

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель
2 Т.А. Замулина
« 2023 год

Индивидуальный предприниматель
Н.И. Звягина
« 10 » 2023 год

Индивидуальный предприниматель
В.Б. Карпачев
« 10 » 2023 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 01.09.2023 по 29.11.2023 – с 02.04.2024 по 31.05.2024 и с 30.11.2023 по 01.04.2024 2023/2024 учебного года»

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель комитета образования администрации города Ставрополя



Е.В. Волосовцова

Заместитель начальника отдела санитарного надзора
Управления Роспотребнадзора по Ставропольскому краю



М.И. Сорокина

Заместитель руководителя комитета образования администрации города Ставрополя

А.С. Тенн

Заместитель руководителя комитета образования администрации города Ставрополя

Е.П. Сухота

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ - РАСКЛАДКА
 для организации бесплатного горячего питания обучающихся 5-11 классов в муниципальных образовательных организациях города Ставрополя, относящихся к льготной категории, утвержденной постановлением Правительства Ставропольского края от 27 марта 2023 г. № 145-п
 на период с 01.09.2023г. по 29.11.2023г. – с 02.04.2024г. по 31.05.2024г. 2023-2024 учебного

№ 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 ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА с маслом сливочным "Крестьянское" 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	СОЖ ФРУКТОВЫЙ (облепиха, яблоко-виноградный, мушкетер)	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 калиброванные (яблоко или апельсин по 1 шт., виноград по 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:	695	18,9	21,2	118,5	750,3		0,2	17,5	118,0	86,8	384,4	371,3	8,0
Обед														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (пюре)	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	БИТЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ с маслом сливочным "Крестьянское" 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 "Крестьянское" 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	Котлет 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 или апельсин по 1 шт., виноград по 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:	1110	37,2	39,2	123,7	1 066,5		0,5	14,8	1,0	150,6	156,6	433,8	17,6
	Всего за день:	1805	56,1	60,3	242,2	1 824,8		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		Жир, г			Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг
			4	5	6			7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак															
1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/125/13	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	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	1/30	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	1/30	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 калиброванные (блишко или апельсин по 1 шт., мандарины по 2 шт.)	1/150	0,4	0,4	11,7	36,4		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 "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	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	
5	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	
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/30	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	1/30	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
8	ФРУКТЫ сезонные калиброванные (блишко или апельсин по 1 шт., мандарины по 2 шт.)	1/150	0,4	0,4	11,7	36,4		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	1585,9		0,8	170,3	40,4	242,3	384,1	863,9	14,7	

СРЕДА 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	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
			4	5												6
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	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ)	1/200	0,1	0,0	26,9	110,2	№ 350 2015г.	0,0	3,0	0,0	5,0	15,2	9,1	0,1		
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (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		
6	БИЙОГУРТ фруктовый (абсолютный, 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	17,4	20,1	102,1	691,1		0,4	15,5	40,0	95,9	67,0	174,6	3,8		
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 КРУПНОЙ рисовой	1/250	1,7	2,7	13,3	85,2	№ 101 2015г.	0,1	16,5	0,2	24,3	23,6	55,1	1,0		
3	КОТЛЕТЫ ИЗ 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 "Крестьянский" 72,5%	1/200	10,6	11,5	47,8	336,0	№ 302 2015г.	0,2	0,0	0,0	108,6	31,6	252,4	5,7		
5	КИСЕЛЬ из яблок сушеных	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 замороженные (яблоко или апельсин по 1 шт., виноград по 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	54,6	60,7	251,7	1824,3		0,9	40,2	40,6	396,6	230,5	794,0	15,9		

ЧЕТВЕРГ 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	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
															3
Завтрак															
1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ и МОЛОКОМ сухощавым	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% (порционная)	1/10	0,1	7,2	0,1	66,0	№ 14 2015г.	0,0	0,0	40,0	0,0	2,4	3,0	0,0	
6	СЫР "РОССИЙСКИЙ" (порционная)	1/15	3,5	4,4	0,0	54,0	№ 15 2015г.	0,0	0,2	78,0	10,5	264,0	150,0	0,5	
7	ФРУКТЫ сезонные калиброванные (яблоко или апельсин по 1 шт., малина по 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:	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	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ с картофелем	1/250	2,0	6,1	7,0	83,2	№ 88 2015г.	0,0	34,1	0,2	20,1	52,4	37,1	0,9	
3	ПУЛОВ 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 (яблоко или апельсин по 1 шт., малина по 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:	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	

ПЯТИЦА 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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ 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	23,30	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% (порционная)	1/10	0,1	7,2	0,1	66,0	№ 14 2015г.	0,0	0,0	40,0	0,0	2,4	3,0	0,0
8	ФРУКТЫ сезонные замороженные (абрикос или апельсин по 1 шт., малина по 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:	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 в картофельном соусе	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	БРАУН 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 "Крестьянское" 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	109,0	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 замороженные (абрикос или апельсин по 1 шт., малина по 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:	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	1710,9		0,9	161,3	100,4	251,0	321,8	767,0	23,3

ПОНЕДЕЛЬНИК 2 НЕДЕЛЯ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества				
			Углеводы, г					В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г										
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 "Крестьянское" 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 (яблочный, яблочно-виноградный, клубнично-фрукт)	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% (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	
6	Сыр "РОССИЙСКИЙ" (порошок)	1/15	3,5	4,4	0,0	54,0	№ 15 2015г.	0,0	0,2	78,0	10,5	264,0	150,0	0,3	
7	ФРУКТЫ сезонные замороженные (яблоко или апельсин по 1 шт., малина по 2 шт.)	1/150	0,4	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	1/100/80	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 "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	
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 замороженные (яблоко или апельсин по 1 шт., малина по 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:	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	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества				
			Белки, г		Жир, г			Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
			4	5											
Завтрак															
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	1/100	0,1	0,1	0,1	1,9	№ 71 2015г.	0,0	4,9	0,0	14,0	17,0	30,0	0,5	
2	ЗРАЙЗЫ РЫБНЫЕ рубленные (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	РАГУ из овощей	1/180	2,5	15,7	0,5	202,0	№ 143 2015г.	0,0	15,8	65,7	23,2	53,0	64,2	0,8	
4	КОМПОТ из смеси сушофруктов	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 замороженные (яблоко или апельсин по 1 шт., mandarini по 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:	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	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	1/250	2,3	5,3	16,4	122,4	№ 96 2015г.	0,1	16,8	0,2	27,8	28,0	71,8	1,2	
3	ТЕФТЕЛИ рубленые из минтая с соусом сметанным с томатом	1/100/60	13,2	12,9	18,8	244,0	№ 239, 331 2015г.	0,1	2,3	29,0	32,6	102,1	193,8	1,0	
4	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ 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	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 замороженные (яблоко или апельсин по 1 шт., mandarini по 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:	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	

СРЕДА 2 НЕДЕЛЯ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины				Минеральные вещества			
			Пшеничные вещества					В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	К, мг	Р, мг	Fе, мг
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
1	Пудинг из творога (запеченный) со сушенными яблоками	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	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:	735	42,9	40,3	146,1	1 097,2		0,4	14,4	162,3	153,8	562,9	764,6	5,6	
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	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	1/250	5,6	5,4	17,5	140,7	№ 102 2015г.	0,2	9,6	0,3	35,6	48,8	83,7	2,1	
3	КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ с маслом сливочным "Крестьянское" 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 "Крестьянское" 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 замороженные (яблоко или апельсин по 1 шт., малина по 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	138,1	395,3	17,7	
	Всего за день:	1824	77,9	73,8	278,9	2 095,2		1,0	34,3	163,1	279,9	691,0	1 159,9	23,3	

ЧЕТВЕРТ 2 НЕДЕЛЯ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Паншированные вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества				
			Белок, г	Жир, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
															3
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	КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ БРЮЛЕР-ДЫПЛЯТ 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 ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	1/200	10,6	11,5	47,8	336,0	№ 377 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% (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	
8	ФРУКТЫ сезонные калиброванные (яблоко или апельсин по 1 шт., каштаны по 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:	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	ЗРАЗЫ 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 "Крестьянское" 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	НАЛИТОК 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 или апельсин по 1 шт., каштаны по 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:	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	50,9	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 НЕДЕЛЯ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества				
			Белки, г		Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
			4	5											9
Завтрак															
1	ДАШЕВНИК С ТВОРОГОМ и маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1/200(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% (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 (блока или апельсин по 1 шт., малина по 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:	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	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 раскатаная 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 (блока или апельсин по 1 шт., малина по 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:	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	626,2	649,4	2 458,4	18 607,1
Среднее значение за период	62,6	64,9	245,8	1 860,7

Итого	Витамины			Минеральные вещества				
	В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
Итого за весь период	8,5	908,4	1 127,2	2 929,0	5 293,5	9 424,5	193,6	
Среднее значение за период	0,85	90,84	112,72	292,99	529,35	942,45	19,36	

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

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Вытяжки			Минеральные вещества											
			Завтрак					ВН, мг	С, мг	А, мг	Мд, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг								
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г										9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																						
1	КАША ВЯЖАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА с маслом сливочным "Крестьянский" 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-апельсиновый, мультифрукт)	1/200	1,0	0,2	19,6	83,4		0,0	4,0	0,0	8,0	14,0	14,0	2,8								
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0								
4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0								
5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянский" 72,5% (попавшее)	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" (попавший)	1/15	3,5	4,4	0,0	54,0	№ 15 2015г.	0,0	0,2	78,0	10,5	264,0	150,0	0,3								
7	ФРУКТЫ свежие калиброванные (яблоко или апельсин по 1 шт., малина по 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:	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 НА ТУРАЛЬНЫЕ солёные (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 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	БИТОНКИ ИЗ ТОВАДИНЫ 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	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	0,0	0,0	19,4	77,4	№ 349 2015г.	0,0	0,0	0,0	2,0	9,4	0,0	0,0								
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0								
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0								
8	ФРУКТЫ свежие калиброванные (яблоко или апельсин по 1 шт., малина по 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:	1110	37,2	39,2	123,7	1 066,5		0,5	14,8	1,0	150,6	156,6	433,8	17,6								
	Всего за день:	1805	56,1	60,3	242,2	1 824,8		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		№ рецептуры	Витамины					Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
														4	5
Завтрак															
1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1/135/13	13,8	24,5	2,6	285,8	0,1	0,0	0,2	13,9	101,7	222,7	2,6		
2	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	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	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% (порция)	1/10	0,1	7,2	0,1	66,0	0,0	0,0	40,0	0,0	2,4	3,0	0,0		
7	ФРУКТЫ сезонные калиброванные (яблоко или апельсин по 1 шт., малина по 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:	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	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	0,0	22,2	0,2	27,4	54,5	51,8	1,3		
3	РЫБА МИНТАЙ ПРИПУЩЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "Крестьянское" 72,5%	1/100/10	17,1	8,2	0,9	146,0	0,1	0,5	0,0	45,8	15,5	195,7	0,9		
4	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	1/200	3,6	7,1	25,2	189,0	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	0,0	100,0	0,0	3,4	21,3	3,4	0,6		
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/50	4,3	1,65	21,25	129,00	0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
8	ФРУКТЫ сезонные калиброванные (яблоко или апельсин по 1 шт., малина по 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:	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	1585,9	0,8	170,3	40,4	242,3	384,1	863,9	14,7		

СРЕДА 1 НЕДЕЛЯ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пшеничные 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	
															4
Завтрак															
1	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ с янтарным 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	ХЛЕБ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ)	1/200	0,1	0,0	26,9	110,2	№ 350 2015г.	0,0	3,0	0,0	5,0	15,2	9,1	0,1	
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (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	
6	БИЙОГУРТ фруктовый (абрикосовый, 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	17,4	20,1	102,1	691,1		0,4	15,5	40,0	95,9	67,0	174,6	3,8	
Обед															
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соевые (пюре)	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	КОТЛЕТЫ 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 "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	КИСЕЛЬ из яблок сушеных	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 замороженные (яблоко или апельсин по 1 шт., малина по 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	54,6	60,7	251,7	1824,3		0,9	40,2	40,6	396,6	220,5	794,0	15,9	

ЧЕТВЕРТ I НЕДЕЛЯ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак															
1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРОЖЕНОМ И МОЛОКОМ сухариками	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% (порошок)	1/10	0,1	7,2	0,1	66,0	№ 14 2015г.	0,0	0,0	0,0	0,0	2,4	3,0	0,0	
6	СЫР "РОССИЙСКИЙ" (порошок)	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 (блоков или ячеек) по 1 шт., малярным по 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:	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 (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	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ с картофелем	1/250	2,0	6,1	7,0	83,2	№ 88 2015г.	0,0	34,1	0,2	20,1	52,4	37,1	0,9	
3	ЩИ 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 (блоков или ячеек) по 1 шт., малярным по 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:	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	

№ 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	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ: соевые (огурак)	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	1/100/500	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*	1/200/157	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% (пиршам)	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 или апельсин по 1 шт., малина по 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:	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 (пояклары)	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 жарофелем	1/250	4,0	2,9	20,1	119,1	№ 112 2015г.	0,1	7,1	0,2	22,0	24,1	56,8	0,9
3	БРАЗЫ рубленные 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 ПОРЕ 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 или апельсин по 1 шт., малина по 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:	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 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	
															3
Завтрак															
1	КАША вязкая молочная из овсяной крупы с яблоком сливовым "Крестальским" 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 (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 "Крестальское" 72,5% (порционная)	1/10	0,1	7,2	0,1	66,0	№ 14 2015г.	0,0	0,0	40,0	0,0	2,4	3,0	0,0	
6	СЫР "РОССИЙСКИЙ" (порционная)	1/15	3,5	4,4	0,0	54,0	№ 15 2015г.	0,0	0,2	78,0	10,5	264,0	150,0	0,3	
7	ФРУКТЫ сезонные калиброванные (яблоко или апельсин по 1 шт., малина по 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:	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 (огурае)	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	ПЕФТЕЛИ из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	1/100/80	12,8	14,5	16,8	301,6	№ 278(33) 2015г.	0,0	1,2	0,0	30,0	45,7	144,6	1,4	
4	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с маслом сливочным "Крестальским" 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 или апельсин по 1 шт., малина по 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:	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 НЕДЕЛИ

№ по/о	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура	Витамины				Минеральные вещества			
			Белков, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
															3
Завтрак															
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соевые (осушка)	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	БРАЗЫ РЫБНЫЕ рубленные (из минтая) с маслом сливочным "Крестовские" 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	РАГУ из овощей	1/180	2,5	15,7	0,5	202,0	№ 143 2015г.	0,0	15,8	65,7	23,2	53,0	64,2	0,8	
4	КОМПОТ из смеси сухофруктов	1/200	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	3,93	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 соевые калиброванные (яблоко или апельсин по 1 шт., малина по 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:	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 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	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 томатам	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 ПОРЕ с маслом сливочным "Крестовские" 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	3,93	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 соевые калиброванные (яблоко или апельсин по 1 шт., малина по 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:	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	

СРЕДА 2 НЕДЕЛЯ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
															4
Завтрак															
1	Пудинг из творога (запеченый) со сухим 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	ЯЙЦОТУРТ фруктовый (яблоко, персик, абрикосовый, банановый) в инвакмуляционной 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:	735	42,9	40,3	146,1	1 097,2		0,4	14,4	162,3	153,8	602,9	764,6	5,6	
Обед															
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ошпаренные (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 БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ с маслом сливочным "Крестьянское" 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 "Крестьянское" 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 (яблоко или апельсин по 1 шт., mandarinka по 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	996,0		0,6	19,9	0,8	126,1	128,1	395,3	17,7	
	Всего за день:	1824	77,9	73,8	278,9	2 095,2		1,0	34,3	163,1	279,9	691,0	1 159,9	23,3	

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	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
															4	5
Завтрак																
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	КОТЛЕТЫ РУБЕЛЬНЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ 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 ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с маслом сливочным "Крестовское" 72,5%	1/200	10,6	11,5	47,8	336,0	№ 377 2015г.	0,2	0,0	0,0	168,6	31,6	252,4	5,7		
4	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		
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 "Крестовское" 72,5% (пошама)	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 замороженные (яблоко или апельсин по 1 шт., малина по 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:	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 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	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	1/100/80	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 "Крестовское" 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	БАЛВТОК 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 замороженные (яблоко или апельсин по 1 шт., малина по 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:	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	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
			4	5											
Завтрак															
1	ЛАШЕННИК С ТВОРОГОМ и маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1/220/880	17,7	17,3	40,3	385,6	№ 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% (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 замороженные (яблоко или апельсин по 1 шт., малина по 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:	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 соевые (отурно)	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	БИТЧКИ 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 рассыпчатая 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 замороженные (яблоко или апельсин по 1 шт., малина по 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:	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	
Итого за весь период	626,2	649,4	2 458,4
Среднее значение за период	62,6	64,9	245,8

Итого	Витамины					Минеральные вещества				
	В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Ca, мг	Р, мг	Fe, мг			
Итого за весь период	8,5	908,4	1 127,2	2 929,9	5 293,5	9 424,5	103,6			
Среднее значение за период	0,85	90,84	112,72	292,99	529,35	942,45	10,36			

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