

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Н.И. Звягина

« 27 »

июня

2024 год



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

**СОГЛАСОВАНО:**

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

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

Директор муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения лицея № 15 города Ставрополя

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

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

Директор муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения лицея № 23 города Ставрополя



И.Н. Шатская

А.В. Кикоть

Н.Б. Никитина

А.Б. Кизима

Л.И. Ефременко

И.В. Шенетц

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

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



Заместитель начальника  
отдела санитарного  
надзора  
Управления  
Роспотребнадзора  
по Ставропольскому краю



М.И. Сорокина

ПОДСУПЬЩИК 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	
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 "Крестьянский" 72,5%	1/200/10	5,7	6,8	41,7	232,6	№ 174 2015г.	0,0	1,3	0,0	35,2	61,8	108,3	0,5	
2	СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, яблочно-яблгородный, яблгородный)	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	1/80	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% (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	СЛАД "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 мелконарезанные (яблоки 1 шт)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9	
	Итого за завтрак:	685	19,1	21,4	121,5	771,4		0,2	20,5	118,0	86,8	388,4	376,8	8,5	
Обед															
1	ОВОЩИ ПАУРАЛИНЫЕ СВЯЖИЕ (помидоры)	1/60	0,7	0,1	2,2	14,0	№ 71 2015г.	0,0	15,0	0,1	12,0	8,4	15,6	0,6	
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с 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	ПИТОЧКИ ИЗ ГОРДЫНЬ с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1/90/9	16,5	24,2	14,3	314,9	№ 268 2015г.	0,1	0,3	0,4	55,8	43,1	188,8	2,8	
4	МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОВАРИИ с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1/180	6,9	7,3	23,2	217,8	№ 309 2015г.	0,1	0,0	0,3	10,2	15,3	47,3	10,2	
5	Компот из фруктов 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 мелконарезанные (яблоки 1 шт)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9	
	Итого за обед:	1039	37,9	39,2	124,0	1010,7		0,5	24,9	1,1	148,6	148,0	419,4	17,7	
	Всего за день:	1724	56,9	60,5	245,5	1782,1		0,8	45,4	119,1	235,4	536,4	796,2	26,2	

ПРОПУСК ГДЕТЕЛЯ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура	Витаминизация					Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мкг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	К, мг			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>Завтрак</b>																	
1	ОМЛЕТ ПИТУРАЛЬНИЙ 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	ИКРА КАДУСОВАЯ 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	КОФЕИНЫ ТАЛКОС 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% (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 свежие калиброванные (оборою 1 шт)	1/130	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9			
Итого за прием пищи:			668	27,0	37,9	86,4	806,8		0,3	19,8	40,2	79,1	228,2	399,4	8,4		
<b>Обед</b>																	
1	ОВОЩИ ПАУРАЛЬНЫЕ (свежие (огурцы)	1/80	0,6	0,1	1,5	9,6	№ 71 2015г.	0,0	3,9	0,0	11,2	13,6	24,0	0,4			
2	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАТОФЕЛЕМ СО СМЯТАНОЙ	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 МЕНГАЙ ПРЯЖУЩЕНАЯ С МАСЛОМ	1/90/9	15,3	8,2	0,9	131,4	№ 227 2015г.	0,1	0,5	0,0	41,2	15,5	176,1	0,9			
4	КАТОФЕЛЬ ОТВАДНОЙ с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1/180	3,6	7,1	25,2	180,0	№ 310 2015г.	0,2	25,0	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 свежие калиброванные (апельсин 1 шт)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9			
Итого за прием пищи:			1049	30,3	234,7	1 250,9		0,6	57,0	0,2	175,1	202,1	458,3	10,8			
Всего за день:			1717	57,3	612	311,1	2 057,7		0,9	76,8	40,4	254,2	430,3	857,7	19,3		

СПИСОК 1 ПЕДЕЛЯ

№ 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	В6, 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%	1/1978/32	4,6	7,7	23,2	165,4	№ 204 2015г.	0,1	0,0	0,0	7,9	11,4	38,1	0,9	
2	СОК ФРУКТОВЫЙ (блепощий, 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	42,9	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	БИЙКОУ "Р" фруктовый (яблочный, черничный, вишневый, банановый) в индивидуальной упаковке	1/173	4,4	3,0	6,5	96,2		0,1	12,5		50,0	15,0	35,0	0,8	
Итого за прием пищи:		665	18,3	20,3	94,8	656,9		0,4	16,5	40,0	98,9	65,8	174,1	6,5	
Обед															
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (пакетиров)	1/60	0,7	0,1	2,2	14,0	№ 71 2015г.	0,0	15,0	0,1	12,0	8,1	15,6	0,6	
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ рижской	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	КОШЕЛЫ ИЗ МЯСА ТОНКИНЫ с соусом сметанным с томатом	1/90/50	16,5	24,2	14,3	309,5	№ 268, 331 2015г.	0,1	0,3	0,4	55,8	43,1	169,2	2,8	
4	КАША ГРЕЧЕНАЯ РАССЫПЧАТАЯ с мясом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1/180	10,6	11,5	47,8	336,0	№ 302 2015г.	0,2	0,0	0,0	168,6	31,6	252,4	5,7	
5	Кисель из смородины с сахаром	1/200	0,0	0,0	19,4	77,4	№ 334 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 нарезанные (добаво 1 шт)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9	
Итого за прием пищи:		1080	37,7	40,6	142,4	1 068,0		0,6	31,8	0,7	295,7	139,1	576,3	12,1	
Всего за день:		1745	56,0	60,9	237,2	1 724,9		0,9	48,3	0,4	394,6	204,9	750,4	18,6	

ЧЕТВЕРТ 1 ПОЛУДИЯ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура	Витаминиз					Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг			
															4	5	6
1	ЗАВТРАКА ИЗ ТВОРОГА С МОРИКОВЫМ и с медом	1/200/80	29,2	27,6	91,6	732,0	№ 224/2015г	0,2	2,2	0,1	75,5	480,2	482,2	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	90,9	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	1,85	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (порция)	1/10	0,1	7,2	0,1	66,0	№ 14/2015г	0,0	0,0	40,0	0,0	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 калитринские (блюдом 1 шт)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9			
	Итого за прием пищи:	755	44,5	44,5	176,6	1301,4		0,4	18,5	118,1	133,1	913,8	836,7	8,2			
							Общ										
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	1/80	0,6	0,1	1,5	9,6	№ 71/2015г	0,0	3,9	0,0	11,2	13,6	24,0	0,4			
2	ИЧ из сырных 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	ПЕЛОВ ИЗ ПИЦЦЫ	1/90/270	25,4	14,8	54,7	454,0	№ 291/2015г	0,2	9,0	0,0	80,9	69,6	258,2	2,8			
4	Компот из сезонных 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	1,85	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
8	ФРУКТЫ сезонные калитринские (блюдом 1 шт)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9			
	Итого за прием пищи:	1010	36,2	23,2	128,0	870,1		0,4	47,0	0,2	147,2	168,0	403,3	6,1			
	Всего за день:	1765	80,6	67,6	304,6	2171,5		0,8	65,5	118,3	280,3	1081,8	1240,0	14,3			

ПИТНИЦА I ИДЕТИ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Линейные вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамин						Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	К, мг			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
			Завтрак														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	1/50	0,6	0,1	1,5	9,6	№ 71 2015г	0,0	3,9	0,0	11,2	13,6	24,0	0,4			
2	РАТУ из пшени	1/90/2/10	20,60	16,5	23,1	320,6	№ 289 2015г	0,20	6,50	29,00	67,10	63,00	190,20	3,20			
3	ЧАЙ С ДИМОНОМ <sup>4</sup>	1/200/15/7	0,4	0,0	11,7	49,5	№ 377 2015г	0,0	3,3	0,0	11,7	27,2	13,5	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% (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 калорийные (яблоки 1 шт)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9			
	Итого за прием пищи:	812	30,4	26,6	96,5	761,1		0,4	28,7	69,0	123,1	152,4	334,2	10,0			

Обед

1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	1/60	0,7	0,1	2,2	14,0	№ 71 2015г	0,0	15,0	0,1	12,0	8,4	15,6	0,6
2	СУП С МАКАРОНИМИ 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	ЭРАБИ рубленое из мяса говядины с майонез сливочным "Крестьянское" 72,5%	1/90/5	11,6	13,5	13,8	202,6	№ 274 2015г	0,1	0,2	31,2	18,2	32,1	116,6	8,4
4	КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПЮРЕ с майонез сливочным "Крестьянское" 72,5%	1/180	3,9	11,5	22,7	191,4	№ 312 2015г	0,1	17,6	0,0	29,8	48,2	87,9	1,3
5	НАЛИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	1/200	0,7	0,3	20,8	89,2	№ 388 2015г	0,0	100,0	0,0	3,4	21,3	3,4	0,6
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
8	ФРУКТЫ сезонные калорийные (яблоки 1 шт)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9
	Итого за прием пищи:	1035	29,1	30,4	125,0	861,2		0,5	139,9	31,5	118,4	157,1	364,3	13,8
	Всего за день:	1847	59,5	57,0	221,5	1 622,3		0,9	168,6	100,5	241,5	309,5	698,5	23,8



ПОПЕЛДЬНИК 2 НЕДЕЛИ

№ п/п	Наименование биолога	Вес биолога	Липидные вещества			Загрязненность числами ккал	№ рецентуры	Витамин				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Заграс															
1	КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ с добавлением сухих сливок "Крестьянская" 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	СОБ ФРУКТОВЫЙ (яблочный, яблочно-вишневый, грушевый)	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	1:80	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
4	ХЛЕБ РЖАКОМ	1:80	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% (парушечки)	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" (парушечки)	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 камброданные (Яблоко 1шт)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9	
Итого за прием пищи:			685	20,2	24,7	1185,4	731,2		0,3	20,9	118,0	105,4	486,8	459,7	10,9
Обсн															
1	ОНОКО (ПАТУРА) АЛЫНЬЕ (СВЯЖИ) (сугруба)	1/60	0,6	0,1	1,5	9,6	№ 71 2015г	0,0	3,9	0,0	11,2	13,6	24,0	0,4	
2	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ со сметаной	1/250/10	3,0	4,2	10,2	91,0	№ 99 2015г	0,1	11,0	0,2	22,0	30,0	53,0	0,8	
3	ПЕЧЕНЬ из мяса говядины с соусом сметанным с травами	1/90/50	12,8	14,3	16,8	268,0	№ 278, 331 2015г	0,0	1,2	0,0	30,0	45,7	128,5	1,4	
4	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССОПЧУГАЯ с маслом сливочным "Крестьянская" 72,5%	1/180	10,6	11,5	47,8	336,0	№ 302 2015г	0,2	0,0	0,0	168,6	31,6	252,4	5,7	
5	КОМОЛОТ из смеси сухих фруктов	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 РЖАКОМ	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 камброданные (яблоко 1 шт)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9	
Итого за прием пищи:			1110	35,4	32,4	148,8	1 061,6		0,5	20,1	0,2	269,7	158,4	546,3	11,2
Всего за день:			1796	55,5	57,1	254,2	1 792,8		0,8	41,0	118,2	375,1	645,2	1 006,0	22,1

СТОПВЕРК 2 НЕДЕЛИ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мкг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (супрусы)	1/60	0,6	0,1	1,5	9,6	№ 71 2015г.	0,0	3,9	0,0	11,2	13,6	24,0	0,4	
2	ЗРАНЫ РЫБНЫЕ пшеничные (из муки) с маслом сливочным "Крестьянская" 72,5%	1/90/7	12,1	16,2	13,4	201,6	№ 237 2015г.	0,1	0,0	0,1	25,4	38,7	140,4	1,5	
3	РАТУ на овощи	1/180	2,5	15,7	0,5	202,0	№ 143 2015г.	0,0	15,8	65,7	23,2	53,0	64,2	0,8	
4	КОМПОТ из овощей сушеных том.	1/200	0,2	0,2	27,1	111,1	№ 349 2015г.	0,0	4,0	0,0	4,9	14,5	4,4	0,9	
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
7	ФРУКТЫ сезонные калиброванные (яблоки 1 шт)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9	
Итого за завтрак вышло:		767	24,2	35,0	102,6	839,7		0,3	38,7	65,8	97,8	166,0	334,5	8,5	
<b>Обед</b>															
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	1/60	0,7	0,1	2,2	14,0	№ 71 2015г.	0,0	15,0	0,1	12,0	8,4	15,6	0,6	
2	РАССОЛЫЕ ЛЕНИНГРАДСКИЙ	1/250	2,3	5,3	16,4	122,4	№ 96 2015г.	0,1	16,8	0,2	27,8	28,0	71,8	1,2	
3	ТЕФТЕЛИ рыбные из минтая с соусом сметанным с томатом	1/90/50	13,2	12,9	18,8	244,0	№ 239/331 2015г.	0,1	2,3	29,0	32,6	102,1	195,8	1,0	
4	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ с маслом сливочным "Крестьянская" 72,5%	1/180	3,9	11,5	22,7	191,4	№ 312 2015г.	0,1	17,6	0,0	29,8	48,2	87,9	1,3	
5	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	1/200	0,7	0,3	20,8	88,2	№ 388 2015г.	0,0	100,0	0,0	3,4	21,3	3,4	0,6	
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
8	ФРУКТЫ сезонные калиброванные (яблоко 1 шт)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9	
Итого за обед вышло:		1080	29,0	32,2	126,3	905,9		0,5	151,7	29,3	138,6	231,0	458,5	6,7	
Всего за день:		1847	53,1	67,2	228,9	1745,6		0,8	190,4	95,1	236,4	397,0	793,0	15,2	

СПЕДИ 2 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	К, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
1	Пудинг из творога (запеченный) со стручковым молоком	1/200/80	27,3	25,4	69,3	416,3	№ 222 2015г.	0,1	0,9	122,3	56,8	301,1	552,6	1,8	
2	КАЖДО С МОЛОКОМ	1/200	2,9	2,5	24,8	134,0	№ 383 2013г.	0,0	1,0	0,0	14,0	121,0	90,0	1,0	
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
4	СОК ФРУКТОВЫЙ (восточный, яблоко-виноградный)	1/200	1,0	0,2	19,6	83,4		0,0	4,0	0,0	8,0	14,0	14,0	2,8	
5	МАСЛО СДВЕЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (сливочное)	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	ВЫЙДОК УГТ фрутовый (яблочный, персиковый, абрикосовый, банановый) и натуральной умяювке	1/125	4,4	3,0	6,5	96,2		0,1	12,5		50,0	15,0	35,0	0,8	
	Итого за прием пищи:	71,5	43,9	40,5	165,7	1 041,8		0,4	18,4	162,3	161,8	476,5	778,6	8,4	
Обед															
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	1/60	0,6	0,1	1,5	9,6	№ 71 2015г.	0,0	3,9	0,0	11,2	13,6	24,0	0,4	
2	СУП КАЧЕОФОРОВЫЙ С БОКОВЫМИ	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 РУБЦОВЫЕ ИЗ ВОЙДЕР-ЦЫПЦИТ с маслом свиным "Крестьянское" 72,5%	1/90/9	14,1	18,4	15,7	217,5	№ 295 2015г.	0,1	1,4	0,2	28,4	9,5	145,9	2,0	
4	МАКАРОНЫ ИЗ ПИЦЦА ОТВАРНЫЕ с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	1/180	6,9	7,3	25,2	217,8	№ 309 2015г.	0,1	0,0	0,3	10,2	15,3	47,3	10,2	
5	КОМПОТ из смеси сухофруктов	1/200	0,2	0,2	27,1	111,1	№ 349 2015г.	0,0	4,0	0,0	4,9	14,5	4,4	0,9	
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
8	ФРУКТЫ сезонные калитрошанные (апельсин 1 шт)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9	
	Итого за прием пищи:	1039	34,5	33,6	132,4	942,6		0,6	18,9	0,8	123,3	124,7	389,3	17,6	
	Всего за день:	1754	79,4	74,0	298,1	1 984,4		1,0	37,3	163,1	285,1	601,2	1 167,9	26,0	

ЧЕТВЕРГ 2 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	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (супруж)	1/60	0,6	0,1	1,5	9,6	№ 71 2015г.	0,0	3,9	0,0	11,2	13,6	24,0	0,4	
2	КОТЛЕТЫ РУБЦОВЫЕ ИЗ ВЯЖИЛИР-ЦАЦИЛЕТ с соусом сметанным с томатом	1/90/50	14,1	18,4	15,7	241,7	№ 295, 331 2015г.	0,1	1,4	0,2	28,4	9,5	145,9	2,0	
3	КАША ПРЯНОВАЯ РАССОЛ ЧАУДИ с мякотью сливочной "Росстанинский" 72,5%	1/180	14,6	11,5	47,8	336,0	№ 302 2015г.	0,2	0,0	0,0	168,6	31,6	252,4	5,7	
4	ЧАЙ С ЛИМОНОМ*	1/200/15/7	0,4	0,0	11,7	49,5	№ 377 2015г.	0,0	3,3	0,0	11,7	27,2	15,5	1,5	
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
7	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Росстанинское" 72,5% (пачка)	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 (пачка 1 кг)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	21,2	17,5	2,9	
Итого за прием пищи:		862	34,6	39,9	136,9	1 018,2		0,5	23,6	40,2	253,0	130,5	542,3	14,5	
Обед															
1	ОВОЩИ ЦАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (пюре)	1/60	0,7	0,1	2,2	14,0	№ 71 2015г.	0,0	15,0	0,1	12,0	8,4	15,6	0,6	
2	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	1/250/10	1,8	5,0	12,3	102,0	№ 82 2015г.	0,0	22,2	0,2	27,4	54,5	51,8	1,3	
3	ЗРАЗЫ рубленые из мяса говяжьего с соусом сметанным и помидором	1/90/50	11,6	13,5	13,8	224,0	№ 274, 331 2015г.	0,1	0,2	31,2	18,2	32,1	116,6	8,4	
4	КАРТОФЕЛЬ ОВЯННОЙ с жареной стейкой "Росстанинский" 72,5%	1/180	3,6	7,1	25,2	189,0	№ 310 2015г.	0,2	25,9	0,0	36,6	24,6	100,4	1,5	
4	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	1/200	0,7	0,3	20,8	88,2	№ 388 2015г.	0,0	100,0	0,0	3,4	21,3	3,4	0,6	
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
7	ФРУКТЫ сезонные замороженные (пачка 1 кг)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9	
Итого за прием пищи:		1110	26,6	28,1	119,7	863,1		0,5	163,3	31,5	130,6	163,9	371,8	14,4	
Всего за день:		1972	61,2	68,0	256,6	1 881,3		1,0	186,9	71,7	383,6	294,4	914,1	28,9	

ВИТЛИЦА 2 №/РЕС/В

№ 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	ДУШИЦИК С ТРОПОМОМ, источник стевии/М "Кедровский" 72,5% и повидлом белочным	1/200/780	17,7	17,3	40,3	388,6	№ 208 2015г	0,1	0,3	94,0	26,5	136,7	211,2	1,2			
2	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК с молоком	1/200	2,9	1,9	20,9	113,4	№ 379 2015г	0,0	0,2	1,0	1,3	128,7	86,5	0,0			
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	4,0	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (перезам)	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" (перезам)	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 (блюда 1 шт)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9			
Итого за прием пищи:		762	33,0	33,6	121,5	937,4		0,3	15,8	213,0	71,4	578,0	552,2	6,4			
Обед																	
1	ОВОЩИ НА ТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	1/60	0,6	0,1	1,5	9,6	№ 71 2015г	0,0	3,9	0,0	11,2	13,6	24,0	0,4			
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	1/250	5,6	4,8	10,2	115,0	№ 108 2015г	0,1	0,8	5,9	16,8	23,7	56,6	0,6			
3	ВИТОЧКИ ИЗ 1 ОВЯ/УЛИЦ с яблоком сливочным "Крестьянский" 72,5%	1/90/9	16,5	24,2	14,3	343,9	№ 208 2015г	0,1	0,3	0,4	55,8	43,1	188,8	2,8			
4	КАША ПШЕНИЧНАЯ расщипанная с маслом сливочным "Кедровский" 72,5%	1/180	11,46	8,12	51,52	325,00	№ 302 об 2015г	0,2	0	0	181,1	19,7	271,9	6			
5	Компот из смеси фруктов	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 (блюда 1 шт)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9			
Итого за прием пищи:		1039	42,3	39,4	142,3	1116,8		0,5	5,1	6,3	299,8	132,5	625,3	11,8			
Всего за день:		1801	75,3	72,9	263,8	2 054,2		0,8	20,8	219,3	371,2	710,5	1 177,5	18,2			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
Итого за весь период	634,9	646,3	2 621,5	18 816,8	
Среднее значение за период	63,5	64,6	262,1	1 881,7	

Итого	Витамины					Минеральные вещества					
	В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	8,7	881,2	1 046,4	3 087,4	5 211,3	9 401,4	212,6				
Среднее значение за период	0,87	88,12	104,64	308,74	521,13	940,14	21,26				

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

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ - РАСКЛАДКА  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕЙ ОПИТАНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ КЛАССОВ  
на период с 29.11.2024 по 31.03.2025  
2024/2025 учебный год**

**ПОПЕЛЕНЬНИК 1 ПЕЧЕНЬ**

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептурной карты	Витаминизация					Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	К, мг			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>Завтрак</b>																	
1	КАША ЯВЛЯЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА с маслом сливочным "Крестьянская" 72,5%	1/200/10	5,7	6,8	41,7	252,6	№ 174/2015г.	0,0	1,3	0,0	35,2	61,8	108,3	0,5			
2	СОС ФРУКТОВЫЙ (белочный, мясное-нижестеиный, муслиновый)	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 "Рослячковое" 72,5% (процучан)	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" (процучан)	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 канфигование (белого 1 шт)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	21,2	17,5	2,9			
	Итого за прием пищи:	685	19,1	21,4	121,5	771,4		0,2	20,5	118,0	86,8	389,4	376,8	8,5			
<b>Обед</b>																	
1	ОМОЦИ НАТУРАЛЬНЫЕ соевые (комплиор)	1/60	0,6	0,0	2,1	12,0	№ 70/2015г.	0,0	6,3	0,0	9,0	6,0	15,6	0,6			
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с БОКОВОЙКИ	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 ПИТОВАЩИЕ с маслом сливочным "Крестьянская" 72,5%	1/90/9	16,3	24,2	14,3	314,9	№ 268/2015г.	0,1	0,3	0,4	55,8	43,1	188,8	2,8			
4	МАКАРОНЫЕ ПИЩЕИ ОГУВАРИЛИ с маслом сливочным "Крестьянская" 72,5%	1/180	6,9	7,3	25,2	217,8	№ 309/2015г.	0,1	0,0	0,3	10,2	15,3	47,3	10,2			
5	Компот из свежих фруктов	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 канфигование (белого 1 шт)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	21,2	17,5	2,9			
	Итого за прием пищи:	1039	37,8	39,1	123,9	1008,7		0,5	16,2	1,0	145,6	145,6	419,4	17,7			
	Всего за день:	1724	56,8	60,4	245,4	1780,1		0,8	36,7	119,0	232,4	534,8	796,2	26,2			

ЖУРНАЛ 1 НЕДЕЛЯ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Витаминизация					Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг			
															4	5	6
1	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	КАША КАБАЧКОВАЯ консервированная	1/80	1,3	1,0	6,4	36,1		0,0	3,5	0,0	11,4	15,8	18,7	0,6			
3	КОФЕЛЬНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	1/180	3,1	2,4	17,2	103,5	№ 379 2015г.	0,0	1,3	0,0	18,7	62,1	35,5	0,3			
4	ХЛЕБ ПИЦЦЕРИЙНЫЙ	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	0,0	0,0	2,4	3,0	0,0			
7	ФРУКТЫ сезонные консервированные (випаски 1 шт)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9			
	Итого за прием пищи:	668	27,0	37,9	86,4	806,8		0,3	19,8	40,2	79,1	228,2	399,4	8,4			
							Обед										
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соевые (отруца)	1/60	0,6	0,0	1,0	6,0	№ 70 2015г.	0,0	2,1	0,0	8,4	8,4	14,4	0,4			
2	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	1/250/10	1,8	5,0	12,3	102,0	№ 82 2015г.	0,0	22,2	0,2	27,4	54,5	51,8	1,3			
3	РЫБА МЯГКАЯ ТРИТУШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "Крестьянским" 72,5%	1/90/9	15,3	8,2	0,9	131,4	№ 227 2015г.	0,1	0,5	0,0	41,2	15,5	176,1	0,9			
4	КАЧУФОНЬ ОТВАЖИТЬ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	3,6	7,1	25,2	189,0	№ 310 2015г.	0,2	25,9	0,0	36,6	24,6	100,4	1,5			
5	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	1/200	0,7	0,3	20,8	88,2	№ 388 2015г.	0,0	190,0	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 консервированные (яблоки 1 шт)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9			
	Итого за прием пищи:	1049	30,2	22,7	105,6	762,5		0,5	150,7	0,2	150,0	147,3	430,1	6,7			
	Всего за день:	1717	57,2	60,6	192,0	1569,3		0,8	170,5	40,4	229,1	375,5	829,5	15,1			

СРЕДКА 1 МЕДУЦИ

№ п/п	Паночкодине брзина	Вес брзина	Питивне нецества			Зачетли- ческа ценност, ккал	№ рецептурна	Витамини					Минерални нецества				
			Белци, г	Жирни, г	Углевода, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	К, мг			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>Зачетак</b>																	
1	МАКАРОНИ ОЛТАРИДИ С СИРОМ и масном сливочним "Крестьянское" 72,5%	1/1978/32	4,6	7,7	23,2	165,4	№ 204 2015г	0,1	0,0	0,0	7,9	11,4	38,1	0,9			
2	СОК ФРУКТОВИ (белочни, белоно-липоградни, малиноградни)	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 ШПЕНИЧНИ	1/50	3,93	0,5	24,2	110,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
4	ХЛЕБ РЖАНОЈ	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% (пуршан)	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	БИОКОУРТИ ФРУКТОВИ (белочни, персидни, афрички, баландни) и индивидуални уловине	1/125	4,4	3,0	6,5	96,2		0,1	12,5		50,0	15,0	35,0	0,8			
Итого за прехне лини:		665	18,3	20,3	94,8	656,9		0,4	16,5	40,0	98,9	65,8	174,1	6,5			
<b>Обеа</b>																	
1	ОНОЦИ ПАТУГАЛНИДЕ асочене (ноничори)	1/60	0,6	0,0	2,1	12,0	№ 70 2015г	0,0	6,3	0,0	9,0	6,0	15,6	0,6			
2	СУП КАРТОФЕЛНИ С КРУХОЈ рисовој	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	КОШЕТИ ИЗ МАСА ТОВАДИНИ с суром сметанич и томачи	1/90/50	16,5	24,2	14,3	309,5	№ 268, 331 2015г	0,1	0,3	0,4	55,8	43,1	169,2	2,8			
4	КАША ГРЕНЕВАЈА РАСЦИПТАЈА с маслом сливочним "Крестьянское" 72,5%	1/180	10,6	11,5	47,8	336,0	№ 302 2015г	0,2	0,0	0,0	168,6	31,6	252,4	5,7			
5	Квасил из асочек сурохрмктов	1/200	0,0	0,0	19,4	77,4	№ 354 2015г	0,0	0,0	0,0	2,0	9,4	0,0	0,0			
6	ХЛЕБ ШПЕНИЧНИ	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 РЖАНОЈ	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	ФРУКТИ сечене калдроване (малдринга 2 г/л)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9			
Итого за прехне лини:		1080	37,6	40,5	142,3	1006,0		0,6	23,1	0,6	292,7	136,7	576,3	12,1			
Всего за дачи:		1745	55,9	60,8	237,1	1722,9		0,9	39,6	0,4	391,6	202,5	750,4	18,6			



ЧЕТВЕРТ 1 НЕДЕЛЯ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность блюда, ккал	№ рецептура	Витамины					Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Е, мг			
1			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>Завтрак</b>																	
1	ЗАПЕКАЛКА ИЗ ТВОРОГА С МОРОЖЕНОМ и с мажирком (группы)	1/200/80	29,2	27,6	91,6	732,0	№ 224 2015г	0,2	2,2	0,1	73,5	480,2	492,2	2,0			
2	КАСАЮ 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 ПИТЕЧНЫЙ	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% (покупка)	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" (покупка)	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 (бюджет 1 шт)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9			
	Итого за прием пищи:	755	44,5	44,5	176,6	1 301,4		0,4	18,5	118,1	133,1	913,8	836,7	8,2			
<b>Обед</b>																	
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соевые (группы)	1/60	0,6	0,0	1,0	6,0	№ 70 2015г	0,0	2,1	0,0	8,4	8,4	14,1	0,4			
2	ЦЕЛЫЕ СВЕЖИЕ КАПУСТЫ с капусточком	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	ПЕЧЕНЬ ИЗ ПТИЦЫ	1/300/270	25,4	14,8	54,7	454,0	№ 291 2015г	0,2	9,0	0,0	80,9	69,6	258,2	2,8			
4	Конфит из свин. сухопорошок	1/180	0,0	0,0	19,4	77,4	№ 349 2015г	0,0	0,0	0,0	2,0	9,4	0,0	0,0			
5	ХЛЕБ ПИТЕЧНЫЙ	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 (покупка 1 шт)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9			
	Итого за прием пищи:	1010	36,2	23,1	127,5	866,5		0,4	45,2	0,2	144,4	162,8	393,7	6,1			
	Всего за день:	1765	80,6	67,5	304,1	2 167,9		0,8	63,7	118,3	277,5	1 076,6	1 230,4	14,3			

ПИТТВИЦА 1 ПЕДУЛИ

№ п/п	Наименование сырья	Вес сырья	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ пробы сырья	Витаминиз					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			
Земляк																	
1	ОНОЦИПАТРАДНЫЕ сосиски (отвар)	1/60	0,0	0,0	1,0	6,0	№ 70 2015г.	0,0	2,1	0,0	8,4	8,4	14,4	0,4			
2	РАДУ из птицы	1/90/270	20,60	16,5	23,1	320,6	№ 289 2011г.	0,20	6,50	29,00	67,10	63,00	190,20	3,20			
3	ЧАЙ С ЛИМОНОМ*	1/200/157	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 ПИЩЕВУЧНЫЙ	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% (подтаяло)	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 (яблоки 1 шт)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9			
Итого за прием пищи:		812	30,4	26,5	96,0	757,5		0,4	26,9	69,0	120,3	147,2	324,6	10,0			

Обед

№ п/п	Наименование сырья	Вес сырья	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ пробы сырья	Витаминиз					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			
Земляк																	
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ замороженные (помидоры)	1/60	0,6	0,0	2,1	12,0	№ 70 2015г.	0,0	6,3	0,0	9,0	6,0	13,6	0,6			
2	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ в картофелье	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	ЭРАВИ рубленые из мяса говядины с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1/90/5	11,6	13,5	13,8	202,6	№ 274 2015г.	0,1	0,2	31,2	18,2	32,1	116,6	8,4			
4	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ с мясом свиным "Крестьянское" 72,5%	1/180	3,9	11,5	22,7	191,4	№ 312 2015г.	0,1	17,6	0,0	29,8	48,2	87,9	1,3			
5	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	1/200	0,7	0,3	20,8	88,2	№ 388 2015г.	0,0	100,0	0,0	3,4	21,3	3,4	0,6			
6	ХЛЕБ ПИЩЕВУЧНЫЙ	1/50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
8	ФРУКТЫ сезонные калиброванные (яблоко 1 шт)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9			
Итого за прием пищи:		1035	29,0	30,3	124,9	859,2		0,5	131,2	31,4	115,4	154,7	364,3	13,8			
Всего за день:		1847	59,4	56,8	220,9	1 616,7		0,9	158,1	100,4	235,7	301,9	688,9	23,8			

ПОДЕЛЕНИЕ 2 НЕДЕЛИ

№ п/п	Наименование блока	Вес блока	Пищевые ценности			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витаминны				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Кг, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
1	КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ с маслом семечками "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	СОС ФРУКТОЗОВЫЙ (абсолютный, абсолюто-виогрированный, безгидрофрукт)	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	МАСТО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (продливный)	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" (простоква)	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 (абсолют 1 шт)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9	
Итого за прием пищи:			685	20,2	24,7	106,4	731,2	0,3	20,9	118,0	106,4	486,8	459,7	10,9	
Обед															
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соевые (супчик)	1/60	0,6	0,0	1,0	6,0	№ 70 2015г.	0,0	2,1	0,0	8,4	8,4	14,4	0,4	
2	СУШИ ОВОЩЕЙ соевый	1/250/10	3,0	4,2	10,2	91,0	№ 99 2015г.	0,1	11,0	0,2	22,0	30,0	51,0	0,8	
3	ПЕЧЕНЬ из мяса говядины с соусом сметанным с топпинг	1/90/50	12,8	14,3	16,8	268,0	№ 278, 331 2015г.	0,0	1,2	0,0	30,0	45,7	128,5	1,4	
4	КАША ГРЕНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1/180	10,6	11,5	47,8	336,0	№ 302 2015г.	0,2	0,0	0,0	168,6	31,6	252,4	5,7	
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 свежие калиброванные (абсолют 1 шт)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9	
Итого за прием пищи:			1110	36,4	32,3	148,3	1 058,0	0,5	18,3	0,2	266,9	153,2	536,7	11,2	
Всего за день:			1795	56,6	57,0	253,7	1 789,2	0,8	39,2	118,2	372,3	640,0	996,4	22,1	

ВІСНИК 2 НЕДЕЛІ

№ рецепту	Написання блюда	Всього	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Витамини					Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Н1, 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			
<b>Завтрак</b>																	
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соевые (суправ)	1/60	0,6	0,0	1,0	6,0	№ 70 2015г.	0,0	2,1	0,0	8,4	8,4	14,4	0,4			
2	ЗРАНЫ ПШЕНИЦЕ рубленые (из муки) с маслом сливочным "Крестьянская" 72,5%	1/90,7	12,1	16,2	13,4	201,6	№ 237 2015г.	0,1	0,0	0,1	25,4	38,7	140,4	1,5			
3	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	№ 349 2015г.	0,0	4,0	0,0	4,9	14,5	4,4	0,9			
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
7	ФРУКТЫ сезонные замороженные (мелесит 1 лит)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9			
Итого за завтрак:		767	24,2	34,9	102,1	836,1		0,3	36,9	65,8	95,0	160,8	324,9	8,5			
<b>Обед</b>																	
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соевые (пюре)	1/60	0,6	0,0	2,1	12,0	№ 70 2015г.	0,0	6,3	0,0	9,0	6,0	15,6	0,6			
2	РАССОЛЫК ДВУХГРАДСКИЙ	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	ПШЕНИЦЯ рубленая из муки с соусом сметанным с томатом	1/90,50	13,2	12,9	18,8	244,0	№ 239/331 2015г.	0,1	2,3	39,0	32,6	102,1	195,8	1,0			
4	КАРТОФЕЛЬЮБ ПОРЕ с маслом сливочным "Крестьянская" 72,5%	1/180	3,9	11,5	22,7	191,4	№ 312 2015г.	0,1	17,6	0,0	29,8	48,2	87,9	1,3			
5	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИКОНИКА	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 (сбюто 1 лит)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9			
Итого за обед:		1080	28,9	32,1	126,2	903,9		0,5	143,0	29,2	136,6	228,6	458,8	6,7			
Всего за день:		1847	53,0	67,0	228,3	1740,0		0,8	179,0	95,0	230,6	389,4	783,4	15,2			

СПЕКА 2 ШЕДЦЕВ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура	Витамины					Минеральные вещества				
			Белок, 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	Принг из творога (запеченный) со стученным макаком	1/200/80	27,3	25,4	69,3	416,3	№ 222 2015г.	0,1	0,9	122,3	56,8	301,1	552,6	1,8			
2	КАКАО С МОЛОКОМ	1/200	2,9	2,5	24,8	134,0	№ 382 2015г.	0,0	1,0	0,0	14,0	121,0	90,0	1,0			
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/50	4,3	1,65	21,25	139,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (поп/лимон)	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	ИЙОКОГУРТ ферментовый (белочный, персиковый, абрикосовый, банановый, ванильный) 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 (яблочный, яблочно-вишневый, клубничный)	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 завтрак:			71,5	43,9	40,5	165,7	1 041,8	0,4	18,4	162,3	161,8	476,5	776,6	8,4			
Обед																	
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ сезонные (суп/русы)	1/60	0,6	0,0	1,0	6,0	№ 70 2015г.	0,0	2,1	0,0	8,4	8,4	14,4	0,4			
2	СУП КАРЮФЕЛЬНЫЙ С БОЛОВОМЫДИ	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	КОЛЕТЫ РУБЦОВЫЕ И ВРОДЕР-ПЫШЦЕТ с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	1/90/9	14,1	18,4	15,7	217,5	№ 295 2015г.	0,1	1,4	0,2	28,4	9,5	145,9	2,0			
4	МАКАРОНЫ: ИЗУЛУИ СТАРДЫЕ с мясом свиновым "Крестьянское" 72,5%	1/180	6,9	7,3	25,2	217,8	№ 309 2015г.	0,1	0,0	0,3	10,2	15,3	47,3	10,2			
5	КОМПОТ из смеси сухофруктов	1/200	0,2	0,2	27,1	111,1	№ 342 2015г.	0,0	4,0	0,0	4,9	14,5	4,4	0,9			
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
8	ФРУКТЫ сезонные замороженные (шишурки 2 шт)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9			
Итого за обед:			1039	35,5	33,5	131,9	939,0	0,6	17,1	0,8	120,5	119,5	379,7	17,6			
Итого за день:			1754	79,4	73,9	297,6	1 980,8	1,0	35,5	163,1	282,3	596,0	1158,3	26,0			

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 (солью)	1/60	0,6	0,0	1,0	6,0	№ 70 2015г	0,0	2,1	0,0	8,4	8,4	14,4	0,4	
2	КОТЛЕТЫ РУБЦЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛИТ с соусом сметанным с тоблетом	1/90/50	14,1	18,4	15,7	241,7	№ 295, 331 2015г	0,1	1,4	0,2	28,4	9,5	145,9	2,0	
3	КАША ГРУШЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1/180	10,6	11,5	47,8	336,0	№ 302 2015г	0,2	0,0	0,0	168,6	31,6	252,4	5,7	
4	ЧАЙ С ЛИМОНОМ*	1/200/15/7	0,4	0,0	11,7	49,5	№ 377 2015г	0,0	3,3	0,0	11,7	27,2	15,5	1,5	
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
7	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (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 халфророванные (абсолют 1 шт)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	29,2	17,5	2,9	
Итого за прием пищи:		862	34,6	39,8	136,4	1 014,6		0,5	21,8	40,2	250,2	125,3	532,7	14,5	
Обед															
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ сезонные (пюре)	1/60	0,6	0,0	2,1	12,0	№ 70 2015г	0,0	6,3	0,0	9,0	6,0	15,6	0,6	
2	БОЛС С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	1/250/10	1,8	5,0	12,3	102,0	№ 82 2015г	0,0	22,2	0,2	27,4	54,5	51,8	1,3	
3	ЗРАНЫ бублики из муки пшеничной с соусом сметанным с тоблетом	1/90/50	11,6	13,5	13,8	224,0	№ 274, 331 2015г	0,1	0,2	31,2	18,2	32,1	116,6	8,4	
4	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1/180	3,6	7,1	25,2	189,0	№ 310 2015г	0,2	25,9	0,0	36,6	24,6	100,4	1,5	
4	НАШТОК ИЗ ПОЛОДЫ ПИЦЦОНИКА	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 халфророванные (абсолют 1 шт)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	29,2	17,5	2,9	
Итого за прием пищи:		1110	26,5	28,0	119,6	861,1		0,5	154,6	31,4	127,6	161,5	371,8	14,4	
Всего за день:		1972	61,1	67,8	256,0	1 875,7		1,0	176,4	71,6	377,8	286,8	904,5	28,9	

ПИТАНИЕ 2 НЕДЕЛИ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура	Витамины					Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вит. А, мг			С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	Вит. В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг
1	Итого за день:	762	33,0	33,6	121,5	937,4		0,3	15,8	213,0	71,4	578,0	552,2	6,4				
Обед																		
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ: огурцы (огурца)	1/60	0,6	0,0	1,0	6,0	№ 70 2015г.	0,0	2,1	0,0	8,4	8,4	14,4	0,4				
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	1/250	5,6	4,8	10,2	115,0	№ 108 2015г.	0,1	0,8	5,9	16,8	23,7	56,6	0,6				
3	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ с мяском сливочным "Крестьянский" 72,5%	1/90/9	16,5	24,2	14,3	343,9	№ 268 2015г.	0,1	0,3	0,4	55,8	43,1	188,8	2,8				
4	КАША ПШЕНИЧНАЯ раскатанная с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1/180	11,46	8,12	51,52	325,00	№ 302 от 2015г.	0,2	0	0	181,1	19,7	271,9	6				
5	Компот из яблок 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	1/30	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0				
7	ХЛЕБ РЖАЧНЫЙ	1/50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0				
8	ФРУКТЫ сезонные калиброванные (яблоко 1 шт)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9				
	Итого за прием пищи:	1039	42,3	39,3	141,8	1113,2		0,5	3,2	6,3	297,0	127,3	615,7	11,8				
	Всего за день:	1801	75,3	72,8	263,2	2050,6		0,8	19,0	219,3	368,4	705,3	1167,9	18,2				

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Итого за весь период	634,3	644,5	2498,2	18293,2	
Среднее дневное за период	63,4	64,5	249,8	1829,3	

Итого	Витамины					Минеральные вещества								
	В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	Вит. В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	8,6	918,6	1046,0	2997,8	5108,2	9306,0	208,4							
Среднее дневное за период	0,86	91,86	104,60	299,78	510,82	930,60	20,84							

\*можно готовить без добавления сахара, три годные сахар можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице