

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель
2 Т.А. Замулина
« 10 » 2023 год

Индивидуальный предприниматель
И.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»

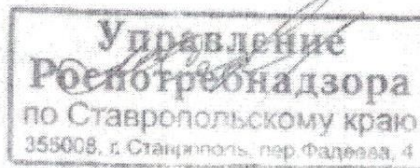
СОГЛАСОВАНО:

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. Тенин

Заместитель руководителя комитета образования администрации города Ставрополя



Е.П. Сухота

Директор МБОУ лицея № 23 г.Ставрополя

И.В.Шенетц

ИТОГОВЫЙ 1 МЕСЯЦ

№ в/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витаминизация					Материальные ресурсы				
			Белки, г	Жиры, г			Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Сл, мг	Р, мг	Ф, мг		
															3	4
Завтрак																
1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	1/135/13	13,8	24,3	2,6	285,8	№ 210 2015г.	0,1	0,0	0,2	15,9	101,7	222,7	2,6		
2	ХЛЕБ КАБАЧКОВАЯ консервированная	1/100	1,3	1,6	6,4	45,2		0,0	3,5	0,0	14,3	19,8	23,4	0,6		
3	КОФЕЙНЫЙ НАИТОК С МОЛОКОМ	1/200	3,1	2,4	17,2	103,5	№ 379 2015г.	0,0	1,3	0,0	18,7	62,1	53,5	0,3		
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/30	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% (сметанное)	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 консервированные (блинчики для выпечки по 1 шт., малиновые по 2 шт.)	1/150	0,4	0,4	11,7	36,3		0,0	12,0	0,0	0,1	19,2	12,0	2,4		
	Итого за завтрак:	789	26,8	37,7	83,4	802,5		0,3	16,3	40,2	82,0	228,2	398,6	7,9		
Обед																
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СУПЧИМ)	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	БОРИ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	1/230/10	1,8	3,0	12,3	102,0	№ 82 2015г.	0,0	22,2	0,2	27,4	54,5	51,8	1,3		
3	РЫБА, МЯГКАЯ ПРИПУЩЕННАЯ С МАСЛОМ	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 "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		
5	НАИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	1/200	0,7	0,3	20,8	88,3	№ 384 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 консервированные (блинчики для выпечки по 1 шт., малиновые 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 обед:	1120	31,5	22,9	106,5	783,1		0,5	153,5	0,2	160,3	158,9	465,3	6,8		
	Итого за день:	1826	58,3	60,5	189,9	1585,9		0,8	170,7	40,4	242,3	384,1	863,9	14,7		

СРЕДА 1 ВЕДЕЛИ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Исходные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
			Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	ЭФ, мг	Р, мг	Сж, мг	К, мг	Fе, мг
			3	4											
Завтрак															
1	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ с маслом сливочным "Крестовское" 72,5%	1020/3609	4,6	7,7		33,2	172,8	№ 804 2015г.	0,1	0,0	0,0	0,0	11,4	43,5	0,9
2	ХЛЕБ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ)	1280	0,1	0,0		26,9	110,2	№ 359 2015г.	0,0	3,0	0,0	0,0	15,2	9,1	0,1
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1590	3,95	0,5		24,2	110,9		0,1	0,0	0,0	0,0	11,5	42,0	1,0
4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1580	4,3	1,65		21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	0,0	11,5	42,0	1,0
5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестовское" 72,5% (порошок)	1700	0,1	7,2		0,1	66,0	№ 14 2015г.	0,0	0,0	40,0	0,0	2,4	3,9	0,0
6	ВЯЖЕЛУТ фруктовый (абрикосы, персиковый, абрикосовый, банановый) в мармеладной 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:			700	17,4	20,2	102,1	691,1		0,4	15,5	40,0	95,9	67,0	174,6	3,8
Обед															
1	ОБЕДИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (пастериз.)	1700	0,1	0,1		1,9	12,0	№ 71 2015г.	0,0	4,9	0,0	0,0	17,0	50,0	0,5
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ РЕСОВИ	1250	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	1000/60	16,5	24,2		14,3	343,9	№ 288,331 2015г.	0,1	0,3	0,4	55,8	43,1	188,8	2,8
4	КАША ГРЕНЕЧАЯ РАССЫПЧАТАЯ с маслом сливочным "Крестовское" 72,5%	1200	10,6	11,5		47,8	336,0	№ 302 2015г.	0,2	0,0	0,0	108,0	31,0	252,4	5,7
5	ХИСЕЛЬ из абрикосовых	1240	0,1	0,0		26,9	110,2	№ 354 2015г.	0,0	3,0	0,0	0,0	15,2	9,1	0,1
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1590	3,95	0,5		24,2	110,9		0,1	0,0	0,0	0,0	11,5	42,0	1,0
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1590	4,3	1,65		21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	0,0	11,5	42,0	1,0
8	ФРУКТЫ сезонные замороженные (объем или весовые по 1 шт. - отсчитывается по 2 шт.)	1130	0,4	0,4		11,7	36,4		0,0	12,0	0,0	0,1	19,2	12,0	2,4
Итого за обед:			1160	37,3	60,6	149,6	1133,2		0,6	24,7	0,6	200,7	153,5	619,4	12,1
Итого за день:			1860	54,6	60,7	251,7	1824,3		0,9	40,3	40,6	396,6	206,5	794,0	15,9

ЧЕТВЕРТ 1 ИРДБЭН

№ п/п	Наименование товара	Вес блока	Натуральные вещества			Экстрак- тивная ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г		Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	F, мг	Fb, мг
			4	5										
Завтрак														
1	ПАКЕТИК ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ И МЯКОМ КОРНЕМ	1/20/80	29,3	27,6	91,6	732,0	№ 24 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	34,2	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	16,5	264,0	150,0	0,3
7	ФРУКТЫ сезонные консервированные (ближе к мая апрель по 1 шт, малярный 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 завтрак:	775	44,3	44,3	173,6	1 208,3		0,4	15,5	118,1	133,1	999,8	831,2	7,7
Обед														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурец)	1/100	0,1	0,1	1,9	12,0	№ 71 2015г.	0,0	4,9	0,0	14,0	11,0	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	ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЦЫ	1/100/200	23,4	14,8	54,7	454,0	№ 291 2015г.	0,2	9,0	0,0	80,9	69,6	238,2	2,8
4	Булочка 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 консервированные (ближе к мая апрель по 1 шт, малярный 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 обед:	1100	35,7	23,2	128,4	872,5		0,4	48,0	0,2	150,0	171,4	499,3	6,2
	Итого за день:	1875	79,9	67,4	302,0	2 100,8		0,8	63,4	118,3	283,1	1 081,2	1 340,5	13,9

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пшеничные изделия			Эквивалентная числовая полезность, ккал	№ рецептуры	Патогены				Минеральные вещества			
			Белок, г	Жир, г	Углеводы, г			ВГ, 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 (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 оленя	1/100/300	25,30	20,1	27,8	374,1	№ 249 2015г.	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	5,3	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% (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 свежие замороженные (ближе к дате анализа по 1 шт., маркировка до 2 лет.)	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 завтрак:	483	34,5	30,0	97,9	903,9		0,4	26,7	69,0	125,9	151,8	366,5	9,6	
Обед															
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	1/100	0,1	0,1	1,9	12,0	№ 71 2015г.	0,0	4,9	0,0	14,0	17,0	30,0	0,5	
2	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ и картофелем	1/250	4,0	2,9	28,1	119,1	№ 112 2015г.	0,1	7,1	0,2	22,0	24,1	56,8	0,9	
3	ДРАЖЕ рубленные из мяса говядины с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	1/100/5	11,6	13,5	15,8	234,0	№ 274 2015г.	0,1	0,2	31,2	18,2	32,1	116,6	8,4	
4	КАРТОФЕЛЬНЫЕ ШОРЕ 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	168,7	1,3	
5	НАПИТОК ИЗ ПИКОЛОВ ШИРОЧНИКА	1/200	0,7	0,3	20,8	86,2	№ 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 свежие замороженные (ближе к дате анализа по 1 шт., маркировка до 2 лет.)	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 обед:	1105	28,4	30,4	124,6	907,0		0,5	134,6	31,4	125,1	179,0	400,5	13,7	
	Всего за день:	1987	62,9	60,4	222,5	1 718,9		0,9	161,3	100,4	251,0	321,8	767,0	23,3	

ПОНЕДЕЛЬНИК 2 НЕДЕЛЯ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Личные изделия			Эквивалентная стоимость, руб.	№ рецептуры	Выпечка			Материальные показатели														
			Бисквит		Углерод, г			В.п. шт	С. шт	А. шт	М. шт	С. кг	Р. кг	Р. шт											
			Бискв. г	Жир, г											9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																									
1	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ с маслом сливочным "Крестьянская" 72,5%	1220/10	6,8	10,1	25,6	212,4	№ 713 2015г.	0,1	1,7	0,0	53,8	160,2	191,2	2,9											
2	СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, абрикот-вишневый, апельсиновый)	12000	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	1150	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	1150	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% (порционная)	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	СЛАД "РОССИЙСКИЙ" (порционная)	115	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 (абрикот или вишня по 1 шт., малина по 2 шт.)	1150	0,4	0,8	11,7	56,4		0,0	12,0	0,0	0,1	19,2	12,0	2,4											
	Итого за завтрак	606	20,0	24,5	102,4	718,1		0,3	17,9	118,0	105,4	454,2	40,4												
Обед																									
1	СЮПИ НАТУРАЛЬНЫЕ СМЕЖИ (отуры)	1100	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	1250/10	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 томатом	1100/80	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 "Крестьянская" 72,5%	1200	16,6	11,5	47,8	336,0	№ 302 2015г.	0,2	0,0	0,0	169,6	31,6	252,4	5,7											
5	Рисовый салат с соусом сметанным	1200	0,0	0,0	19,4	77,4	№ 549 2015г.	0,0	0,0	0,0	2,0	9,4	0,0	0,0											
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1150	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	1150	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 (абрикот или вишня по 1 шт., малина по 2 шт.)	1150	0,4	0,8	11,7	56,4		0,0	12,0	0,0	0,1	19,2	12,0	2,4											
	Итого за обед	1172	54,7	32,2	141,5	1003,9		0,5	17,1	0,2	203,6	156,7	564,0	40,4											
	Итого за день:	1867	54,7	56,7	243,9	1782,0		0,8	35,0	118,2	375,0	639,5	1018,2	20,9											

ВТОРНИК 2 ПЕДЛИ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Паштеты			Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Чашки				Микроэлементы			
			Белки, г	Жиры, г	С, мг				А, мг	Мг, мг	С, мг	Р, мг	К, мг	Р, мг	К, мг	
																9
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (супы)	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	ТЕПЛЫЕ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ (из минтая) с маслом сливочным "Крестьянский" 71,8%	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	1/100	2,5	15,7	6,5	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	5,95	0,5	24,2	110,9		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 свежие выдержанные (объем из расчета по 1 шт., мажоран 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 завтрак:	838	23,4	34,7	98,1	837,6		0,3	31,8	65,8	86,6	146,4	305,0	7,5		
Обед																
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (супы)	1/100	0,1	0,1	1,9	12,0	№ 71 2015г.	0,0	4,9	0,0	14,0	17,0	30,0	0,5		
2	РАССОЛЫНИК ЛЕВНИЧАРДСКИЙ	1/250	2,3	5,3	16,4	122,4	№ 96 2015г.	0,1	16,8	0,2	27,3	28,0	71,8	1,2		
3	ТЕПЛЫЕ рыбные из минтая с соусом сметанным с томатом	1/100/80	13,2	13,9	18,8	244,0	№ 239 351 2015г.	0,1	2,3	29,0	12,6	102,1	195,8	1,0		
4	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ с маслом сливочным "Крестьянский" 71,8%	1/200	3,9	11,5	22,7	217,6	№ 312 2015г.	0,1	22,4	0,0	34,5	52,5	109,7	1,3		
5	НАШИТОК ИЗ ПЛОДОВ ИНЖИВНИКА	1/200	0,7	0,3	26,8	88,2	№ 388 2015г.	0,0	100,0	0,0	3,4	21,3	3,4	0,6		
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,94	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 выдержанные (объем из расчета по 1 шт., мажоран 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 обед:	1179	28,3	33,3	125,6	930,3		0,5	146,4	29,2	148,3	243,9	494,7	6,6		
	Всего за день:	2017	51,7	68,0	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			Энергическая ценность, ккал	№ рецептура	Витаминны			Минеральные вещества			
			Пищевые вещества					В1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	P, мг	K, мг	
			Белки, 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 стилизованным яблоком	1220/80	27,3	21,4	69,3	335,1	№ 220 2015г.	0,1	0,0	123,3	56,8	401,5	532,6	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	150	3,85	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	БИОНУТ УРУТ Фруктовый (абрикосы, персики, абрикосовый, бананы) в индивидуальной упаковке	1125	4,4	3,0	6,5	86,2		0,1	12,5		59,0	15,0	33,0	0,8
	Итого за завтрак:	735	42,9	40,3	146,1	1097,2		0,4	14,4	163,3	153,8	562,9	764,6	5,6
Обед														
1	СОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (суши)	1160	0,1	0,1	1,9	12,0	№ 71 2015г.	0,0	4,0	0,0	14,0	17,0	30,0	0,3
2	СУН КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	1250	5,6	5,4	37,5	140,7	№ 102 2015г.	0,2	9,6	0,3	35,6	48,8	83,7	2,1
3	КОСЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ЯРОЙНЕР-ЦВЕТЯ с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	1700/10	14,1	18,4	15,7	243,7	№ 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%	1200	6,9	7,3	35,2	246,6	№ 309 2015г.	0,1	0,0	0,3	10,2	15,3	47,3	10,2
5	КОМПОТ из смеси фруктов.	1200	0,2	0,2	27,1	111,1	№ 342 2015г.	0,0	0,0	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 замороженные (яблоко или яблоки по 1 шт., малина по 2 шт.)	1150	0,4	0,4	11,7	56,4		0,0	12,0	0,0	0,1	19,2	12,0	2,4
	Итого за обед:	1089	35,0	33,6	132,8	988,0		0,4	19,9	0,8	126,1	138,1	395,3	17,7
	Итого за день:	1824	77,9	73,8	278,9	2095,2		1,0	34,3	163,1	279,8	691,0	1159,9	23,3

ЧЕЛБИЕРТ 2 НЕДЕЛИ

№ в/п	Наименование блюда	Вес блюда	Попавшее вещество					Эквивалентная ценность, ккал	№ рецептур	Витаминная					Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вит. А, мг	Вит. С, мг			Вит. Е, мг	К, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	F, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	F, мг
Завтрак																			
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (суповые)	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	БОЛЕТЫ РУБЦОВЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦИПЛЯТ с соусом сметанным с томатом	1/100/60	14,1	18,4	15,7	241,7	№ 293 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%	1/200	10,6	11,5	47,8	336,0	№ 377 2015г.	0,2	0,0	0,0	160,6	31,6	252,4	5,7					
4	ЧАЙ С ЛИМОНКОМ*	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	5,95	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	0,0	0,0	2,4	3,0	0,0					
8	ФРУКТЫ сезонные калиброванные (объем для анализа по 1 шт., максимум 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 завтрак пища:	942	33,9	36,7	134,3	1 007,5		0,5	21,6	40,2	255,8	129,5	542,8	14,1					
Обед																			
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (порция)	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	ДРАЖЕ РУБЦОВЫЕ из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	1/100/80	11,6	12,5	12,8	224,0	№ 274 2015г.	0,1	0,2	31,2	18,2	32,1	116,6	8,4					
4	КАРТОФЕЛЬ ОВОЩНОЙ с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	1/200	3,6	7,1	35,3	189,0	№ 110 2015г.	0,2	25,9	0,0	36,6	24,6	102,4	1,5					
4	НАПИТОК ИЗ ПИЩЕВЫХ ШИПОВНИКА	1/200	0,7	0,3	20,8	84,2	№ 344 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 (объем для анализа по 1 шт., максимум 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 обед пища:	1190	26,0	26,1	119,3	864,1		0,5	153,2	31,4	132,6	172,5	380,2	14,3					
	Итого за день:	2122	60,9	62,8	253,6	1 868,6		1,0	174,8	71,6	388,4	302,4	929,0	28,4					

ПЯТНИЦА 2 НЕДЕЛИ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пшеничные вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витаминизация					Минеральные вещества				
			Жирорастворимые					В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Na, мг	Cl, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
1	МАШИНКА С ТВОРОГОМ и маслом сливочным "Кристаллюк" 72,5%	1220(88)	17,7	17,3	40,3	388,6	№ 208 2015г.	0,1	0,3	84,0	26,5	136,7	211,2	1,2			
2	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК с молоком	1200	2,9	1,9	20,9	113,4	№ 379 2015г.	0,0	0,2	1,0	1,3	126,7	86,5	0,0			
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	130	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	130	4,3	1,65	21,25	129,08		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Кристаллюк" 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	СЫР "РОССИЙСКИЙ" (порция)	175	3,5	4,4	0,0	84,0	№ 15 2015г.	0,0	0,2	78,0	10,5	265,0	150,0	0,3			
7	ФРУКТЫ свежие колбасные (блюда для взрослых по 1 шт., колбаски по 2 шт.)	1750	0,4	0,4	11,7	56,4		0,0	12,0	0,0	0,1	19,2	12,0	2,4			
	Итого за завтрак	783	32,8	33,4	116,5	924,3		0,3	13,8	213,0	71,4	574,0	546,7	5,9			
Обед																	
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	1700	0,1	0,1	1,9	13,0	№ 71 2015г.	0,0	4,9	0,0	14,0	17,0	30,0	0,5			
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	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ с маслом сливочным "Кристаллюк" 72,5%	1700(10)	16,5	24,2	14,3	342,9	№ 268 2015г.	0,1	0,3	0,4	55,8	43,1	188,8	2,8			
4	КАША ПШЕНИЧНАЯ разваренная с маслом сливочным "Кристаллюк" 72,5%	1200	7,1	10,1	40,3	248,0	№ 302 2015г.	0,1	0,0	41,0	21,4	29,3	141,0	1,7			
5	Колбаски свиные суккотина	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	129,08		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
8	ФРУКТЫ свежие колбасные (блюда для взрослых по 1 шт., колбаски по 2 шт.)	1750	0,4	0,4	11,7	56,4		0,0	12,0	0,0	0,1	19,2	12,0	2,4			
	Итого за обед	1110	37,5	41,4	131,4	1 052,2		0,4	6,0	47,3	172,9	145,5	500,4	7,5			
	Итого за день	1893	70,2	74,7	247,9	1 986,5		0,7	19,8	260,3	244,3	719,5	1 047,1	13,4			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пшеничные вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	626,3	649,4	2 488,4	18 607,1
Среднее значение за период	62,6	64,9	248,8	1 860,7

Итого	Минеральные вещества				
	В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Р, мг
Итого за весь период	6,5	98,4	1 127,2	2 979,9	9 426,5
Среднее значение за период	6,55	99,84	112,72	297,99	942,65

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

ВТОРИК 1 НЕДЕЛИ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины					Минеральные вещества				
			Белок, г	Жир, г			Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
															3	4
Завтрак																
1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	1/135/13	13,8	24,5	2,6	№ 210 2015г.	0,1	0,0	0,2	15,9	101,7	222,7	2,6			
2	НИРА КАБАЧКОВАЯ запеченная	1/100	1,3	1,0	6,4		0,0	3,3	0,0	14,3	19,8	23,4	0,6			
3	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	1/260	3,1	2,4	17,2	№ 379 2015г.	0,0	1,3	0,0	18,7	63,1	53,5	0,3			
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,93	0,5	24,2		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		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
6	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (покупное)	1/10	0,1	7,2	0,1	№ 14 2015г.	0,0	0,0	46,0	0,0	2,4	3,0	0,0			
7	ФРУКТЫ сезонные замороженные (абсолютная влажность по 1 шт., маркировка по 2 шт.)	1/150	0,4	0,4	11,7		0,0	12,0	0,0	0,1	19,2	12,0	2,4			
	Итого за завтрак пилае:	788	26,8	37,7	83,4		0,3	16,8	46,2	82,0	238,2	398,6	7,9			
Обед																
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соевые (отурки)	1/100	0,1	0,1	1,9	№ 71 2015г.	0,0	4,9	0,0	14,0	17,0	30,0	0,5			
2	БОРЩ КАПУСТНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	1/230/10	1,8	5,0	12,3	№ 82 2015г.	0,0	22,2	0,2	27,4	54,5	51,8	1,3			
3	РЫБА МИНТАЯ ПРИПУЩЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "Крестьянское" 72,5%	1/100/10	17,1	8,3	18,9	№ 227 2015г.	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	№ 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	№ 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		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		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
8	ФРУКТЫ сезонные замороженные (абсолютная влажность по 1 шт., маркировка по 2 шт.)	1/150	0,4	0,4	11,7		0,0	12,0	0,0	0,1	19,2	12,0	2,4			
	Итого за обед пилае:	4120	34,5	32,0	106,5		0,5	153,5	0,2	160,3	155,9	465,3	6,8			
	Всего за день:	1828	59,3	69,5	189,9		0,8	170,3	46,4	242,3	394,1	853,9	14,7			

СРЕДА 1 НЕДЕЛЯ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Исходные вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Выпечка			Минеральные вещества				
			Мука, г	Жир, г	Углеводы, г			В, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Ca, мг	P, 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%	1/200/369	4,6	7,7	23,2	172,8	№ 2/04 2015г.	0,1	0,0	0,0	7,9	11,4	43,5	0,9	
2	ХУСЬЛЬ ИЗ ПИЛОНОВ ИЛИ ЯЧМЯ С ВЕРХНИХ (СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ)	1/200	0,1	0,0	26,9	110,2	№ 3/50 2015г.	0,0	3,0	0,0	3,0	13,2	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 "Крестьянский" 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	ВЯЖОНОЕ УРТ фруктовое (абрикосный, 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 завтрак:			17,4	20,1	102,1	691,1		0,4	15,5	40,0	95,9	67,0	174,6	3,0	
Обед															
1	ОБЛОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соевые (порционная)	1/100	0,1	0,1	1,9	12,0	№ 7/1 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	83,2	№ 10/1 2015г.	0,1	16,5	0,2	24,3	23,6	55,1	1,0	
3	КОТЛЕТЫ ИЗ ТОВЯНИНЫ с соусом сметанным с томатом	1/100/60	16,3	24,2	14,3	340,9	№ 268-331 2015г.	0,1	0,3	0,4	55,8	43,1	140,8	2,8	
4	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1/200	10,6	11,5	47,8	336,0	№ 307 2015г.	0,2	0,0	0,0	168,6	31,6	252,4	5,7	
5	ГРИСЬЛИ из абрикосовых	1/200	0,1	0,0	26,9	110,2	№ 354 2015г.	0,0	3,0	0,0	3,0	13,2	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 (абрикос или апельсин по 1 шт., mandarines по 2 шт.)	1/150	0,4	0,4	11,7	46,4		0,0	12,0	0,0	0,1	19,2	12,0	2,4	
Итого за обед:			37,2	46,6	149,6	1133,2		0,6	24,7	0,6	360,7	133,5	619,4	12,1	
Всего за день:			54,6	66,7	251,7	1324,3		0,9	40,2	40,6	396,6	220,5	794,0	15,0	

ЧЕШУЕРГ I ИНИСЛЕ

№ 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	Сu, мг	P, мг	K, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРОЖЕНЫМ И МОЛОКОМ	1/220/80	29,2	27,6	91,6	332,0	№ 504 2015г.	0,2	2,2	0,1	75,5	480,2	492,2	2,0	
2	МАКАО С МОЛОКОМ	1/200	2,9	2,5	24,8	134,0	№ 382 2015г.	0,0	1,0	0,0	14,0	121,0	96,0	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	1/90	4,3	1,65	21,25	129,80		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (пирожки)	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	СМР "РОССИЙСКИЙ" (пирожки)	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 (блинчики или десерты по 1 шт., мороженое по 2 шт.) Итого за завтрак	1/150	0,4	0,4	11,7	56,4		0,0	12,0	0,0	0,1	19,2	12,0	2,4	
		775	44,3	44,3	173,6	1 288,3		0,4	15,5	118,1	133,1	906,8	691,2	7,7	
Обед															
1	ОБВОДНИ ВАТУРАДЫНДЫР сезонные (бургеры)	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	ШН 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	ДРОВ ИЗ ПИРЖЫ	1/100/200	25,4	14,8	54,7	454,0	№ 291 2015г.	0,2	9,0	0,0	80,9	69,6	238,2	2,8	
4	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,0	0,0	19,4	77,4	№ 319 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	129,80		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
8	ФРУКТЫ сезонные калиброванные (блинчики или десерты по 1 шт., мороженое по 2 шт.) Итого за обед	1/150	0,4	0,4	11,7	56,4		0,0	12,0	0,0	0,1	19,2	12,0	2,4	
		1100	35,7	24,2	126,4	672,5		0,4	46,0	0,2	150,0	171,4	409,3	6,2	
	Всего за обед:	1875	79,9	67,4	302,0	2 100,8		0,8	63,4	118,3	283,1	1 081,2	1 240,5	12,9	

ЦЕЛНИЦА ПИЩЕВЫХ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность блюда	№ рецептур	Витаминны			Минеральные вещества				
			Белки, г		Жиры, г			Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
			4	5											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соевые (сезон)	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	37,1	374,1	№ 289 2011г.	0,20	6,50	29,00	63,10	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	15,3	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	4,5	1,65	21,25	120,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
6	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (перезам)	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	
8	ФРУКТЫ сезонные калиброванные (абсолют или классы по 1 шт., масса нетто 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 завтрак:	882	34,5	30,0	97,9	803,9		0,4	26,7	49,0	125,9	151,8	365,5	9,6	
Обед															
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соевые (сезон)	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 МАКАРОНИМИ ИЗ ПШЕНИЦЫ и картофеля	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	ЗРАНЫ рубленные из мяса говядины с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	1/100/5	11,6	13,5	13,8	234,0	№ 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	23,7	217,8	№ 312 2015г.	0,1	22,4	0,0	34,5	35,3	109,7	1,3	
5	НАПИТОК ИЗ ЦЕЛОВОД ШИПОНИКА	1/200	0,7	0,3	20,8	88,2	№ 388 2015г.	0,0	100,0	0,0	3,4	21,3	3,1	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	120,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
8	ФРУКТЫ сезонные калиброванные (абсолют или классы по 1 шт., масса нетто 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 обед:	1185	28,4	36,4	124,6	907,0		0,5	134,6	31,4	125,1	170,0	480,5	13,7	
	Итого за день:	1987	62,9	66,4	222,5	1710,9		0,9	161,3	180,4	251,0	331,8	767,8	23,3	

ПОИСКОВЫЙ 2 НЕДЕЛИ

№ п/п	Наименование блюда	№	Вес блюда		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура	Витаминизация				Минеральные вещества			
			3	4	Жир, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Св. мг	Р, мг	Ca, мг	Fe, мг
Завтрак																
1	КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ с яблоком сливочным "Крестьянское" 72,5%	1/200/10	6,8	10,1	25,6	212,4	№ 7/3 2015г.	0,1	1,7	0,0	52,8	160,2	191,2	2,9		
2	СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, абрикотово-яблочный, апельсиновый)	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	МЯС ПИЩЕВЫЙ	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	МЯС 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		
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)	3/15	3,5	4,4	0,0	54,0	№ 15 2015г.	0,0	0,2	76,0	10,5	264,0	150,0	0,3		
7	ФРУКТОВЫЙ САХАРАМИ (бланш или сахароза по 1 шт., сахароза 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 завтрак:	695	20,0	24,5	102,4	718,1		0,3	17,0	118,0	105,4	482,8	454,2	10,4		
Обед																
1	ОРОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соевые (стручки)	1/100	0,1	0,1	1,9	12,0	№ 7/3 2015г.	0,0	4,0	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	55,0	0,8		
3	ПЕЧЕНЬ из мяса говядины с соусом сметанным с томатами	1/100/80	12,8	14,3	16,8	301,6	№ 278/31 2015г.	0,0	1,2	0,0	30,0	45,7	144,6	1,4		
4	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с яблоком сливочным "Крестьянское" 72,5%	1/200	10,6	11,5	47,8	316,0	№ 302 2015г.	0,2	0,0	0,0	168,6	31,6	232,4	4,7		
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	2,4	0,0	0,0		
6	МЯС ПИЩЕВЫЙ	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	МЯС 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	ФРУКТОВЫЙ САХАРАМИ (яблоко или лимон по 1 шт., сахароза 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 обед:	1172	34,7	32,2	141,5	1 063,9		0,5	17,1	0,2	269,6	160,7	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	643,5	1 018,2	20,8		

ВСТОРНИК 2 ПЕДРЪЛ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Щелочные вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витаминны			Минеральные вещества				
			Белки, г		Жиры, г			Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Эт, мг	Св, мг	Р, мг	К, мг
			4	5	6			9							
Завтрак															
1	СВОИЦИ НАТУРАЛНИТЕ СЪСТАВИ (СУРЪЛ)	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	ТРАХИ РЪБНИТЕ РЪБИША (из мляк) с маслом сливочным "КОСМАЛИНСКО" 72,5%	1/100/8	12,1	16,2	13,4	222,4	№ 237 2015г.	0,1	0,0	0,1	35,4	38,7	140,4	1,5	
3	РАУ в овалей	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 ПШЕНИЧНИЙ	1/50	3,45	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	ФРУКТИ севозни калоризиране (бюло или аляоски по 1 шт., макарони по 2 шт.) Всичко за едномо питие:	1/150	0,4	0,4	14,7	56,4		0,0	12,0	0,0	0,1	19,2	12,0	2,4	
Обед															
1	СВОИЦИ НАТУРАЛНИТЕ СЪСТАВИ (СУРЪЛ)	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	РАССОЛНИК ЛЪМНИГРАДСКИЙ	1/250	2,3	3,5	16,5	122,4	№ 90 2015г.	0,1	16,8	0,2	27,8	24,0	71,8	1,2	
3	ТЕФТЕЛИ рибно в мляк с соусом сметанни с томаты	1/100/60	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	КАРТОФЕЛНОЕ ПЮРЕ с маслом сливочным "КОСМАЛИНСКО" 72,5%	1/200	3,9	11,5	22,7	217,8	№ 117 2015г.	0,1	22,4	0,0	34,5	32,5	109,7	1,2	
5	МАЙТЕСК ИЗ ПРОДОВ ПШЕНИКА	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 ПШЕНИЧНИЙ	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	1/30	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
8	ФРУКТИ севозни калоризиране (бюло или аляоски по 1 шт., макарони по 2 шт.) Всичко за едномо питие: Всичко за день:	1/179 2017	24,3 51,7	32,2 66,9	138,9 234,8	930,3 1 768,1		0,5 0,8	148,4 178,2	29,2 95,0	143,3 231,9	243,9 392,3	494,7 790,7	6,6 14,2	

СРЕДА 2 НЕЛЕЗН

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Шпичные вещества			Эквивалентность жиров, г	№ рецептуры	Витамины					Минеральные вещества				
			Жиры, г		Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Нгс, мг	Са, мг	Р, мг	К, мг	Fе, мг		
			Волокн, г	4												5	6
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
1	Пудинг из творога (завтраковый) со сливочным маслом	1720/80	27,3	25,4	69,3	585,1	№ 222 2015г.	0,1	0,9	122,3	46,8	401,5	552,6	1,8			
2	КАКАО С МОЛОКОМ	1200	2,9	2,3	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)	170	0,1	7,2	0,1	66,0	№ 14 2015г.	0,0	0,0	40,0	0,0	3,4	3,0	0,0			
6	ВУЗДЫ УРТ фруктовой (яблочной, персиковой, абрикосовой, банановой) в спандуксовой упаковке	1125	4,4	3,0	6,5	96,2		0,1	12,5		80,0	15,0	35,0	0,8			
Итого за завтрак:			42,9	40,3	146,1	1 097,2		0,4	14,4	102,3	133,8	562,9	764,6	5,6			
Обед																	
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ вареные (буурал)	1700	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 ВОСОВИМИ	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 ВРОЙДЕР-ЦИЛИЯТ с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	1700/10	14,1	18,4	13,7	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%	1200	6,9	7,3	25,2	246,5	№ 309 2015г.	0,1	0,0	0,3	10,2	15,3	47,3	10,2			
5	КОМПОТ 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 кизилбашские (яблоко или апельсин по 1 шт., малина по 2 шт.)	1750	0,4	0,4	11,7	56,4		0,0	12,0	0,0	0,1	19,2	12,0	2,4			
Итого за обед:			35,0	32,8	132,8	998,0		0,6	19,9	0,8	126,1	128,1	395,3	17,7			
Итого за день:			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 НЕДЕЛИ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пшеничные изделия				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витаминны				Минеральные вещества			
			Белки, г		Углеводы, г				В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Fe, мг
			4	5	6	7										
Завтрак																
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ: соевые (отруби)	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 БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ с соусом сметанным с топина	1/100x60	14,1	18,4	15,7	241,7	№ 295 2015г.	0,1	1,4	0,2	28,4	9,5	145,9	3,0		
3	КАША ГРЯЧЕВАЯ 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*	1/200/157	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	16,3	11,5	42,0	1,0		
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/90	4,3	1,65	23,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
7	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		
8	ФРУКТЫ соевые имбирные (блио до или апельсины по 1 шт., апельсины по 2 шт.) Итого за завтрак питания:	1/150 942	0,4 33,9	0,4 29,7	13,7 134,5	56,4 1 097,5		0,0 0,5	12,0 21,6	0,0 40,3	0,1 255,6	19,2 129,9	12,0 542,8	2,4 14,1		
Обед																
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ: соевые (порошок)	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	5,8	12,3	103,0	№ 43 2015г.	0,0	72,2	0,2	37,4	54,5	51,8	1,3		
3	ЗАЛАЗ рубленые из мяса говядины с соусом сметанным с сыром	1/40/60	11,6	12,5	13,8	224,0	№ 274 2015г.	0,1	0,2	31,2	18,2	33,1	116,6	8,4		
4	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	1/200	3,6	3,1	23,2	189,0	№ 310 2015г.	0,2	25,9	0,0	36,6	24,6	100,4	1,5		
5	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА	1/200	0,7	0,1	20,8	48,2	№ 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	16,3	11,5	42,0	1,0		
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/90	4,3	1,65	23,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
8	ФРУКТЫ соевые имбирные (блио или апельсины по 1 шт., апельсины по 2 шт.) Итого за обедом питания:	1/940 1196	0,6 26,0	0,4 26,1	11,7 119,3	56,4 861,1		0,0 0,5	12,0 153,2	0,0 31,4	0,1 132,6	19,2 172,5	12,0 306,2	2,4 14,3		
9	Всего за обедом	2/132	59,9	67,0	253,6	1 868,0		1,0	174,2	71,6	308,4	303,4	929,0	38,4		

ПЯТНИЦА 2 ИЮНЯ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины				Минеральные вещества				
			Белки, г		Жиры, г			С, мг	А, мг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Р, мг	К, мг	Mg, мг	Pb, мг
			1	2												
Завтрак																
1	ПАНЧЕНАК С ТВОРОГОМ И МАСЛОМ сливочным "Крестьянское" 72,5%	1/2200 Б-80	17,7	17,3	40,5	388,6	№ 203 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	85,5	0,0		
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	4,0	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,3	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% (печенье)	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" (печенье)	1/15	3,5	4,4	0,0	54,0	№ 15 2015г.	0,0	0,2	75,0	10,5	264,0	150,0	0,3		
7	ФРУКТЫ свежие замороженные (абсолют или аналогично по 1 шт., мажарыш 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 завтрак:																
866,9																
1	ОВСЕННИ НАТУРАЛЬНЫЕ соевые (суп)	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 БЛЕДКАМИ	1/250	5,6	4,8	10,2	115,0	№ 108 2015г.	0,1	0,8	5,9	16,8	33,7	55,6	0,6		
3	ВЯЦОК ИЛИ ГОВЯДИНЫ с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	1/100/10	16,5	26,2	14,3	343,0	№ 268 2015г.	0,1	0,5	0,4	58,8	43,1	188,8	2,8		
4	КАША ПШЕНИЧНАЯ рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	1/200	7,1	10,1	40,3	268,0	№ 305 2015г.	0,1	0,0	41,0	51,4	29,3	141,0	1,7		
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 свежие замороженные (абсолют или аналогично по 1 шт., мажарыш 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 обед:																
1893																
Итого по пятидневному меню																
Итого			Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал									
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал										
			626,3	679,4	2 458,4	18 607,1										
Среднее значение за период			62,6	67,9	245,8	1 860,7										

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
	626,3	679,4	2 458,4	18 607,1			
Среднее значение за период	62,6	67,9	245,8	1 860,7			

Итого	Витамины				Минеральные вещества				
	В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Р, мг	К, мг	Мg, мг	Pb, мг
	6,5	506,4	1 137,2	2 029,9	5 233,5	9 424,5	193,6		
Среднее значение за период	0,65	50,64	113,72	202,99	523,35	942,45	19,36		

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