

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Карпачев В.Б.
2024 год



**Примерное меню
для обучающихся
ГБОУ СК «Лицей № 14 им. Героя РФ В.В.Нургалиева»
1 – 4 классы
на 2024/2025 учебный год**

Согласовано:

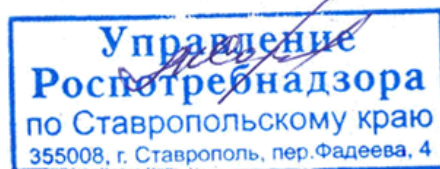
Заместитель министра
образования Ставропольского края

Директор ГБОУ Ставропольского
края
"Лицей №14 им.Героя РФ
В.В. Нургалиева"



Медведева Валентина
Алексеевна

Заместитель начальника
отдела санитарного надзора
Управления Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю



Сорокина Марина
Ильинична

СРЕДА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КРЕСТЬЯНСКИМ 72,5%	197/32/8	7,25	9,53	23,55	209,03	0,06	0,05	47,37	0,85	0,26	0,05	11,16	56,08	67,58	0,92	56,75	102,59	0,18	1,78	204	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,95	2,13	16,73	97,91	0,04	0,52	13,20	0,00	0,00	0,09	16,99	53,61	48,06	0,32	136,82	7,92	14,08	1,41	379	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	14,10	8,70	45,00	1,17	70,50	1,32	7,20	1,65		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,28	0,43	49,18	217,69	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
БИОИГУРТ ФРУКТОВЫЙ (яблочный, персиковый, абрикосовый, банановый) в индивидуальной упаковке	200	6,80	5,00	11,00	122,00	0,48	1,40	0,05	0,00	0,00	0,40	32,00	216,00	190,00	0,20	258,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	727	23,36	25,75	112,44	780,31	0,75	1,97	60,69	3,26	0,26	0,60	101,25	130,01	420,14	4,61	614,57	114,63	21,47	4,84		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ	60	0,47	0,06	1,46	8,15	0,02	6,00	6,00	0,06	0,00	0,02	8,40	13,80	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,16	71	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	250	2,26	2,83	18,63	108,72	0,08	6,60	121,35	1,25	0,00	0,04	26,11	28,38	62,41	0,88	393,72	92,13	28,59	1,41	101	2015
КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	90/50	17,58	11,57	18,50	232,00	0,08	0,54	14,03	0,39	0,00	0,08	27,58	4,15	105,82	2,94	277,21	19,51	32,85	0,24	268	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,21	8,28	46,37	300,84	0,25	0,00	0,04	0,69	0,00	0,00	162,84	22,08	242,88	5,52	0,00	0,00	0,00	0,00	302	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,37	0,00	29,78	120,53	0,00	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	3,69	48,95	3,45	0,05	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,28	0,43	49,18	217,69	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО КОЛИБРОВАННОЕ)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015
Итого за прием пищи:	1080	39,05	24,35	196,67	1 144,37	0,67	19,16	157,92	6,09	0,00	0,24	290,87	166,98	596,62	16,81	1 312,84	121,08	82,96	4,91		
Всего за день:	1807	62,41	50,10	309,11	1 924,68	1,42	21,13	218,61	9,35	0,26	0,84	392,12	296,99	1 016,76	21,42	1 927,41	235,71	104,43	9,75		

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	3,45	4,45	0,00	54,50	0,01	0,00	0,05	0,10	0,00	0,00	5,50	132,00	75,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2015
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200/80	31,73	20,22	81,44	629,60	0,14	1,63	605,10	4,14	0,17	0,49	71,37	106,52	325,38	1,74	501,75	20,05	72,65	25,03	188	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,28	0,43	49,18	217,69	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	14,10	8,70	45,00	1,17	70,50	1,32	7,20	1,65		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,80	134,00	0,04	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	14,00	121,00	90,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2015
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО КОЛИБРОВАННОЕ)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015
Итого за прием пищи:	735	45,02	36,84	180,35	1 228,11	0,39	8,63	609,73	7,60	0,17	0,57	143,72	404,34	619,24	8,93	1 010,86	26,81	89,36	27,03		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ	60	0,47	0,06	1,46	8,15	0,02	6,00	6,00	0,06	0,00	0,02	8,40	13,80	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,16	71	2015
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,73	5,04	8,14	84,62	0,05	12,31	154,44	2,26	0,00	0,04	21,31	38,90	41,27	0,69	315,71	3,45	18,99	0,13	88	2015
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	100/300	28,86	30,48	23,10	481,57	0,13	3,65	133,12	0,58	0,07	0,21	47,05	32,27	301,54	2,87	371,05	9,94	18,98	4,07	291	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,37	0,00	29,78	120,53	0,00	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	3,69	48,95	3,45	0,05	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,28	0,43	49,18	217,69	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ) 1 шт.	150	1,19	0,26	10,72	56,89	0,05	81,84	0,01	0,30	0,00	0,03	17,73	46,38	31,37	0,41	268,71	2,73	0,02	0,00	341	2015
Итого за прием пищи:	1060	40,20	36,87	142,18	1 067,25	0,46	103,82	305,57	5,95	0,07	0,38	148,68	208,80	545,33	8,57	1 251,27	22,92	50,01	7,11		
Всего за день:	1795	85,22	73,71	322,53	2 295,36	0,85	112,45	915,30	13,55	0,24	0,95	292,40	613,14	1 164,57	17,50	2 262,13	49,73	139,37	34,14		

ПЯТНИЦА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,47	0,06	1,46	8,15	0,02	6,00	6,00	0,06	0,00	0,02	8,40	13,80	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,16	71	2015
РАГУ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90/270	42,26	47,38	25,17	696,49	0,34	18,85	411,76	6,92	0,00	0,36	84,94	66,15	443,05	4,40	1 273,19	101,49	52,76	0,50	289	2015
СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, виноградный, яблоч/виноградный, мультифрукт)	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,00	14,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,02	7,00	10,00	32,50	0,55	46,50	1,60	7,25	3,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	14,10	8,70	45,00	1,17	70,50	1,32	7,20	1,65		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО КОЛИБРОВАННОЕ)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015
Итого за прием пищи:	770	50,16	57,27	95,75	1 097,58	0,52	34,85	422,33	9,67	0,00	0,46	134,19	134,77	576,11	12,39	2 060,90	110,85	76,72	5,66		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,60	0,12	2,10	11,76	0,03	6,00	47,88	0,23	0,00	0,02	10,44	7,39	13,57	0,47	144,42	1,06	10,56	0,21	71	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,38	5,08	12,99	117,00	0,05	0,95	0,00	0,00	0,00	0,02	15,22	22,00	54,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	112	2015
БРАТКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	90/50	13,45	10,69	7,90	176,51	0,05	0,04	1,08	0,71	0,41	0,13	14,94	5,91	91,91	2,20	207,02	8,12	27,31	0,11	274	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,72	6,48	24,36	169,20	0,17	6,00	0,05	0,24	0,00	0,00	34,80	56,40	102,00	1,32	0,00	0,00	0,00	0,00	312	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,28	0,43	49,18	217,69	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	22,81	93,04	0,01	1,60	1,20	0,25	0,00	0,01	4,85	13,77	3,83	0,76	93,41	0,70	2,53	0,09	342	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО КОЛИБРОВАННОЕ)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015
Итого за прием пищи:	1080	28,47	24,14	152,09	941,64	0,55	20,59	54,71	5,13	0,41	0,28	142,50	155,09	422,17	12,29	1 000,96	17,52	61,91	3,51		
Всего за день:	1850	78,63	81,41	247,84	2 039,22	1,07	55,44	477,04	14,80	0,41	0,74	276,69	289,86	998,28	24,68	3 061,86	128,37	138,63	9,17		

ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	3,45	4,45	0,00	54,50	0,01	0,00	0,05	0,10	0,00	0,00	5,50	132,00	75,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2015
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%"	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КРЕСТЬЯНСКИМ 72,5% С САХАРОМ	200/10	6,16	13,47	25,69	248,43	0,15	0,23	51,00	1,59	0,21	0,08	54,73	4,87	141,89	1,43	177,60	5,87	21,76	10,55	173	2015
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,29	0,10	14,69	59,90	0,00	2,90	0,00	0,00	0,00	0,00	4,83	7,73	9,66	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	377	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,02	7,00	10,00	32,50	0,55	46,50	1,60	7,25	3,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	14,10	8,70	45,00	1,17	70,50	1,32	7,20	1,65		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО КОЛИБРОВАННОЕ)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015
Итого за прием пищи:	672	16,36	27,66	89,91	672,35	0,30	9,13	55,62	4,38	0,21	0,14	97,91	175,68	320,41	7,14	640,71	11,43	45,71	15,55		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ	60	0,47	0,06	1,46	8,15	0,02	6,00	6,00	0,06	0,00	0,02	8,40	13,80	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,16	71	2015
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	1,76	4,26	9,89	84,67	0,06	9,00	121,30	0,35	0,08	0,04	20,89	27,75	45,86	0,70	325,89	3,43	20,28	0,16	99	2015
ТЕФТЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	90/50	15,23	10,27	15,22	198,53	0,05	1,29	14,03	0,38	0,00	0,07	19,03	5,97	76,03	2,08	249,64	19,47	34,12	0,54	278	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,25	8,31	46,52	301,82	0,25	0,00	0,04	0,69	0,00	0,00	163,37	22,15	243,67	5,54	0,00	0,00	0,00	0,00	302	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,37	0,00	29,78	120,53	0,00	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	3,69	48,95	3,45	0,05	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,28	0,43	49,18	217,69	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ) 1 шт.	150	1,19	0,26	10,72	56,89	0,05	81,84	0,01	0,30	0,00	0,03	17,73	46,38	31,37	0,41	268,71	2,73	0,02	0,00	341	2015
Итого за прием пищи:	1090	36,85	24,19	182,57	1 086,08	0,64	98,15	153,38	4,53	0,08	0,24	283,61	193,50	568,08	13,33	1 140,04	32,43	66,44	3,61		
Всего за день:	1762	53,21	51,85	272,48	1 758,43	0,94	107,28	209,00	8,91	0,29	0,38	381,52	369,18	888,49	20,47	1 780,75	43,86	112,15	19,16		

ВТОРНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	3,45	4,45	0,00	54,50	0,01	0,00	0,05	0,10	0,00	0,00	5,50	132,00	75,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2015
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/80	17,55	18,96	91,59	604,48	0,10	0,37	30,50	0,88	0,36	0,32	61,35	190,83	283,61	1,39	339,61	34,43	52,14	15,62	188	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,80	134,00	0,04	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	14,00	121,00	90,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,15	0,42	47,70	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	14,10	8,70	45,00	1,17	70,50	1,32	7,20	1,65		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ) 1 шт.	150	1,19	0,26	10,72	56,89	0,05	81,84	0,01	0,30	0,00	0,03	17,73	46,38	31,37	0,41	268,71	2,73	0,02	0,00	341	2015
Итого за прием пищи:	725	31,22	26,95	186,69	1 119,71	0,37	83,21	30,57	3,59	0,36	0,40	139,68	512,91	592,48	6,12	771,32	41,28	59,37	17,27		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,60	0,12	2,10	11,76	0,03	6,00	47,88	0,23	0,00	0,02	10,44	7,39	13,57	0,47	144,42	1,06	10,56	0,21	71	2015
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,10	5,22	14,91	114,68	0,08	6,70	121,80	2,43	0,00	0,05	24,33	23,49	62,44	0,85	402,70	3,87	23,40	1,68	96	2015
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (МИНТАЙ) В СОУСЕ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	90/60	10,85	4,47	11,27	128,83	0,07	0,13	3,80	1,68	0,13	0,05	33,36	27,28	146,60	0,66	240,79	83,63	351,96	8,25	239	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,72	6,48	24,36	169,20	0,17	6,00	0,05	0,24	0,00	0,00	34,80	56,40	102,00	1,32	0,00	0,00	0,00	0,00	312	2015
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	22,81	93,04	0,01	1,60	1,20	0,25	0,00	0,01	4,85	13,77	3,83	0,76	93,41	0,70	2,53	0,09	342	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,28	0,43	49,18	217,69	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО КОЛИБРОВАННОЕ)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015
Итого за прием пищи:	1090	25,59	18,06	157,38	891,64	0,60	26,43	179,23	8,53	0,13	0,23	170,03	177,95	485,30	10,88	1 437,43	96,90	409,96	13,33		
Всего за день:	1815	56,81	45,01	344,07	2 011,35	0,97	109,64	209,80	12,12	0,49	0,63	309,71	690,86	1 077,78	17,00	2 208,75	138,18	469,33	30,60		

ПЯТНИЦА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	3,45	4,45	0,00	54,50	0,01	0,00	0,05	0,10	0,00	0,00	5,50	132,00	75,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2015
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%"	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И ПОВИДЛОМ ЯБЛОЧНЫМ	200/7/80	19,94	10,47	93,47	544,93	0,12	0,54	37,51	2,38	0,21	0,19	29,83	28,16	130,97	2,38	246,25	7,53	15,21	13,84	212	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,95	2,13	16,73	97,91	0,04	0,52	13,20	0,00	0,00	0,09	16,99	53,61	48,06	0,32	136,82	7,92	14,08	1,41	379	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,15	0,42	47,70	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	14,10	8,70	45,00	1,17	70,50	1,32	7,20	1,65		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО КОЛИБРОВАННОЕ)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015
Итого за прием пищи:	742	33,15	26,71	182,83	1 100,82	0,37	7,06	55,33	5,84	0,21	0,35	105,17	95,05	382,89	8,89	892,18	22,21	46,00	17,25		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,47	0,06	1,46	8,15	0,02	6,00	6,00	0,06	0,00	0,02	8,40	13,80	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,16	71	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3,62	5,00	19,98	139,26	0,08	4,60	120,93	1,33	0,14	0,06	19,97	26,42	59,11	0,86	293,61	21,75	21,92	1,04	108	2015
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	90/9	13,78	15,19	14,89	245,61	0,07	0,00	40,49	0,47	0,12	0,08	23,04	3,95	94,93	2,72	228,98	4,25	29,76	0,00	268	2015
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,30	5,01	41,56	240,79	0,15	0,00	18,63	0,07	0,09	0,05	37,71	37,25	160,11	2,71	134,33	63,36	0,15	38,81	302	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,37	0,00	29,78	120,53	0,00	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	3,69	48,95	3,45	0,05	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,28	0,43	49,18	217,69	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ) 1 шт.	150	1,19	0,26	10,72	56,89	0,05	81,84	0,01	0,30	0,00	0,03	17,73	46,38	31,37	0,41	268,71	2,73	0,02	0,00	341	2015
Итого за прием пищи:	1039	34,31	26,55	187,37	1 126,72	0,58	92,46	198,06	4,98	0,35	0,32	161,04	205,25	516,67	11,30	1 221,43	98,89	63,87	42,76		
Всего за день:	1781	67,46	53,26	370,20	2 227,54	0,95	99,52	253,39	10,82	0,56	0,67	266,21	300,30	899,56	20,19	2 113,61	121,10	109,87	60,01		

ИПКарпачев В.Б.

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	626,24	568,76	3 058,21	19 830,43	10,36	1 352,70	3 217,96	128,99	3,28	6,52	3 022,84	4 045,90	9 639,68	191,56	22 185,28	1 523,65	2 140,46	221,59
Среднее значение за период	62,62	56,87	305,82	1 983,04	1,03	135,27	321,79	12,89	0,32	0,65	302,28	404,59	963,96	19,16	2 218,53	152,36	214,05	22,16
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,7	13,4	71,9															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Итого	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого в день завтрак	722,4	28,70	30,55	127,87	940,98	0,45	34,11	137,92	5,18	0,16	0,37	117,54	217,12	456,33	7,41	6 841,10	39,11	49,59	11,25
Итого в день обед	1065,7	33,99	26,33	168,82	1 044,18	0,59	101,26	183,88	7,72	0,17	0,29	185,03	188,03	508,03	11,91	1 341,15	113,43	1 644,52	10,91

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 - 4 КЛАССОВ
на период с 29.11 .2024 г. по 31.03.2025 г.

ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Ca, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	3,45	4,45	0,00	54,50	0,01	0,00	0,05	0,10	0,00	0,00	5,50	132,00	75,00	0,15	0,00	0,00	0,00	15	2015	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015	
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КРЕСТЬЯНСКИМ 72,5% С САХАРОМ	200/10	5,57	11,82	47,75	319,52	0,06	0,52	80,78	0,35	0,20	0,11	30,75	58,59	96,08	0,50	163,74	8,52	31,58	6,67	174	2015
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,05	0,01	15,87	63,72	0,00	1,12	0,08	0,00	0,00	0,00	2,89	12,52	1,34	0,04	10,60	0,01	0,55	0,02	377	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,15	0,42	47,70	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	14,10	8,70	45,00	1,17	70,50	1,32	7,20	1,65		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ) 1 шт.	150	1,19	0,26	10,72	56,89	0,05	81,84	0,01	0,30	0,00	0,03	17,73	46,38	31,37	0,41	268,71	2,73	0,02	0,00	341	2015
Итого за прием пищи:	672	16,49	25,62	134,02	839,47	0,29	83,48	80,99	3,16	0,20	0,19	97,97	156,01	318,29	4,27	606,05	15,38	39,36	8,34		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ ПОМИДОРЫ	60	0,60	0,12	2,11	11,82	0,03	6,03	48,12	0,24	0,00	0,02	10,49	7,43	13,64	0,47	145,14	1,06	10,61	0,21	70	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	4,79	5,39	16,08	131,70	0,16	3,87	150,97	4,08	0,00	0,05	34,48	45,87	90,86	1,73	371,89	91,49	22,25	2,23	102	2015
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	90/9	14,18	13,02	15,32	229,18	0,08	0,00	22,49	0,44	0,07	0,08	23,75	4,69	97,36	2,79	234,92	4,39	30,69	0,00	268	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,51	0,77	41,71	199,99	0,10	0,00	0,00	1,28	0,00	0,02	10,10	17,42	54,24	1,27	75,16	64,28	0,01	0,01	203	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,37	0,00	29,78	120,53	0,00	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	3,69	48,95	3,45	0,05	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,15	0,42	47,70	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО КОЛИБРОВАННОЕ)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015
Итого за прием пищи:	1039	34,48	20,90	185,45	1 060,82	0,61	15,92	238,08	9,74	0,07	0,26	144,76	173,98	416,41	13,13	1 384,42	168,86	85,07	5,55		
Всего за день:	1711	50,97	46,52	319,47	1 900,29	0,90	99,40	319,07	12,90	0,27	0,45	242,73	329,99	734,70	17,40	1 990,47	184,24	124,43	13,89		

ВТОРНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Ca, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КРЕСТЬЯНСКИМ 72,5%	116/10	10,82	17,87	2,04	212,44	0,06	0,00	0,20	3,68	0,00	0,00	14,30	85,80	185,89	2,04	0,00	0,00	0,00	0,00	210	2015
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	1,52	7,12	6,16	95,20	0,02	5,60	0,15	0,00	0,00	0,04	12,00	32,80	29,60	0,56	252,00	0,00	0,00	0,00	1994	Таблица стр.566
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,95	2,13	16,73	97,91	0,04	0,52	13,20	0,00	0,00	0,09	16,99	53,61	48,06	0,32	136,82	7,92	14,08	1,41	379	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,15	0,42	47,70	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	14,10	8,70	45,00	1,17	70,50	1,32	7,20	1,65		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО КОЛИБРОВАННОЕ)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015
Итого за прием пищи:	646	22,10	36,78	97,56	809,03	0,32	12,12	18,12	7,04	0,00	0,20	96,14	109,81	392,41	8,96	897,93	14,68	30,79	3,41		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ	60	0,47	0,06	1,46	8,15	0,02	6,00	6,00	0,06	0,00	0,02	8,40	13,80	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,16	70	2015
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250/10	4,03	6,30	11,72	111,34	0,04	9,75	135,06	2,33	0,00	0,04	24,92	42,34	47,87	1,06	322,83	65,66	23,32	0,35	82	2015
РЫБА МИНТАЙ ПРИПУЩЕНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КРЕСТЬЯНСКИМ 72,5%	90/9	16,38	15,36	3,50	217,81	0,09	0,22	31,12	4,20	0,34	0,09	53,31	47,03	235,65	0,88	388,29	207,44	606,01	14,07	227	2015
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КРЕСТЬЯНСКИМ 72,5%	180	3,35	5,74	25,89	167,93	0,15	14,40	3,29	0,32	0,09	0,09	36,02	15,39	91,38	1,45	849,54	7,92	42,77	0,39	125	2015
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,70	0,30	24,40	103,00	0,01	200,00	0,16	0,00	0,00	0,00	3,00	13,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	388	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,15	0,42	47,70	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ) 1 шт.	150	1,19	0,26	10,72	56,89	0,05	81,84	0,01	0,30	0,00	0,03	17,73	46,38	31,37	0,41	268,71	2,73	0,02	0,00	341	2015
Итого за прием пищи:	1049	33,57	29,04	145,19	974,08	0,57	312,21	175,64	9,96	0,43	0,34	193,88	206,44	576,97	9,35	2 123,97	290,55	684,14	17,72		
Всего за день:	1695	55,67	65,82	242,75	1 783,11	0,89	324,33	193,76	17,00	0,43	0,54	290,02	316,25	969,38	18,31	3 021,90	305,23	714,93	21,13		

ПЯТНИЦА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Ca, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ	60	0,47	0,06	1,46	8,15	0,02	6,00	6,00	0,06	0,00	0,02	8,40	13,80	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,16	70	2015
РАГУ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90/270	42,26	47,38	25,17	696,49	0,34	18,85	411,76	6,92	0,00	0,36	84,94	66,15	443,05	4,40	1 273,19	101,49	52,76	0,50	289	2015
СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, виноградный, яблоч/виноградный, мультифрукт)	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,00	14,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,02	7,00	10,00	32,50	0,55	46,50	1,60	7,25	3,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	14,10	8,70	45,00	1,17	70,50	1,32	7,20	1,65		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО КОЛИБРОВАННОЕ)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015
Итого за прием пищи:	770	50,16	57,27	95,75	1 097,58	0,52	34,85	422,33	9,67	0,00	0,46	134,19	134,77	576,11	12,39	2 060,90	110,85	76,72	5,66		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ ПОМИДОРЫ	60	0,60	0,12	2,10	11,76	0,03	6,00	47,88	0,23	0,00	0,02	10,44	7,39	13,57	0,47	144,42	1,06	10,56	0,21	70	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,38	5,08	12,99	117,00	0,05	0,95	0,00	0,00	0,00	0,02	15,22	22,00	54,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	112	2015
БРАУНИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	90/50	13,45	10,69	7,90	176,51	0,05	0,04	1,08	0,71	0,41	0,13	14,94	5,91	91,91	2,20	207,02	8,12	27,31	0,11	274	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,72	6,48	24,36	169,20	0,17	6,00	0,05	0,24	0,00	0,00	34,80	56,40	102,00	1,32	0,00	0,00	0,00	0,00	312	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,28	0,43	49,18	217,69	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	22,81	93,04	0,01	1,60	1,20	0,25	0,00	0,01	4,85	13,77	3,83	0,76	93,41	0,70	2,53	0,09	342	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО КОЛИБРОВАННОЕ)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015
Итого за прием пищи:	1080	28,47	24,14	152,09	941,64	0,55	20,59	54,71	5,13	0,41	0,28	142,50	155,09	422,17	12,29	1 000,96	17,52	61,91	3,51		
Всего за день:	1850	78,63	81,41	247,84	2 039,22	1,07	55,44	477,04	14,80	0,41	0,74	276,69	289,86	998,28	24,68	3 061,86	128,37	138,63	9,17		

ПЯТНИЦА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	3,45	4,45	0,00	54,50	0,01	0,00	0,05	0,10	0,00	0,00	5,50	132,00	75,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2015
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%"	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И ПОВИДЛОМ ЯБЛОЧНЫМ	200/7/80	19,94	10,47	93,47	544,93	0,12	0,54	37,51	2,38	0,21	0,19	29,83	28,16	130,97	2,38	246,25	7,53	15,21	13,84	212	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,95	2,13	16,73	97,91	0,04	0,52	13,20	0,00	0,00	0,09	16,99	53,61	48,06	0,32	136,82	7,92	14,08	1,41	379	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,15	0,42	47,70	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	14,10	8,70	45,00	1,17	70,50	1,32	7,20	1,65		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО КОЛИБРОВАННОЕ)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015
Итого за прием пищи:	742	33,15	26,71	182,83	1 100,82	0,37	7,06	55,33	5,84	0,21	0,35	105,17	95,05	382,89	8,89	892,18	22,21	46,00	17,25		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ	60	0,47	0,06	1,46	8,15	0,02	6,00	6,00	0,06	0,00	0,02	8,40	13,80	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,16	70	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3,62	5,00	19,98	139,26	0,08	4,60	120,93	1,33	0,14	0,06	19,97	26,42	59,11	0,86	293,61	21,75	21,92	1,04	108	2015
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	90/9	13,78	15,19	14,89	245,61	0,07	0,00	40,49	0,47	0,12	0,08	23,04	3,95	94,93	2,72	228,98	4,25	29,76	0,00	268	2015
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,30	5,01	41,56	240,79	0,15	0,00	18,63	0,07	0,09	0,05	37,71	37,25	160,11	2,71	134,33	63,36	0,15	38,81	302	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,37	0,00	29,78	120,53	0,00	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	3,69	48,95	3,45	0,05	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,28	0,43	49,18	217,69	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ) 1 шт.	150	1,19	0,26	10,72	56,89	0,05	81,84	0,01	0,30	0,00	0,03	17,73	46,38	31,37	0,41	268,71	2,73	0,02	0,00	341	2015
Итого за прием пищи:	1039	34,31	26,55	187,37	1 126,72	0,58	92,46	198,06	4,98	0,35	0,32	161,04	205,25	516,67	11,30	1 221,43	98,89	63,87	42,76		
Всего за день:	1781	67,46	53,26	370,20	2 227,54	0,95	99,52	253,39	10,82	0,56	0,67	266,21	300,30	899,56	20,19	2 113,61	121,10	109,87	60,01		

ИПКарпачев В.Б.

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	626,24	568,76	3 058,21	19 830,43	10,36	1 352,70	3 217,96	128,99	3,28	6,52	3 022,84	4 045,90	9 639,68	191,56	22 185,28	1 523,65	2 140,46	221,59
Среднее значение за период	62,62	56,87	305,82	1 983,04	1,03	135,27	321,79	12,89	0,32	0,65	302,28	404,59	963,96	19,16	2 218,53	152,36	214,05	22,16
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,7	13,4	71,9															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Итого	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого в день завтрак	722,4	28,70	30,55	127,87	940,98	0,45	34,11	137,92	5,18	0,16	0,37	117,54	217,12	456,33	7,41	6 841,10	39,11	49,59	11,25
Итого в день обед	1065,7	33,99	26,33	168,82	1 044,18	0,59	101,26	183,88	7,72	0,17	0,29	185,03	188,03	508,03	11,91	1 341,15	113,43	1 644,52	10,91