34,7	98,1	837,8		0,3	31,8	65,8	86,6	148,4	305,0	7,6			
Обед																	
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	1/100	0,1	0,1	1,9	12,0	№ 71 2015г.	0,0	4,9	0,0	14,0	17,0	30,0	0,5			
2	РАССОЛЕННИК 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	1/100/60	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%	1/200	3,9	11,5	22,7	217,8	№ 312 2015г.	0,1	22,4	0,0	34,5	52,5	109,7	1,3			
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 (яблоко 1 шт)	1/150	0,4	0,4	11,7	56,4		0,0	12,0	0,0	0,1	19,2	12,0	2,4			
	Итого за прием пищи:	1179	28,5	32,8	244,6	1 415,1		0,6	50,9	29,2	167,6	293,5	513,3	10,8			
	Всего за день:	2017	51,9	67,4	342,7	2 252,9		0,9	82,7	95,0	254,2	441,9	818,3	18,4			

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	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	Пудинг из творога (запеченный) со ступищенским молоком	1/220/80	27,3	25,4	69,3	555,1	№ 222 2015г.	0,1	0,9	122,3	56,8	401,5	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% (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	ВЯЙОЛ УРТ фруктовый (апельсин, персиковый, абрикосовый, банановый) диетический сладкое	1/125	4,4	3,0	6,5	96,2		0,1	12,5		50,0	15,0	35,0	0,8			
7	СОК ФРУКТОВЫЙ (апельсин, яблочно-виноградный, малиновый)	1/200	1,0	0,2	19,6	83,4		0,0	4,0	0,0	8,0	14,0	14,0	2,8			
	Итого за прием пищи:	735	43,9	40,5	165,7	1 180,6		0,4	18,4	162,3	161,8	576,9	778,6	8,4			
Обед																	
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	1/100	0,1	0,1	1,9	12,0	№ 71 2015г.	0,0	4,9	0,0	14,0	17,0	30,0	0,5			
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 РУБЛЕННЫЕ ИЗ ВЯЙОЛЕР-ЦЫПЛЯТ с маслом	1/100/10	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 с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1/200	6,9	7,3	25,2	246,6	№ 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 (апельсин 1 шт)	1/150	0,4	0,4	11,7	56,4		0,0	12,0	0,0	0,1	19,2	12,0	2,4			
	Итого за прием пищи:	1089	35,0	33,6	132,8	998,0		0,6	19,9	0,8	126,1	128,1	395,3	17,7			
	Всего за день:	1824	78,9	74,0	298,5	2 178,6		1,0	38,3	163,1	287,9	705,0	1 173,9	26,1			

ЧЕТВЕРГ 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	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)	1/100	0,1	0,1	1,9	12,0	№ 71 2015г.	0,0	4,9	0,0	14,0	17,0	30,0	0,5	
2	КОГТЕЦЫ РУБЦЕННЫЕ ИЗ ВРОЙЛЕР-ЦЫПЦИТ с соусом сметанным с томатом	1/100/60	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 ГРЕНЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	1/200	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 ДИАМОНОМ+	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 (яблоки 1 шт)	1/150	0,4	0,4	11,7	56,4		0,0	12,0	0,0	0,1	19,2	12,0	2,4	
Итого за прием пищи:			942	33,9	39,7	134,3	1 007,5	0,5	21,6	40,2	255,8	129,9	542,8	14,1	
Обед															
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	1/100	0,1	0,1	1,9	12,0	№ 71 2015г.	0,0	4,9	0,0	14,0	17,0	30,0	0,5	
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	ЗРАЧЫ рубленые из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	1/100/80	11,6	13,5	13,8	224,0	№ 274 2015г.	0,1	0,2	31,2	18,2	32,1	116,6	8,4	
4	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/200	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	НАШТОК 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	0,4	0,4	11,7	56,4		0,0	12,0	0,0	0,1	19,2	12,0	2,4	
Итого за прием пищи:			1190	26,0	28,1	119,3	861,1	0,5	153,2	31,4	132,6	172,5	386,2	14,3	
Всего за день:			2132	59,9	67,9	253,6	1 868,6	0,0	1,0	174,8	71,6	388,4	302,4	929,0	28,4

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	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	
1	ЛАПШЕНИК С ТВОРОГОМ, маслом сливочным "Крестьянский" 72,5% и повидлом яблочным	1/220/8/80	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	0,4	0,4	11,7	56,4		0,0	12,0	0,0	0,1	19,2	12,0	2,4	
	Итого за прием пищи:	783	32,8	33,4	118,5	924,3		0,3	12,8	213,0	71,4	574,0	546,7	5,9	
							Обед								
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	1/100	0,1	0,1	1,9	12,0	№ 71 2015г.	0,0	4,9	0,0	14,0	17,0	30,0	0,5	
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	ВИТОНКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1/100/10	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 расчитанная с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1/200	7,1	10,1	40,3	268,0	№ 302 2015г.	0,1	0,0	41,0	51,4	29,3	141,0	1,7	
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	0,4	0,4	11,7	56,4		0,0	12,0	0,0	0,1	19,2	12,0	2,4	
	Итого за прием пищи:	1110	37,5	41,4	131,4	1 062,2		0,4	6,0	47,3	172,9	145,5	500,4	7,5	
	Всего за день:	1893	70,2	74,7	249,9	1 986,5		0,7	18,8	260,3	244,3	719,5	1 047,1	13,4	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	628,4	650,9	2 708,0	19 633,3
Среднее значение за период	62,8	65,1	270,8	1 963,3

Итого	Витамины				Минеральные вещества			
	В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	
Итого за весь период	8,6	722,4	1 127,2	2 985,4	5 405,4	9 480,5	207,4	
Среднее значение за период	0,86	72,24	112,72	298,54	540,54	948,05	20,74	

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

ПОНЕДЕЛЬНИК I 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	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА с маслом сливочным "Крестьянская" 72,5%	1/220/10	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-яблочно-апельсиновый, 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% (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	0,4	0,4	11,7	56,4		0,0	12,0	0,0	0,1	19,2	12,0	2,4	
	Итого за прием пищи:	695	18,9	21,2	118,5	758,3		0,2	17,5	118,0	86,8	384,4	371,3	8,0	
Обед															
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соевые (помидоры)	1/100	0,1	0,1	1,9	12,0	№71 2015г.	0,0	4,9	0,0	14,0	17,0	30,0	0,5	
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОКОВИМИ	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 ГОВЯДИНЫ с маслом сливочным "Крестьянская" 72,5%	1/100/10	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	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с маслом сливочным "Крестьянская" 72,5%	1/200	6,9	7,3	25,2	246,6	№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 (апельсин 1 шт)	1/150	0,4	0,4	11,7	56,4		0,0	12,0	0,0	0,1	19,2	12,0	2,4	
	Итого за прием пищи:	1110	37,2	39,2	123,7	1066,5		0,5	14,8	1,0	150,6	156,6	433,8	17,6	
	Всего за день:	1805	56,1	60,3	242,2	1824,8		0,8	32,3	119,0	237,4	541,0	805,1	25,6	

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 "Крестьянским" 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	1/100	1,3	1,0	6,4	45,2		0,0	3,5	0,0	14,3	19,8	23,4	0,6			
3	КОФЕИНЫЙ 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% (пшеница)	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 (апельсин 1 шт)	1/150	0,4	0,4	11,7	56,4		0,0	12,0	0,0	0,1	19,2	12,0	2,4			
	Итого за прием пищи:	708	26,8	37,7	83,4	802,8		0,3	16,8	40,2	82,0	228,2	398,6	7,9			
Обед																	
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соевые (огурцы)	1/100	0,1	0,1	1,9	12,0	№ 71 2015г.	0,0	4,9	0,0	14,0	17,0	30,0	0,5			
2	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРПОФЕЛЕМ 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 "Крестьянским" 72,5%	1/100/10	17,1	8,2	0,9	146,0	№ 227 2015г.	0,1	0,5	0,0	45,8	15,5	195,7	0,9			
4	КАРПОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/200	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 1 шт)	1/150	0,4	0,4	11,7	56,4		0,0	12,0	0,0	0,1	19,2	12,0	2,4			
	Итого за прием пищи:	1120	31,5	22,9	106,5	783,1		0,5	153,5	0,2	160,3	155,9	465,3	6,8			
	Всего за день:	1828	58,3	60,5	189,9	1 585,9		0,8	170,3	40,4	242,3	384,1	863,9	14,7			

СРЕДА 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 "Крестьянский" 72,5%	1/220/36/9	4,6	7,7	23,2	172,8	№ 204 2015г.	0,1	0,0	0,0	7,9	11,4	43,5	0,9	
2	СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, яблочно-виноградный, мушкетёрск)	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	МАСЛЮ СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (поршвик)	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:	700	18,3	20,3	94,8	664,3		0,4	16,5	40,0	98,9	65,8	179,5	6,5	
Обед															
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соевые (помидоры)	1/100	0,1	0,1	1,9	12,0	№ 71 2015г.	0,0	4,9	0,0	14,0	17,0	30,0	0,5	
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	КОГТЕЛЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ с соусом сметанным с томатом	1/100/60	16,5	24,2	14,3	343,9	№ 268,331 2015г.	0,1	0,3	0,4	55,8	43,1	188,8	2,8	
4	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/200	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	0,1	0,0	26,9	110,2	№ 354 2015г.	0,0	3,0	0,0	5,0	15,2	9,1	0,1	
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 (накладница 2 шт)	1/150	0,4	0,4	11,7	56,4		0,0	12,0	0,0	0,1	19,2	12,0	2,4	
	Итого за прием пищи:	1160	37,2	40,6	149,6	1133,2		0,6	24,7	0,6	300,7	153,5	619,4	12,1	
	Всего за день:	1860	55,5	60,9	244,4	1797,5		0,9	41,2	40,6	399,6	219,3	798,9	18,6	

ЧЕТВЕРТ 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	
Завтрак															
1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ и молоком крушеным	1/220/80-	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	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 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	
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	БЫР "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	0,4	0,4	11,7	56,4		0,0	12,0	0,0	0,1	19,2	12,0	2,4	
	Итого за прием пищи:	775	44,3	44,3	173,6	1 288,3		0,4	15,5	118,1	133,1	909,8	831,2	7,7	
Обед															
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соевые (горох)	1/100	0,1	0,1	1,9	12,0	№ 71 2015г.	0,0	4,9	0,0	14,0	17,0	30,0	0,5	
2	ЦИЗ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ с кетчупом	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 ПТИЦЫ	1/100/300	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 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	
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 (яблоко 1 шт)	1/150	0,4	0,4	11,7	56,4		0,0	12,0	0,0	0,1	19,2	12,0	2,4	
	Итого за прием пищи:	1100	35,7	23,2	128,4	872,5		0,4	48,0	0,2	150,0	171,4	409,3	6,2	
	Всего за день:	1875	79,9	67,4	302,0	2 160,8		0,8	63,4	118,3	283,1	1 081,2	1 240,5	13,9	

ПИТАНИЕ 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	
Завтрак															
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соевые (соль) (огурцы)	1/100	0,1	0,1	1,9	12,0	№ 71 2015г.	0,0	4,9	0,0	14,0	17,0	30,0	0,5	
2	РАГУ из мяса птицы	1/100/300	25,30	20,1	27,1	374,1	№ 289 2011г.	0,20	6,50	29,00	67,10	63,00	222,00	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% (поршмак)	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	0,4	0,4	11,7	56,4		0,0	12,0	0,0	0,1	19,2	12,0	2,4	
Итого за прием пищи:			882	34,5	30,0	97,9	803,9	0,4	26,7	69,0	125,9	151,8	366,5	9,6	
Обед															
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соевые (помидоры)	1/100	0,1	0,1	1,9	12,0	№ 71 2015г.	0,0	4,9	0,0	14,0	17,0	30,0	0,5	
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	1/100/5	11,6	13,5	13,8	224,0	№ 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%	1/200	3,9	11,5	22,7	217,8	№ 312 2015г.	0,1	22,4	0,0	34,5	52,5	109,7	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	0,4	0,4	11,7	56,4		0,0	12,0	0,0	0,1	19,2	12,0	2,4	
Итого за прием пищи:			1105	28,4	30,4	124,6	907,0	0,5	134,6	31,4	125,1	170,0	400,5	13,7	
Всего за день:			1987	62,9	60,4	222,5	1 710,9	0,9	161,3	100,4	251,0	321,8	767,0	23,3	

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	Е, 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, 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% (пшеница)	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" (пшеница)	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 (алемксеп 1 шт)	1/150	0,4	0,4	11,7	56,4		0,0	12,0	0,0	0,1	19,2	12,0	2,4			
	Итого за прием пищи:	695	20,0	24,5	102,4	718,1		0,3	17,9	118,0	105,4	482,8	454,2	10,4			
Обед																	
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соевые (огурцы)	1/100	0,1	0,1	1,9	12,0	№ 71 2015г.	0,0	4,9	0,0	14,0	17,0	30,0	0,5			
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	1/100/50	12,8	14,3	16,8	301,6	№ 278/331 2015г.	0,0	1,2	0,0	30,0	45,7	144,6	1,4			
4	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1/200	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	0,0	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	0,4	0,4	11,7	56,4		0,0	12,0	0,0	0,1	19,2	12,0	2,4			
	Итого за прием пищи:	1172	34,7	32,2	141,5	1063,9		0,5	17,1	0,2	269,6	156,7	564,0	10,4			
	Всего за день:	1867	54,7	56,7	243,9	1782,0		0,8	35,0	118,2	375,0	639,5	1018,2	20,8			

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	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 соленые (огурцы)	1/100	0,1	0,1	1,9	12,0	№ 71 2015г.	0,0	4,9	0,0	14,0	17,0	30,0	0,5		
2	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ рубленные (из минтая) с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/100/8	12,1	16,2	13,4	222,4	№ 237 2015г.	0,1	0,0	0,1	25,4	38,7	140,4	1,5		
3	РАУ 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	№ 342 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 (блоком 1 шт)	1/150	0,4	0,4	11,7	56,4		0,0	12,0	0,0	0,1	19,2	12,0	2,4		
	Итого за прием пищи:	838	23,4	34,7	98,1	837,8		0,3	31,8	65,8	86,6	148,4	305,0	7,6		
Обед																
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соленые (огурцы)	1/100	0,1	0,1	1,9	12,0	№ 71 2015г.	0,0	4,9	0,0	14,0	17,0	30,0	0,5		
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 рыбные из минтая с соусом сметанным с томатом	1/100/60	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 "Крестьянским" 72,5%	1/200	3,9	11,5	22,7	217,8	№ 312 2015г.	0,1	22,4	0,0	34,5	52,5	109,7	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 (апельсин 1 шт)	1/150	0,4	0,4	11,7	56,4		0,0	12,0	0,0	0,1	19,2	12,0	2,4		
	Итого за прием пищи:	1179	28,3	32,2	125,9	930,3		0,5	146,4	29,2	145,3	243,9	494,7	6,6		
	Всего за день:	2017	51,7	66,9	224,0	1768,1		0,8	178,2	95,0	231,9	392,3	799,7	14,2		

СПЕДИ 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	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
1	Пудинг из творога (запеченный) со ступшенными молочком	1/220/80	27,3	25,4	69,3	555,1	№ 222 2015г.	0,1	0,9	122,3	56,8	401,5	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% (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	
6	БИЙКОТ УРТ фруктовый (яблочный, персиковый, абрикосовый, малиновый)	1/125	4,4	3,0	6,5	96,2		0,1	12,5		50,0	15,0	35,0	0,8	
7	СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, яблочно-виноградный, малиновый)	1/200	1,0	0,2	19,6	83,4		0,0	4,0	0,0	8,0	14,0	14,0	2,8	
	Итого за прием пищи:	735	43,9	40,5	165,7	1 180,6		0,4	18,4	162,3	161,8	576,9	778,6	8,4	
Обед															
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соевые (супрупа)	1/100	0,1	0,1	1,9	12,0	№ 71 2015г.	0,0	4,9	0,0	14,0	17,0	30,0	0,5	
2	СУТКАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОРОВОМИ	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	КОГЛЕЦЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ВРОЙДЕР-ЦЫПЦИТ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/100/10	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 с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/200	6,9	7,3	25,2	246,6	№ 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 (кандурины 2 шт)	1/150	0,4	0,4	11,7	56,4		0,0	12,0	0,0	0,1	19,2	12,0	2,4	
	Итого за прием пищи:	1089	35,0	33,6	132,8	998,0		0,6	19,9	0,8	126,1	128,1	395,3	17,7	
	Всего за день:	1824	78,9	74,0	298,5	2 178,6		1,0	38,3	163,1	287,9	705,0	1 173,9	26,1	

ЧЕТВЕРТ 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 соленые (огурцы)	1/100	0,1	0,1	1,9	12,0	№ 71 2015г.	0,0	4,9	0,0	14,0	17,0	30,0	0,5	
2	КОГТЕЦЫ РУГЛЕННЫЕ ИЗ ВРОЙДЕР-ЦЫЦЦИТ с соусом сметанным с топаком	1/100/60	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 ГРЕННЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1/200	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	МАСЛИО 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	0,4	0,4	11,7	56,4		0,0	12,0	0,0	0,1	19,2	12,0	2,4	
	Итого за прием пищи:	942	33,9	39,7	134,3	1 007,5		0,5	21,6	40,2	255,8	129,9	542,8	14,1	
Обед															
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соленые (помидоры)	1/100	0,1	0,1	1,9	12,0	№ 71 2015г.	0,0	4,9	0,0	14,0	17,0	30,0	0,5	
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	ЗАПЫ рубленые из мяса говядины с соусом сметанным с топаком	1/100/80	11,6	13,5	13,8	224,0	№ 274 2015г.	0,1	0,2	31,2	18,2	32,1	116,6	8,4	
4	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1/200	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	0,4	0,4	11,7	56,4		0,0	12,0	0,0	0,1	19,2	12,0	2,4	
	Итого за прием пищи:	1190	26,0	28,1	119,3	861,1		0,5	153,2	31,4	132,6	172,5	386,2	14,3	
	Всего за день:	2132	59,9	67,9	253,6	1 868,6	0,0	1,0	174,8	71,6	388,4	302,4	929,0	28,4	

ПИТАНИЕ 2 НЕДЕЛИ

№ 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	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
1	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ, маслом сливочным "Крестьянский" 72,5% и повидлом яблочным	1/220/8/80	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% (поршкми)	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" (поршкми)	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 (апельсины 1 шт)	1/150	0,4	0,4	11,7	56,4		0,0	12,0	0,0	0,1	19,2	12,0	2,4	
	Итого за прием пищи:	783	32,8	33,4	118,5	924,3		0,3	12,8	213,0	71,4	574,0	546,7	5,9	
Обед															
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соленые (огурцы)	1/100	0,1	0,1	1,9	12,0	№ 71 2015г.	0,0	4,9	0,0	14,0	17,0	30,0	0,5	
2	СУПКАРТОФЕЛЬНЫЙ 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 ГОВЯДИНЫ с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1/100/10	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 распечатан с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1/200	7,1	10,1	40,3	268,0	№ 302 2015г.	0,1	0,0	41,0	51,4	29,3	141,0	1,7	
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	0,4	0,4	11,7	56,4		0,0	12,0	0,0	0,1	19,2	12,0	2,4	
	Итого за прием пищи:	1110	37,5	41,4	131,4	1 062,2		0,4	6,0	47,3	172,9	145,5	500,4	7,5	
	Всего за день:	1893	70,2	74,7	249,9	1 986,5		0,7	18,8	260,3	244,3	719,5	1 047,1	13,4	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	628,1	649,8	2 470,7	18 663,7
Среднее значение за период	62,8	65,0	247,1	1 866,4

Итого	Витамины				Минеральные вещества			
	В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	
Итого за весь период	8,5	913,4	1 127,2	2 940,9	5 306,3	9 443,4	199,1	
Среднее значение за период	0,85	91,34	112,72	294,09	530,63	944,34	19,91	

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