

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Т.А. Замулина

«27» \_\_\_\_\_ 2023 год

Индивидуальный предприниматель

Н.И. Звягина

«27» \_\_\_\_\_ 2023 год

Индивидуальный предприниматель

В.Б. Карпачев

«27» \_\_\_\_\_ 2023 год

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ – РАСКЛАДКА**  
для детей обучающихся  
по программам начального общего образования  
«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»

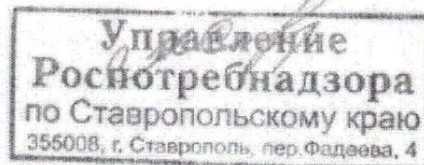
**СОГЛАСОВАНО:**

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

Руководитель планово-экономического отдела  
комитета образования  
администрации города Ставрополя



Н.А. Черниговская

Директор МБОУ лицея № 23  
г.Ставрополя

И.В.Шенетц



№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Полные вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Витамины			Минеральные вещества						
			Белки, г		Жиры, г			Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг		
			4	5												6	9
<b>Завтрак</b>																	
1	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1200/10	5,7	6,8	41,7	252,6	№ 174 2015г.	0,0	1,3	0,0	33,3	61,8	108,3	0,5			
2	СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, яблочно-апельсиновый, клубнично-фрукт)	1200	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	150	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	150	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)	110	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)	115	3,5	4,4	0,0	54,0	№ 15 2015г.	0,0	0,2	78,0	10,5	264,0	150,0	0,2			
7	ФРУКТЫ сезонные замороженные (яблоко или апельсин по 1 шт., малина по 2 шт.)	1150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9			
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>655</b>	<b>19,1</b>	<b>21,4</b>	<b>121,5</b>	<b>771,4</b>		<b>0,2</b>	<b>20,5</b>	<b>118,0</b>	<b>86,8</b>	<b>388,4</b>	<b>376,8</b>	<b>8,5</b>			
<b>Обед</b>																	
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (картофель)	160	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	СЫР КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	1250	5,6	5,9	17,5	140,7	№ 102 2015г.	0,2	9,6	0,3	33,6	48,8	83,7	2,1			
3	ВПЛОЧКИ ИЗ ТОВАРИНЫ с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	190/9	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	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1180	6,0	7,3	25,2	237,8	№ 309 2015г.	0,1	0,0	0,3	10,2	13,3	47,3	10,2			
5	Болит из сметан суфле-фрик	1200	0,0	0,0	19,4	77,4	№ 149 2015г.	0,0	0,0	0,0	2,0	9,4	0,0	0,0			
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	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	150	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.)	1150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9			
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1039</b>	<b>37,9</b>	<b>39,2</b>	<b>124,0</b>	<b>1010,7</b>		<b>0,5</b>	<b>24,9</b>	<b>1,1</b>	<b>148,6</b>	<b>148,0</b>	<b>419,4</b>	<b>17,7</b>			
	<b>Всего за день:</b>	<b>1724</b>	<b>56,9</b>	<b>60,5</b>	<b>245,5</b>	<b>1782,1</b>		<b>0,8</b>	<b>45,4</b>	<b>119,1</b>	<b>235,4</b>	<b>336,4</b>	<b>796,2</b>	<b>26,2</b>			



ВТОРНИК 1 ИЮЛЯ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пшеница высшего				Эквивалентная стоимость, руб.	№ рецептура	Витамин				Минеральные вещества				
			Жареная		Углеводы, г				В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
			Веш, г	Жарен, г	Углевод, г	Углевод, г											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>Завтрак</b>																	
1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	1135013	13,8	24,5	2,0	285,8	№ 710 2015г.	0,1	0,0	0,2	18,9	101,7	222,7	2,6			
2	ИКРА КАБАЧКОВАЯ консервированная	180	1,3	1,0	6,4	36,1		0,0	3,5	0,0	11,4	15,8	18,7	0,6			
3	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	0180	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	150	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	150	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% (сметанное)	110	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 пароваренные (облепиха или яблоки по 1 шт., малина по 2 шт.)	1150	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:	668	27,0	37,9	86,4	862,8		0,3	19,8	40,2	79,1	228,2	399,4	8,4			
<b>Обед</b>																	
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	160	0,6	0,1	1,5	9,6	№ 71 2015г.	0,0	3,9	0,0	11,2	17,6	24,0	0,4			
2	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	125010	1,8	5,0	12,3	102,0	№ 82 2015г.	0,0	22,2	0,2	37,4	54,3	51,8	1,3			
3	РЫБА МЯГКАЯ ПРИПУЩЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "Крестьянское" 72,5%	190Ф	15,3	8,2	0,9	131,4	№ 227 2015г.	0,1	0,5	0,0	41,2	15,5	176,1	0,9			
4	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	1180	3,6	3,1	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	1200	0,7	0,3	20,8	83,2	№ 388 2015г.	0,0	100,0	0,0	3,4	21,3	3,4	0,6			
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	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	150	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 консервированные (яблоко или апельсин по 1 шт., малина по 2 шт.)	1150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	21,2	17,5	2,9			
	Итого за обед:	1040	30,2	22,8	106,1	766,1		0,5	162,5	0,2	142,8	152,5	439,7	6,7			
	Всего за день:	1717	57,2	60,7	192,5	1 578,9		0,8	172,3	40,4	231,9	380,7	839,1	15,1			



№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура	Выходные			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	С, мг	Р, мг	Fe, мг
1	МАКАРОНЫ ОВАЛЬНЫЕ С СЫРОМ с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	1179,832	4,6	7,7	23,2	165,4	№ 204 2015г.	0,1	0,0	0,0	7,9	11,4	38,1	0,0
2	ХЛЕБ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ)	1200	0,1	0,0	26,9	110,2	№ 330 2015г.	0,0	3,0	0,0	5,0	13,2	9,1	0,1
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1350	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	1450	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% (горячим)	1710	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	ВЯЖУЩИЙ ФРУКТОВЫЙ (абрикосы, персики, айвовый, брусничные) в индивидуальной упаковке	1125	4,4	3,0	6,5	96,2		0,1	12,5	✓	50,0	13,0	35,0	0,8
	Итого за группу пищи:	665	17,4	20,1	102,1	683,7		0,4	15,5	40,0	95,9	67,0	169,2	3,8
Обед														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (пюре)	1000	0,7	0,1	2,2	14,0	№ 71 2015г.	0,0	13,0	0,1	12,0	6,4	15,6	0,6
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ рисовой	1230	1,7	2,7	13,3	85,2	№ 101 2015г.	0,1	16,5	0,2	24,3	25,6	35,1	1,0
3	КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ с соусом сметанным с томатами	1300,50	16,5	24,2	14,3	306,5	№ 248, 351 2015г.	0,1	0,3	0,4	55,8	43,1	169,2	2,8
4	КАША ТРЕХНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	1180	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	Соус из смеси суфлежухов	1280	0,0	0,8	19,4	77,4	№ 349 2015г.	0,0	0,0	0,0	2,0	9,4	0,0	0,0
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	130	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	130	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 яблоки по 1 шт., mandarins по 2 шт.)	1150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	25,2	17,3	2,9
	Итого за группу пищи:	1000	37,7	40,6	142,4	1068,0		0,6	31,8	0,7	298,7	139,1	576,3	12,1
	Всего за день:	1745	55,1	69,7	244,5	1751,7		0,9	47,3	0,4	391,6	206,1	745,5	15,0



ЧЕТВЕРГ ПЕДЕЛИ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Исходные продукты			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Итого сырья			Материальные вещества				
			Без масла		Жир, г			С, мг	А, мг	Мд, мг	Сд, мг	Р, мг	Рс, мг		
			Без масла	Жир, г										Углевода, г	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРОЖЕНОМ и с молоком	1200/80	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	1200	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	150	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	150	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% (пастеризован)	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" (пастеризован)	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., виноград по 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 завтрак:	755	44,5	44,5	176,6	1301,4		0,4	18,5	118,1	133,1	913,8	836,7	8,2	
Обед															
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	1/60	0,6	0,1	1,5	9,6	№ 71 2015г.	0,0	3,9	0,0	11,2	13,6	24,0	0,4	
2	ЦР. ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ с вареным	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	ПЛОД ИЗ ПУРЦИИ	1/902/70	25,4	14,8	54,7	434,0	№ 291 2015г.	0,2	9,0	0,0	80,9	69,6	238,2	2,8	
4	Компот из свежих суфруктов	1/180	0,0	0,0	19,4	77,4	№ 349 2015г.	0,0	0,0	0,0	2,0	9,4	0,0	0,0	
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/30	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 свежие калиброванные (яблоко или апельсин по 1 шт., виноград по 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:	1810	36,2	23,2	128,6	870,1		0,4	47,0	0,2	147,2	168,0	403,3	6,1	
	Всего за день:	1705	80,6	67,6	304,6	2171,5		0,8	65,5	118,3	280,3	1081,8	1240,0	14,3	



ПЯТИНА И ПЕДЕЦЬ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Исходные вещества			№ рецептуры	Витамины					Минеральные вещества				
			Жирный		Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	РР, мг	Са, мг	К, мг	Р, мг	Fe, мг		
			Колеса, г	Жирсы, г												
1	СВОЦЦИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (пюре)	1650	0,6	0,1	1,3	9,6	3,9	0,0	11,2	13,6	24,0	0,4				
2	РАТУ в пюре	1900,270	20,60	16,5	23,1	320,6	6,50	29,00	67,10	63,00	190,20	3,20				
3	ЧАЙ С ЛИМОНОМ*	1200/187	0,4	0,0	11,7	49,5	3,3	0,0	11,7	27,2	18,5	1,5				
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0				
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	4,3	1,65	21,25	129,00	0,1	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0				
6	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" (72,5% жирностью)	1710	0,1	7,2	0,1	66,0	0,0	0,0	40,0	0,0	3,0	0,0				
7	ФРУКТЫ сезонные замороженные (обычно или пшаска по 1 шт., яблоки по 2 шт.)	1730	0,6	0,6	14,7	69,5	0,0	15,0	0,1	23,2	17,5	2,9				
	Итого за прием пищи:	812	30,4	26,6	96,5	761,1	6,4	28,7	123,1	152,4	334,2	10,0				
					Обес											
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	160	0,7	0,1	2,2	14,0	15,0	0,1	12,0	8,4	15,6	0,6				
2	СУПС МАКАРОННЫЙ ИЗДЕ-ЛИЯМИ и картошкой	1250	4,0	2,9	20,1	119,1	7,1	0,2	22,0	24,1	56,8	0,9				
3	ЗРАНЫ рубленые из мяса говядины с маслом сливочным	1900,5	11,6	13,5	13,8	202,6	0,1	0,2	31,2	18,2	116,6	8,4				
4	КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПЮРЕ с маслом сливочным "Крестьянское" (72,5%)	1780	3,9	11,5	22,7	191,4	0,1	17,6	0,0	29,8	87,9	1,3				
5	ЗАПЕЧЕННЫЕ ПЛОДЫ ШИПОВНИКА	1200	0,7	0,3	20,8	88,2	0,0	100,0	0,0	3,4	3,4	0,6				
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	3,99	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0				
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	4,3	1,65	21,25	129,00	0,1	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0				
8	ФРУКТЫ сезонные замороженные (яблоко и ли яблоки по 1 шт., малина по 2 шт.)	1710	0,6	0,6	14,7	69,5	0,0	15,0	0,1	23,2	17,5	2,9				
	Итого за прием пищи:	1035	29,1	30,4	125,0	861,2	0,5	138,0	31,5	118,4	157,1	13,8				
	Всего за день:	1847	59,5	57,0	221,5	1622,3	0,9	168,6	108,5	241,8	309,5	23,8				



ПОПЕЧЕННИК 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	Р5, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Fe, мг
Завтрак															
1	КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	1200/10	6,8	40,1	25,6	212,4	№ 7/3 2015г.	0,1	1,7	0,0	53,8	160,2	191,2	2,9	
2	СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, яблочно-апельсиновый, мандариновый)	1200	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	150	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	150	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% (пирожки)	170	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" (пирожки)	175	3,5	4,4	0,0	54,0	№ 15 2015г.	0,0	0,2	78,0	10,5	268,0	150,0	0,3	
7	ФРУКТЫ замороженные (блюда для пельменей по 1 шт., макарон по 2 шт.)	1730	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	21,2	17,5	2,9	
	Итого за завтрак пельменей:	685	20,2	24,7	105,4	531,2		0,3	20,9	118,0	105,4	486,8	480,7	10,9	
Обед															
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (супы)	460	0,6	0,1	1,5	9,6	№ 7/1 2015г.	0,0	3,9	0,0	11,2	15,6	24,0	0,4	
2	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ со сметаной	1250/10	3,0	4,2	10,2	91,0	№ 9/9 2015г.	0,1	11,0	0,2	22,0	30,0	33,0	0,8	
3	ТЕФТЕЛИ из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	190/70	12,8	14,3	16,8	268,0	№ 278, 331 2015г.	0,0	1,2	0,0	30,0	43,7	128,5	1,4	
4	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	1780	10,6	11,8	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	1200	0,2	0,2	23,1	111,1	№ 342 2015г.	0,0	4,0	0,0	4,9	14,5	4,4	0,9	
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	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	150	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
8	ФРУКТЫ замороженные (блюда для пельменей по 1 шт., макарон по 2 шт.)	1730	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	21,2	17,5	2,9	
	Итого за обед пельменей:	1110	35,4	32,4	148,8	1061,6		0,5	20,1	0,2	209,7	158,4	546,3	11,2	
	Всего за день:	1795	55,5	57,1	254,2	1792,8		0,8	41,0	118,2	375,1	645,2	1006,0	22,1	



ВТОРИК 2 НЕДЕЛИ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура	Витамины					Минеральные вещества				
			Белки, г		Жиры, г			Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	D2, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Fe, мг	
			4	5													6
Завтрак																	
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (супом)	1000	0,6	0,1	1,5	9,6	№ 71.2015г.	0,0	3,9	0,0	11,2	13,6	24,0	0,6			
2	БРАУН РЫБНЫЕ РУБЕНЫЕ (из филе) с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1900?	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	0180	2,5	15,7	0,5	202,0	№ 143.2015г.	0,0	15,8	65,7	23,2	33,0	64,2	0,8			
4	КОМПОТ из смеси орехов	1180	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	1750	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	1750	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. заморожены по 2 шт.)	1050	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9			
	Итого за прием пищи:	767	24,2	35,0	102,6	839,7		0,3	38,7	65,8	97,6	166,0	334,5	8,5			
Обед																	
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (супом)	1060	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	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	1250	2,3	3,3	16,4	122,4	№ 96.2015г.	0,1	16,8	0,2	27,8	28,0	71,8	1,2			
3	ПЕЧЕНЬ рубленая из филе с соусом сметанным с томатом	19050	13,2	12,9	18,8	244,0	№ 239/311.2015г.	0,1	2,3	29,0	32,6	102,1	195,8	1,0			
4	КАПУФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1180	3,9	11,3	22,7	191,4	№ 312.2015г.	0,1	17,6	0,0	29,8	48,2	87,9	1,3			
5	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА	1200	0,7	0,3	20,8	86,2	№ 388.2015г.	0,0	100,0	0,0	3,4	21,3	3,4	0,6			
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1750	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	1750	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. заморожены по 2 шт.)	1150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9			
	Итого за прием пищи:	1080	29,0	32,3	126,3	995,9		0,5	151,7	29,3	138,6	231,0	488,5	6,7			
	Всего за день:	1847	83,1	67,3	228,9	1745,6		0,8	190,4	95,1	236,4	397,0	793,0	15,2			



№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витаминная				Минеральные вещества			
			Белки, г		Жиры, г			С, мг	А, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
			4	5										9	10
<b>Завтрак</b>															
1	Пудинг из творога (запеченный) со ступенчатым молоком	1200/80	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	1200	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	170	5,25	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	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)	170	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	БИОНОВ УРТ фруктовый (абрикосый, персиковый, абрикосовый, банановый) в модифицированной упаковке	1725	4,4	3,0	6,5	96,2		0,1	12,5	»	50,0	15,0	35,0	0,8	
	Итого за завтрак	715	42,9	40,3	166,1	958,4		0,4	14,4	162,3	183,8	462,5	764,6	5,6	
<b>Обед</b>															
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (отвар)	160	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 КАРТФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	1250	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 РУБЕЖНЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ с мажлом сливочным "Крестьянским" 72,5%	190/9	14,1	18,4	13,7	217,5	№ 295 2015г.	0,1	1,4	0,2	28,4	9,5	145,9	2,0	
4	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с мажлом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1780	6,9	7,3	25,2	217,8	№ 309 2015г.	0,3	0,0	0,3	10,2	15,3	47,3	10,2	
5	КОМОТ из смеси сухофруктов	1200	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	150	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	150	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 яблоко/апельс (блюда или ассорти по 1 шт. яблока/лимо по 2 шт.)	1750	0,6	0,6	16,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9	
	Итого за обед	1039	34,5	33,6	133,4	942,6		0,6	18,9	0,8	123,3	124,7	389,3	17,6	
	Всего за день:	1754	78,4	73,8	278,5	1901,0		1,0	33,3	163,1	277,1	587,2	1153,9	23,2	



ЧЕТВЕРГ 2 НЕДЕЛЯ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пшеничные вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витаминный				Минеральные вещества			
			Белков, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
															4
Завтрак															
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	160	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	КОФЕЛЬ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БЮЙЛЕР-ПРИПЯТ с соусом сметанным с топпинг	190/50	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 ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	1/180	10,6	11,5	47,8	356,0	№ 502 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	139,20		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
7	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (перешло)	1/10	0,4	7,2	0,1	66,0	№ 14 2015г.	0,0	0,0	40,0	0,0	2,4	3,0	0,0	
8	ФРУКТЫ свежие калиброванные (облоки или пластики по 1 шт., выдержка по 2 шт.) Итого за завтрак:	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9	
		862	34,6	39,9	136,9	1 018,2		0,5	23,6	40,2	353,0	130,5	543,3	14,5	
Обед															
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	160	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	13,1	102,0	№ 02 2015г.	0,0	22,2	0,2	27,4	54,5	51,8	1,3	
3	БРАУЗА рубленые из мяса говядины с соусом сметанным с топпинг	1/90/70	11,6	12,5	13,8	234,0	№ 274, 331 2015г.	0,1	0,2	31,2	18,2	32,1	116,6	8,4	
4	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	1/180	3,6	7,1	25,2	189,0	№ 310 2015г.	0,2	25,9	0,0	38,6	24,6	100,4	1,5	
4	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОНИКА	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	139,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
7	ФРУКТЫ свежие калиброванные (облоки или пластики по 1 шт., выдержка по 2 шт.) Итого за обед:	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9	
		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	



ИТТИНЦА 2 НЕДЕЛИ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пшеничные изделия				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура	Витаминны				Минеральные вещества			
			Белки, г		Жиры, г				В1, мг	С, мг	А, мкг	Мг, мг	Ск, мг	Р, мг	Fe, мг	
			4	5	6	7										8
Завтрак																
1	ДРАШЕВНИК С ТВОРОГОМ и маслом сливочным "Крестьянский" 72,5% в равном соотношении	1200(780)	17,7	17,3	40,3	388,6	№ 208 2015г.	0,1	0,5	94,0	26,5	136,7	211,2	1,2		
2	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК с молоком	1200	2,9	1,9	20,9	113,4	№ 179 2015г.	0,0	0,2	1,0	1,3	128,7	86,5	0,0		
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	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	150	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	№ 18 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	34,0	№ 15 2015г.	0,0	0,2	78,0	10,5	284,0	150,0	0,3		
7	ФРУКТЫ сезонные калиброванные (оборо или яблоки по 1 шт., манго по 2 шт.)	1/30	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	25,2	17,5	2,9		
	Итого за завтрак:	762	33,8	33,6	121,5	937,4		0,3	15,9	213,0	71,4	578,0	553,2	6,4		
Обед																
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	180	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	1250	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	БЕЛКОСЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	180/9	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 рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1/180	11,46	8,12	51,52	325,00	№ 302 об. 2015г.	0,2	0	0	181,1	19,7	271,9	6		
5	Компот из свежих су-фруктов.	1200	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	150	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	150	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 (оборо или яблоки по 1 шт., манго по 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:	4039	47,3	39,4	142,3	1116,8		0,5	5,1	6,3	299,8	322,5	625,3	11,8		
	Всего за день:	1801	78,3	72,9	263,8	2054,2		0,8	20,8	219,3	371,2	710,5	1177,5	18,2		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пшеничные изделия		Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	
Итого за весь период	632,9	645,4	2 491,5
Среднее значение за период	63,3	64,5	249,1

Итого	Витаминны				Минеральные вещества			
	В1, мг	С, мг	А, мкг	Мг, мг	Ск, мг	Р, мг	Fe, мг	
Итого за весь период	8,6	971,7	1 046,4	3 024,2	5 149,0	9 363,9	202,9	
Среднее значение за период	0,86	97,17	104,64	302,42	514,90	936,39	20,29	

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



ЦЕННИКОВЫЕ МЕНЮ - РАСКЛАДКА  
 ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

на период с 30.11.2023 по 01.04.2024

2023/2024 учебного года

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пшеничные эквиваленты			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
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК 1 НЕДЕЛЯ</b>														
<b>Завтрак:</b>														
1	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1200/10	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, абрикосо-яблочный, мандариновый)	1200	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	150	3,95	0,5	24,3	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	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% (подсолнеч)	110	0,1	7,2	0,1	66,0	№ 14 2015г.	0,0	0,0	46,0	0,0	2,4	3,0	0,0
6	СЫР "РОССИЙСКИЙ" (пармезан)	105	3,5	4,4	0,0	94,0	№ 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., Мандарин по 2 шт.)	1150	0,6	0,0	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9
	<b>Итого за завтрак выпит:</b>	<b>685</b>	<b>19,1</b>	<b>21,4</b>	<b>121,5</b>	<b>771,4</b>		<b>0,2</b>	<b>30,5</b>	<b>110,0</b>	<b>86,8</b>	<b>388,4</b>	<b>376,8</b>	<b>8,5</b>
<b>Обед:</b>														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ свежие (заморожены)	180	0,6	0,0	2,1	12,0	№ 70 2015г.	0,0	6,3	0,0	9,0	6,0	15,6	0,6
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	1250	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	ВТОРИК ИЗ ГОВЯДИНЫ с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1909	16,5	24,2	14,3	314,9	№ 308 2015г.	0,1	0,3	0,4	55,8	43,1	188,8	2,8
4	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРЕННЫЕ с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1180	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	Кашаю по рецепту сибиряков	1200	0,0	0,0	19,4	77,4	№ 340 2015г.	0,0	0,0	0,0	2,0	9,4	0,0	0,0
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	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	150	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., Мандарин по 2 шт.)	1150	0,6	0,0	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9
	<b>Итого за обед выпит:</b>	<b>1039</b>	<b>37,8</b>	<b>39,1</b>	<b>123,9</b>	<b>1 060,7</b>		<b>0,5</b>	<b>16,2</b>	<b>1,0</b>	<b>145,6</b>	<b>145,6</b>	<b>419,4</b>	<b>17,7</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1724</b>	<b>56,8</b>	<b>60,4</b>	<b>245,4</b>	<b>1 780,1</b>		<b>0,8</b>	<b>36,7</b>	<b>119,0</b>	<b>232,4</b>	<b>534,0</b>	<b>796,2</b>	<b>26,2</b>



ВТОРИШНЕ І ПЕДЕ-ІІІ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пшеничные вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура	Витаминны			Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	K, 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	ИКРА КАБАЧКОВАЯ консервированная	1/80	1,3	1,9	6,4	36,1		0,0	3,5	0,0	11,4	15,8	18,7	0,6	
3	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	1/180	3,1	3,4	17,2	103,5	№ 379 2015г.	0,0	1,5	0,0	18,7	62,1	51,5	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 "Крестьянский" 72,5% (пастеризованное)	1/19	0,1	2,2	0,1	65,0	№ 14 2015г.	0,0	0,0	60,0	0,0	2,4	3,0	0,0	
7	БУРГУКЫ сепарные газированные (белого цвета) по 1 лит., выдержаны по 2 нед.	1/150	0,6	0,6	14,7	69,3		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9	
	Итого за завтрак	668	27,0	37,9	86,4	806,8		0,3	19,8	60,2	79,3	238,2	399,4	8,4	
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	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	1/250/10	1,8	5,0	12,3	102,0	№ 82 2015г.	0,0	22,2	0,2	27,4	54,5	51,8	1,3	
3	РЫБА МИНТАЙ ПРИПУЩЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "Крестьянский" 72,5%	1/90/9	15,3	8,2	0,9	131,4	№ 227 2015г.	0,1	0,5	0,0	41,2	15,5	176,1	0,9	
4	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1/180	3,6	7,1	25,2	189,0	№ 310 2015г.	0,2	25,9	0,0	36,6	24,6	106,4	1,5	
5	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОНИКА	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	БУРГУКЫ сепарные газированные (белого цвета) по 1 лит., выдержаны по 2 нед.	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	24,2	17,5	2,9	
	Итого за обед	1049	39,2	23,7	105,6	762,5		0,5	190,7	0,2	150,0	147,3	430,3	6,7	
	Всего за день:	1717	57,3	60,6	192,0	1 569,3		0,8	176,5	60,4	229,1	375,5	829,5	15,1	



№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Энергетическая ценность, ккал			Витамины			Материальные вещества								
			№ рецептуры	Исходные вещества			В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	F <sub>2</sub> , мг				
				Белок, г	Жир, г	Углеводы, г											
1	2	3	Завтрак			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ с маслом сливочным "Крестьянская" 72,5%	1/1978/32	4,6	7,7	23,2	168,4	0,1	0,0	0,0	0,0	7,9	11,4	38,1	0,9			
2	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ)	1/200	0,1	0,0	26,9	110,2	0,0	3,0	0,0	3,0	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 "Крестьянская" 72,5% (переработан)	1/110	0,1	7,2	0,1	66,0	0,0	0,0	40,0	0,0	2,4	3,0	0,0				
6	ВНОЙДУРТ фруктовый (бруснич, черничный, абрикосовый, бруснич) в индивидуальной упаковке	1/125	4,4	3,0	6,5	96,2	0,1	12,5		50,0	15,0	35,0	0,8				
	Итого за прием пищи:	665	17,4	24,1	102,1	683,7	0,4	15,5	40,0	95,9	67,0	169,2	3,8				
Обед																	
1	СВОЦЯН НАТУРАЛЬНЫЕ соленья (свекла/карто)	1/60	0,6	0,0	2,1	12,6	0,0	6,3	0,0	9,0	6,0	15,6	0,6				
2	СУП КАТОРЕЛЬНЫЙ С КУТУЛОЙ рисовой	1/250	1,7	2,7	13,3	55,2	0,1	16,5	0,2	34,3	23,6	55,1	1,0				
3	КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ с соусом сметанным с томатом	1/9050	16,5	24,2	14,3	309,3	0,1	0,3	0,4	55,8	43,1	169,2	2,8				
4	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с маслом сливочным "Крестьянская" 72,5%	1/180	10,6	11,5	47,8	336,6	0,2	0,0	0,0	168,6	31,6	237,4	5,7				
5	Кашаот на смеси сухобулочек	1/200	0,6	0,0	19,4	77,4	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	КОРЖИКИ селеные ванильные (бисквит или ванилин по 1 шт., макаронки по 2 шт.)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5	0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9				
	Итого за прием пищи:	1080	37,6	40,5	142,3	1066,0	0,6	23,1	0,6	292,7	136,7	376,3	12,1				
	Всего за день:	1745	55,0	64,6	244,4	1749,7	0,9	38,6	0,4	388,6	203,7	743,5	15,9				



ЧЕТВЕРГ 1 НЕДЕЛИ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура	Выпечены				Материальные вещества			
			Белки, г		Жиры, г			Углеводы, г	В, кг	С, кг	А, кг	Мд, кг	Сд, кг	Рд, кг	Фд, кг
			4	5											
Завтрак															
1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРОЖЕНОМ И С МОЛОКОМ	1200/80	29,2	71,6	91,6	732,6	№ 324 2015г.	0,2	2,2	0,1	75,5	489,2	492,2	2,0	
2	КАКАО С МОЛОКОМ	1200	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	150	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	150	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)	110	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)	115	3,5	4,4	0,0	54,0	№ 15 2015г.	0,0	0,2	73,0	10,5	264,0	150,0	0,3	
7	ФРУКТЫ свежие замороженные (ближе или дальше по 1 шт., замороженные по 2 шт.)	1150	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	755	44,5	44,5	176,6	1301,4		0,4	16,5	118,1	133,1	913,8	836,7	8,3	
Обед															
1	СВОЦНИ НАТУРАЛЬНЫЕ соевые (сушен)	150	0,6	0,0	1,0	6,0	№ 70 2015г.	0,0	2,1	0,0	8,4	14,4	14,4	0,4	
2	СЫР ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ с варфелом	1750	3,0	6,1	1,0	83,2	№ 88 2015г.	0,0	34,1	0,2	28,1	52,4	37,1	0,9	
3	ПЮФ ИЗ ПИЦЦЫ	190/270	25,6	14,8	53,7	454,0	№ 291 2015г.	0,2	9,0	0,0	80,9	69,6	248,2	2,8	
4	Компот из смеси сухофруктов	1180	0,0	0,0	19,4	77,4	№ 319 2015г.	0,0	0,0	0,0	2,0	9,4	6,0	0,0	
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	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	150	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 замороженные (ближе или дальше по 1 шт., замороженные по 2 шт.)	1150	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	4018	36,2	23,1	127,5	866,5		0,4	49,2	0,2	144,4	162,8	393,7	6,1	
	Всего за день:	1765	80,5	67,5	304,1	2167,9		0,8	65,7	118,3	277,5	1076,6	1230,4	14,3	



№ п/п	Наименование блока	Вес блока	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витаминны				Минеральные вещества			
			Белков, г		Жиры, г				В1, мг	С, мг	А, мг	МР, мг	Са, мг	Р, мг	К, мг	Fb, мг
			3	4	5	6										
<b>ПИТНИЕ И НЕДЕЛИ</b>																
<b>Завтрак</b>																
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ, соевые (пюре)	100	0,6	0,0	0,0	1,0	6,0	№ 70 2015г.	0,0	3,1	0,0	8,4	8,4	14,4	0,4	
2	РАУТ чш пиши	190/270	20,60	16,5	23,1	326,6	№ 289 2011г.	0,20	6,50	29,00	67,10	63,00	190,20	3,20		
3	ЧАЙ С ЛИМОНОМ*	1200/157	0,4	0,0	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	150	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	150	4,3	1,65	21,25	129,00		0,4	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
6	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянский" 72,5% (шпатель)	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		
ФРУКТЫ свежие акрированные (яблоко или апельсин по 1 шт., мякоть по 2 шт.)																
7	Итого за прием пищи:	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	3,9		
		812	30,4	26,5	96,0	787,5		0,4	26,9	69,0	120,3	147,2	324,6	10,0		
<b>Обед</b>																
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ, соевые (пюре)	100	0,6	0,0	0,0	2,1	12,0	№ 70 2015г.	0,0	6,3	0,0	9,0	6,0	15,6	0,6	
2	СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛЯМИ и картофелем	1/250	4,0	7,9	20,1	119,1	№ 112 2015г.	0,1	7,1	0,2	22,0	24,1	56,8	0,9		
3	ШАШУ рубленые из мяса говядины с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	150/25	11,6	13,5	13,8	202,6	№ 274 2015г.	0,1	0,2	31,2	18,2	32,1	116,6	1,4		
4	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1/180	3,9	11,5	22,7	191,4	№ 312 2015г.	0,1	17,6	0,0	29,8	48,2	87,9	1,3		
5	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОНИКА	1/200	0,7	0,3	20,8	85,2	№ 388 2015г.	0,0	100,0	0,0	3,4	21,3	3,4	0,6		
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	1,98	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	6,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
ФРУКТЫ свежие акрированные (яблоко или апельсин по 1 шт., мякоть по 2 шт.)																
8	Итого за прием пищи:	1/150	0,6	0,6	16,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	3,9		
		1038	29,0	30,3	124,9	859,2		0,5	131,2	31,4	115,4	154,7	364,3	13,8		
	Итого 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		



ПОЧЕЛЫВНИК 2 НЕДЕЛИ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Исходные вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура	Витамины			Минеральные вещества				
			Безье, г	Жир, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
															4
<b>Завтрак</b>															
1	КАША ВЯКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1200/10	6,8	10,1	25,6	212,4	№ 73 2015г.	0,1	1,7	0,0	53,8	160,2	191,2	2,9	
2	СОК ФРУКТОВЫЙ (сборный, абхазо-азиатский, мускатерус)	1/200	1,0	0,2	19,6	83,5		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% (порционная)	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" (порционная)	1/15	3,3	4,4	0,0	54,0	№ 15 2015г.	0,0	0,2	78,0	10,5	264,0	150,0	0,2	
7	ФРУКТЫ свежие яблоки/груши/слива/слива или виноград по 1 шт., нарезаны по 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	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>685</b>	<b>20,2</b>	<b>24,7</b>	<b>185,4</b>	<b>731,2</b>		<b>0,3</b>	<b>20,9</b>	<b>116,0</b>	<b>105,4</b>	<b>486,8</b>	<b>459,7</b>	<b>10,9</b>	
<b>Обед</b>															
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ свежие (огурцы)	1/80	0,6	0,0	1,0	6,0	№ 70 2015г.	0,0	2,1	0,0	8,4	8,4	14,4	0,4	
2	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ со сметаной	1/200/10	3,0	4,2	10,2	91,0	№ 90 2015г.	0,1	11,0	0,2	23,0	30,0	53,0	0,8	
3	ТРЕФЛЕН из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	1/80/70	12,8	14,3	16,8	288,0	№ 278, 331 2015г.	0,0	1,2	0,0	30,0	43,7	138,5	1,4	
4	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1/180	10,6	11,5	47,8	336,0	№ 303 2015г.	0,2	0,0	0,0	168,5	31,6	232,4	3,7	
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 яблоки/груши/слива/слива по 1 шт., нарезаны по 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	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1110</b>	<b>35,4</b>	<b>33,3</b>	<b>148,3</b>	<b>1058,0</b>		<b>0,5</b>	<b>18,3</b>	<b>0,2</b>	<b>266,9</b>	<b>153,3</b>	<b>536,7</b>	<b>11,2</b>	
	<b>Всего за день:</b>	<b>1795</b>	<b>55,6</b>	<b>57,0</b>	<b>233,7</b>	<b>1789,2</b>		<b>0,8</b>	<b>39,2</b>	<b>116,2</b>	<b>572,3</b>	<b>640,0</b>	<b>996,4</b>	<b>22,1</b>	



ВТОРНИК 2 НЕДЕЛИ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Паночное количество			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витаминны				Минеральные вещества			
			Бульон, г	Жирно, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	К, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соевые (пюре)	160	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	ЗАПЫ РЫБНЫЕ рубленные (из минтая) с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1907	12,1	16,2	13,4	201,6	№ 237 2015г.	0,1	0,0	0,1	25,4	38,7	140,4	1,5	
3	РАТУ из овощей	1180	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 суфуратов	1180	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	150	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	150	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
7	ФРУКТЫ свежие калиброванные (абсолют или апельсины по 1 шт., mandarins по 2 шт.)	1150	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	34,2	34,9	102,1	836,1		0,3	36,9	65,8	95,0	160,8	324,9	8,3	
Обед															
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соевые (пюре)	160	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	РАССОЛЫНК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	1250	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	19050	13,2	12,9	18,8	244,0	№ 239/331 2015г.	0,1	2,3	29,0	32,6	102,1	195,8	1,0	
4	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1180	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 ШИЛОВНИКА	1200	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	150	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	150	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 или апельсины по 1 шт., mandarins по 2 шт.)	1150	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:	1880	28,9	32,1	126,2	903,9		0,5	143,0	29,2	135,6	228,6	458,5	6,7	
	Всего за день:	1947	53,0	67,0	228,3	1740,0		0,8	179,9	95,0	230,6	389,4	783,4	15,2	



№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура	Витаминны					Минеральные вещества				
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг			
															3	4	5
<b>Завтрак</b>																	
1	Пирог из творога (бисквитный) со стручковым горошком	1200,80	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	1200	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 ПИВЕННЫЙ	150	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	150	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% (порошок)	110	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	ВЯЗОН УРТ (фруктовый, бисквитный, персиковый, абрикосовый, банановый) в индивидуальной упаковке	1125	4,4	3,0	6,5	96,2		0,1	12,5	е	50,0	13,0	15,0	0,8			
	Итого за завтрак:	715	42,9	40,3	146,1	958,4		0,4	14,4	162,3	153,8	462,5	764,6	5,6			
<b>Обед</b>																	
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соевые (суп)	180	0,6	0,0	1,0	6,0	№ 70 2015г.	0,0	2,1	0,0	8,4	8,4	14,4	0,4			
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	1250	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	КОРНЕИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1800	14,1	18,4	15,7	217,5	№ 293 2015г.	0,1	1,4	0,2	28,4	9,5	145,9	2,0			
4	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРЕННЫЕ с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1180	6,9	7,3	25,2	217,8	№ 309 2015г.	0,1	0,0	0,7	10,2	15,3	47,3	10,2			
5	КОМПОТ из смеси сухофруктов	1200	0,2	0,2	27,1	111,1	№ 343 2015г.	0,0	4,0	0,0	3,9	14,5	4,4	0,9			
6	ХЛЕБ ПИВЕННЫЙ	150	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	150	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., виноград по 2 шт.)	1150	0,6	0,6	14,7	69,3		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	120,3	119,3	379,7	17,6			
	Всего за день:	1754	78,4	73,7	278,0	1897,4		1,0	31,5	163,1	274,3	582,0	1144,3	23,2			



ЧЕТВЕРТ 2 НЕДЕЛИ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Полезные вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины					Минеральные вещества				
			Зеленые					Вит. А, мкг	Вит. В1, мкг	Вит. В2, мкг	Вит. В6, мкг	Вит. С, мг	Вит. Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Зеленые																	
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соевые (супоро)	160	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 РУБЕЖНЫЕ ИЗ БРОЙДЕР-ЦЫПЛЯТ с соусом сметанным с томатом	19050	14,1	18,4	15,7	241,7	№ 293, 331 2015г.	0,1	1,4	0,2	28,4	9,5	145,9	2,0			
3	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	1180	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 ЛИМОНАМ*	1200137	0,4	0,0	11,7	48,5	№ 377 2015г.	0,0	3,5	0,0	11,7	27,2	15,5	1,5			
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	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	180	4,3	1,65	21,23	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
7	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (порционная)	110	0,1	3,2	0,1	66,0	№ 14 2015г.	0,0	0,0	40,0	0,0	2,4	3,0	0,0			
8	ФРУКТЫ соевые консервированные (блюда для диеты по 1 шт. максимум по 2 шт.) Итого за прием пищи:	1150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9			
		862	34,6	39,8	136,4	1 014,6		0,5	21,8	40,2	240,2	124,3	531,7	14,5			
Овощи																	
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соевые (замороженные)	160	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	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	123010	1,8	5,0	12,3	102,9	№ 82 2015г.	0,0	22,2	0,2	27,4	54,3	31,8	1,3			
3	ПРАЗЫ рубленные из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	19070	11,6	13,5	13,8	234,0	№ 274, 331 2015г.	0,1	0,2	31,2	18,2	32,1	116,6	8,4			
4	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	1180	3,6	3,1	25,2	189,0	№ 310 2015г.	0,2	25,9	0,0	36,6	24,6	100,4	1,5			
4	НАВЯТОК ИЗ ПЕЧЕНОК ШИТОРИКА	1200	0,7	0,3	20,8	88,2	№ 348 2015г.	0,0	100,0	0,0	3,6	21,3	3,4	0,6			
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	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	180	4,3	1,65	21,23	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
7	ФРУКТЫ соевые консервированные (блюда для диеты по 1 шт. максимум по 2 шт.) Итого за прием пищи:	1110	24,5	28,0	119,6	981,1		0,5	154,6	31,4	127,6	161,5	371,8	14,4			
	Итого за день:	1972	61,1	67,8	256,0	1 878,7		1,0	176,4	71,6	377,9	286,8	904,5	28,9			



ПЯТИЦА 2 НЕДЕЛИ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пшеничные изделия			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура	Витаминизация			Минеральные вещества				
			Белки, г		Жиры, г			Углеводы, г	В1, мг	С1, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
			4	5											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
1	ЛАНЧЕВНИК С ТВОРОГОМ и маслом сливочным "Крестьянское" 72,5% и повидлом абрикосов	1200/720	17,7	17,9	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	1200	2,9	1,9	20,9	113,4	№ 179/2015г.	0,0	0,2	1,0	1,3	128,7	46,5	0,0	
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1750	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	1250	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)	170	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)	1415	5,5	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 (ближе к весу продукта по 1 шт., масса порция по 2 шт.)	17150	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	762	33,8	33,6	121,5	937,4		0,3	15,8	213,0	71,4	576,0	353,1	6,4	
<b>Обед</b>															
1	ОСОБИ НАТУРАЛЬНЫЕ соевые (сушеные)	160	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	1250	3,6	4,8	10,3	115,0	№ 108/2015г.	0,1	0,8	5,9	16,8	23,7	36,6	0,6	
3	ВЫПЕЧКА ИЗ ГОЛУБИНЫ с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	1800/9	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 рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	1780	11,46	4,12	34,52	325,60	№ 302 от 2015г.	0,2	0	0	181,1	19,7	271,9	6	
5	Компот из смеси сухофруктов	1200/9	0,9	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	1790	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	1050	4,3	1,65	21,05	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
8	ФРУКТЫ сезонные калиброванные (ближе к весу продукта по 1 шт., масса порция по 2 шт.)	17150	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	1020	42,3	39,3	141,8	1413,2		0,5	3,2	6,3	297,0	123,3	618,7	11,9	
	Итого за день	1804	76,3	72,8	263,3	2050,6		0,8	19,0	219,3	508,4	705,3	1167,9	18,2	

ИТОГО ПО ПЕРИОДУ МЕНЮ

Итого	Пшеничные изделия		Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	
Итого за весь период	632,4	644,1	2 485,9
Среднее значение за период	63,2	64,4	248,6

Итого	Витаминизация					Минеральные вещества				
	В1, мг	С1, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	Fe, мг	R, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	0,6	915,6	1 046,0	2 986,8	5 095,4	9 287,1	292,9			
Среднее значение за период	0,06	91,36	104,60	298,68	509,54	928,71	29,29			

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