

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 (относящихся к льготной категории)
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

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 - 4 КЛАССОВ (относящихся к льготной категории)
на период с 02.09.2024 г. по 28.11.2024 - 01.04.2025 по 31.05.2025

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	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (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	71	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		
Итого за прием пищи:	889	33,90	20,32	172,50	1 002,18	0,58	9,92	233,58	8,79	0,07	0,24	133,01	152,86	402,05	10,26	1 038,31	166,22	75,57	5,20		
Полдник (уплотненный)																					
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
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	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		
Итого за прием пищи:	590	28,00	30,78	183,99	1 122,44	0,35	1,37	30,58	3,73	0,36	0,39	125,85	341,33	518,11	6,34	549,61	39,43	64,15	18,37		
Всего за день:	1479	61,90	51,10	356,49	2 124,62	0,93	11,29	264,16	12,52	0,43	0,63	258,86	494,19	920,16	16,60	1 587,92	205,65	139,72	23,57		

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	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
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
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 ПРИПУЩЕННАЯ 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		
Полдник (уплотненный)																					
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
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (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	71	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
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	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	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		
Итого за прием пищи:	677	35,98	39,78	99,58	898,13	0,33	12,58	181,31	3,23	0,07	0,28	103,47	71,13	439,34	7,48	679,19	15,12	36,80	5,93		
Всего за день:	1726	69,55	68,82	244,77	1 872,21	0,90	324,79	356,95	13,19	0,50	0,62	297,35	277,57	1 016,31	16,83	2 803,16	305,67	720,94	23,65		

СРЕДА

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	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (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	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 СМЕТАННЫМ 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		
Итого за прием пищи:	930	38,60	23,83	184,37	1 089,40	0,65	13,19	195,54	5,32	0,00	0,22	281,21	139,49	570,70	13,81	1 027,27	117,70	84,06	4,61		
Полдник (уплотненный)																					
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 ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ	200/10	6,55	9,48	37,12	259,83	0,16	0,47	52,93	1,26	0,12	0,11	47,31	34,06	161,40	1,33	222,89	8,64	37,01	9,61	182	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	4,28	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		
Итого за прием пищи:	520	17,13	21,31	131,00	784,32	0,41	1,47	53,01	4,11	0,12	0,19	111,81	116,44	395,90	6,28	432,89	13,64	49,02	12,36		
Всего за день:	1450	55,73	45,14	315,37	1 873,72	1,06	14,66	248,55	9,43	0,12	0,41	393,02	255,93	966,60	20,09	1 460,16	131,34	133,08	16,97		

ЧЕТВЕРГ

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	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
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		
Итого за прием пищи:	910	39,01	36,61	131,46	1 010,36	0,41	21,98	305,56	5,65	0,07	0,35	130,95	162,42	513,96	8,16	982,56	20,19	49,99	7,11		
Полдник (уплотненный)																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (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	71	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
ОМЛЕТ С ЖАРЕННЫМ КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	80/10	5,59	9,84	5,24	131,70	0,06	2,48	40,64	0,86	0,94	0,17	11,99	13,85	93,18	1,21	212,95	9,87	9,03	0,26	213	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 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	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		
Итого за прием пищи:	460	15,50	21,18	85,24	592,80	0,30	9,03	102,03	3,51	0,94	0,34	80,57	8,63	269,38	5,17	657,91	22,97	40,93	3,53		
Всего за день:	1370	54,51	57,79	216,70	1 603,16	0,71	31,01	407,59	9,16	1,01	0,69	211,52	153,79	783,34	13,33	1 640,47	43,16	90,92	10,64		

ПЯТНИЦА

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	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
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
ЗРАЗЫ 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
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		
Итого за прием пищи:	930	27,89	23,56	139,14	883,00	0,52	14,59	50,21	4,18	0,41	0,26	130,75	133,97	407,81	9,42	654,85	14,88	52,41	3,16		
Полдник (уплотненный)																					
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
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	200/40	18,54	6,77	50,81	339,17	0,06	0,31	26,04	0,19	0,11	0,27	27,21	50,22	160,30	0,57	208,93	16,56	29,70	17,19	218	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	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	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		
Итого за прием пищи:	550	28,64	18,57	120,11	763,17	0,25	1,31	26,12	2,37	0,11	0,33	71,71	196,72	359,80	4,07	372,93	20,36	48,95	22,94		
Всего за день:	1480	56,53	42,13	259,25	1 646,17	0,77	15,90	76,33	6,55	0,52	0,59	202,46	330,69	767,61	13,49	1 027,78	35,24	101,36	26,10		

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	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
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		
Итого за прием пищи:	940	35,66	23,93	171,85	1 029,19	0,59	16,31	153,37	4,23	0,08	0,21	265,88	147,12	536,71	12,92	871,33	29,70	66,42	3,61		
Полдник (уплотненный)																					
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 ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	197/32/8	9,30	20,83	35,50	368,11	0,07	0,00	0,13	1,05	0,00	0,00	11,79	121,83	108,73	1,05	0,00	0,00	0,00	0,00	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 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	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		
Итого за прием пищи:	547	19,45	32,26	96,73	756,02	0,26	0,52	13,40	3,23	0,00	0,15	59,28	93,72	266,29	3,87	300,82	11,72	33,33	7,16		
Всего за день:	1487	55,11	56,19	268,58	1 785,21	0,85	16,83	166,77	7,46	0,08	0,36	325,16	240,84	803,00	16,79	1 172,15	41,42	99,75	10,77		

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	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
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	90/50	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		
Итого за прием пищи:	930	25,01	17,48	144,43	833,00	0,57	20,43	174,73	7,58	0,13	0,21	158,28	156,83	470,94	8,01	1 091,32	94,26	400,46	12,98		
Полдник (уплотненный)																					
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
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
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	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		
Итого за прием пищи:	597	25,39	28,38	173,88	1 048,34	0,31	3,27	30,57	3,73	0,36	0,39	116,68	228,06	437,77	6,31	549,61	39,43	64,15	18,37		
Всего за день:	1527	50,40	45,86	318,31	1 881,34	0,88	23,70	205,30	11,31	0,49	0,60	274,96	384,89	908,71	14,32	1 640,93	133,69	464,61	31,35		

СРЕДА

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	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
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 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
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%"	90/10	14,28	17,78	11,33	262,16	0,09	1,30	2,22	2,66	0,00	0,11	24,87	10,01	157,10	1,96	190,67	37,37	3,81	0,83	295	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	4,28	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:	1040	35,19	25,29	180,06	1 094,91	0,63	93,03	171,20	11,13	0,00	0,31	149,77	210,93	504,72	9,97	1 202,23	202,67	38,11	5,98		
Полдник (уплотненный)																					
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 ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	29,62	28,82	65,87	644,98	0,49	4,00	21,76	3,82	0,31	1,19	219,82	1 012,02	939,67	4,01	1 391,62	51,65	0,11	0,00	183	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	53,81	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	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		
Итого за прием пищи:	520	40,12	40,27	150,20	1 126,85	0,74	4,52	35,03	6,67	0,31	1,35	287,11	987,91	1 132,23	8,28	1 738,44	64,57	26,20	4,16		
Всего за день:	1560	75,31	65,56	330,26	2 221,76	1,37	97,55	206,23	17,80	0,31	1,66	436,88	1 198,84	1 636,95	18,25	2 940,67	267,24	64,31	10,14		

ЧЕТВЕРГ

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	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
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
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	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
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТОМАТОМ	90/50	14,97	19,14	14,68	284,90	0,09	3,08	17,35	4,62	0,15	0,11	29,71	12,65	124,69	2,81	313,55	8,14	46,66	0,93	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
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	4,28	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	32,18	33,95	159,19	1 054,33	0,58	230,83	205,00	11,12	0,15	0,27	165,12	181,40	447,99	13,48	1 336,91	82,50	102,05	4,59		
Полдник (уплотненный)																					
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
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/80	44,61	28,85	123,63	931,43	0,18	0,95	78,74	2,79	0,31	0,77	92,97	333,47	519,65	2,33	848,63	73,51	81,40	35,50	225	2008
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		
Итого за прием пищи:	590	52,53	38,17	221,01	1 435,92	0,39	0,97	90,81	5,64	0,31	0,84	147,16	411,92	667,60	6,33	1 059,83	78,51	93,41	38,25		
Всего за день:	1680	84,71	72,12	380,20	2 490,25	0,97	231,80	295,81	16,76	0,46	1,11	312,28	593,32	1 115,59	19,81	2 396,74	161,01	195,46	42,84		

ПЯТНИЦА

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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
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		
Итого за прием пищи:	889	33,12	26,29	176,65	1 069,83	0,53	10,62	198,05	4,68	0,35	0,29	143,31	158,87	485,30	10,89	952,72	96,16	63,85	42,76		
Полдник (уплотненный)																					
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 РИСА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КРЕСТЬЯНСКИМ 72,5% С САХАРОМ	200/10/10	5,47	6,54	47,62	271,13	0,05	0,52	13,34	0,31	0,08	0,10	30,68	56,82	94,43	0,48	159,99	8,52	31,58	6,67	174	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	50	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		
Итого за прием пищи:	520	14,60	18,12	132,10	749,97	0,26	1,52	13,42	2,72	0,08	0,15	85,78	87,88	298,93	4,65	322,99	12,64	38,79	8,32		
Всего за день:	1419	47,72	44,41	308,75	1 819,80	0,79	12,14	211,47	7,40	0,43	0,44	229,09	246,75	784,23	15,54	1 275,71	108,80	102,64	51,08		

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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Итого за весь период	611,47	549,12	2 998,68	19 318,24	9,23	779,67	2 439,16	111,58	4,35	7,11	2 941,58	4 176,81	9 702,50	165,05	17 945,69	1 433,22	2 112,79	247,11		
Среднее значение за период	61,15	54,91	299,87	1 931,82	0,92	77,97	243,92	11,16	0,44	0,71	294,16	417,68	970,25	16,51	1 794,57	143,32	211,28	24,71		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,7	13,2	72,1																	

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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед	959,7	33,41	26,03	160,48	1 004,03	0,56	74,31	186,29	7,26	0,17	0,27	175,22	163,05	466,80	113,43	1 128,15	111,48	161,71	10,77		
Полдник (уплотненный)	557,1	27,73	28,88	139,38	927,80	0,36	3,66	57,63	3,89	0,27	0,44	118,94	254,37	478,54	5,88	666,42	31,84	49,57	13,94		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 - 4 КЛАССОВ (относящихся к льготной категории)
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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЙ (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		
Итого за прием пищи:	889	33,90	20,32	172,50	1 002,18	0,58	9,92	233,58	8,79	0,07	0,24	133,01	152,86	402,05	10,26	1 038,31	166,22	75,57	5,20		
Полдник (уплотненный)																					
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
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	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		
Итого за прием пищи:	590	28,00	30,78	183,99	1 122,44	0,35	1,37	30,58	3,73	0,36	0,39	125,85	341,33	518,11	6,34	549,61	39,43	64,15	18,37		
Всего за день:	1479	61,90	51,10	356,49	2 124,62	0,93	11,29	264,16	12,52	0,43	0,63	258,86	494,19	920,16	16,60	1 587,92	205,65	139,72	23,57		

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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЙ ОГУРЦЫ	60	0,47	0,06	1,46	8,15	0,02	6,00	0,06	0,00	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 ПРИПУЩЕННАЯ 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		
Полдник (уплотненный)																					
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
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЙ (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
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
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	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	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		
Итого за прием пищи:	677	35,98	39,78	99,58	898,13	0,33	12,58	181,31	3,23	0,07	0,28	103,47	71,13	439,34	7,48	679,19	15,12	36,80	5,93		
Всего за день:	1726	69,55	68,82	244,77	1 872,21	0,90	324,79	356,95	13,19	0,50	0,62	297,35	277,57	1 016,31	16,83	2 803,16	305,67	720,94	23,65		

СРЕДА

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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЙ (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 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 СМЕТАННЫМ 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		
Итого за прием пищи:	930	38,60	23,83	184,37	1 089,40	0,65	13,19	195,54	5,32	0,00	0,22	281,21	139,49	570,70	13,81	1 027,27	117,70	84,06	4,61		
Полдник (уплотненный)																					
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 ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ	200/10	6,55	9,48	37,12	259,83	0,16	0,47	52,93	1,26	0,12	0,11	47,31	34,06	161,40	1,33	222,89	8,64	37,01	9,61	182	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	4,28	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		
Итого за прием пищи:	520	17,13	21,31	131,00	784,32	0,41	1,47	53,01	4,11	0,12	0,19	111,81	116,44	395,90	6,28	432,89	13,64	49,02	12,36		
Всего за день:	1450	55,73	45,14	315,37	1 873,72	1,06	14,66	248,55	9,43	0,12	0,41	393,02	255,93	966,60	20,09	1 460,16	131,34	133,08	16,97		

ЧЕТВЕРГ

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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЙ 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
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		
Итого за прием пищи:	910	39,01	36,61	131,46	1 010,36	0,41	21,98	305,56	5,65	0,07	0,35	130,95	162,42	513,96	8,16	982,56	20,19	49,99	7,11		
Полдник (уплотненный)																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЙ (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
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
ОМЛЕТ С ЖАРЕННЫМ КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	80/10	5,59	9,84	5,24	131,70	0,06	2,48	40,64	0,86	0,94	0,17	11,99	13,85	93,18	1,21	212,95	9,87	9,03	0,26	213	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 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	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		
Итого за прием пищи:	460	15,50	21,18	85,24	592,80	0,30	9,03	102,03	3,51	0,94	0,34	80,57	8,63	269,38	5,17	657,91	22,97	40,93	3,53		
Всего за день:	1370	54,51	57,79	216,70	1 603,16	0,71	31,01	407,59	9,16	1,01	0,69	211,52	153,79	783,34	13,33	1 640,47	43,16	90,92	10,64		

ПЯТНИЦА

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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ (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
ЗРАЗЫ 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
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		
Итого за прием пищи:	930	27,89	23,56	139,14	883,00	0,52	14,59	50,21	4,18	0,41	0,26	130,75	133,97	407,81	9,42	654,85	14,88	52,41	3,16		
Полдник (уплотненный)																					
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
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	200/40	18,54	6,77	50,81	339,17	0,06	0,31	26,04	0,19	0,11	0,27	27,21	50,22	160,30	0,57	208,93	16,56	29,70	17,19	218	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	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	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		
Итого за прием пищи:	550	28,64	18,57	120,11	763,17	0,25	1,31	26,12	2,37	0,11	0,33	71,71	196,72	359,80	4,07	372,93	20,36	48,95	22,94		
Всего за день:	1480	56,53	42,13	259,25	1 646,17	0,77	15,90	76,33	6,55	0,52	0,59	202,46	330,69	767,61	13,49	1 027,78	35,24	101,36	26,10		

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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЙ 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 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	3,69	48,95	3,45	0,05	1,20	0,00	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		
Итого за прием пищи:	940	35,66	23,93	171,85	1 029,19	0,59	16,31	153,37	4,23	0,08	0,21	265,88	147,12	536,71	12,92	871,33	29,70	66,42	3,61		
Полдник (уплотненный)																					
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 ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	197/32/8	9,30	20,83	35,50	368,11	0,07	0,00	0,13	1,05	0,00	0,00	11,79	121,83	108,73	1,05	0,00	0,00	0,00	0,00	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 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	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		
Итого за прием пищи:	547	19,45	32,26	96,73	756,02	0,26	0,52	13,40	3,23	0,00	0,15	59,28	93,72	266,29	3,87	300,82	11,72	33,33	7,16		
Всего за день:	1487	55,11	56,19	268,58	1 785,21	0,85	16,83	166,77	7,46	0,08	0,36	325,16	240,84	803,00	16,79	1 172,15	41,42	99,75	10,77		

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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЙ (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
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	90/50	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		
Итого за прием пищи:	930	25,01	17,48	144,43	833,00	0,57	20,43	174,73	7,58	0,13	0,21	158,28	156,83	470,94	8,01	1 091,32	94,26	400,46	12,98		
Полдник (уплотненный)																					
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
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
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	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		
Итого за прием пищи:	597	25,39	28,38	173,88	1 048,34	0,31	3,27	30,57	3,73	0,36	0,39	116,68	228,06	437,77	6,31	549,61	39,43	64,15	18,37		
Всего за день:	1527	50,40	45,86	318,31	1 881,34	0,88	23,70	205,30	11,31	0,49	0,60	274,96	384,89	908,71	14,32	1 640,93	133,69	464,61	31,35		

СРЕДА

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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЙ (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 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
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%"	90/10	14,28	17,78	11,33	262,16	0,09	1,30	2,22	2,66	0,00	0,11	24,87	10,01	157,10	1,96	190,67	37,37	3,81	0,83	295	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	4,28	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 СОЛЕНЫЙ (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:	1040	35,19	25,29	180,06	1 094,91	0,63	93,03	171,20	11,13	0,00	0,31	149,77	210,93	504,72	9,97	1 202,23	202,67	38,11	5,98		
Полдник (уплотненный)																					
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 ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	29,62	28,82	65,87	644,98	0,49	4,00	21,76	3,82	0,31	1,19	219,62	1 012,02	939,67	4,01	1 391,62	51,65	0,11	0,00	183	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 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		
Итого за прием пищи:	520	40,12	40,27	150,20	1 126,85	0,74	4,52	35,03	6,67	0,31	1,35	287,11	987,91	1 132,23	8,28	1 738,44	64,57	26,20	4,16		
Всего за день:	1560	75,31	65,56	330,26	2 221,76	1,37	97,55	206,23	17,80	0,31	1,66	436,88	1 198,84	1 636,95	18,25	2 940,67	267,24	64,31	10,14		

ЧЕТВЕРГ

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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЙ (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
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	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
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТОМАТОМ	90/50	14,97	19,14	14,68	284,90	0,09	3,08	17,35	4,62	0,15	0,11	29,71	12,65	124,69	2,81	313,55	8,14	46,66	0,93	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
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	4,28	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 СОЛЕНЫЙ (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	32,18	33,95	159,19	1 054,33	0,58	230,83	205,00	11,12	0,15	0,27	165,12	181,40	447,99	13,48	1 336,91	82,50	102,05	4,59		
Полдник (уплотненный)																					
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
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/80	44,61	28,85	123,63	931,43	0,18	0,95	78,74	2,79	0,31	0,77	92,97	333,47	519,65	2,33	848,63	73,51	81,40	35,50	225	2008
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		
Итого за прием пищи:	590	52,53	38,17	221,01	1 435,92	0,39	0,97	90,81	5,64	0,31	0,84	147,16	411,92	667,60	6,33	1 059,83	78,51	93,41	38,25		
Всего за день:	1680	84,71	72,12	380,20	2 490,25	0,97	231,80	295,81	16,76	0,46	1,11	312,28	593,32	1 115,59	19,81	2 396,74	161,01	195,46	42,84		

ПЯТНИЦА

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	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЙ (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		
Итого за прием пищи:	889	33,12	26,29	176,65	1 069,83	0,53	10,62	198,05	4,68	0,35	0,29	143,31	158,87	485,30	10,89	952,72	96,16	63,85	42,76		
Полдник (уплотненный)																					
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 РИСА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КРЕСТЬЯНСКИМ 72,5% С САХАРОМ	200/10/10	5,47	6,54	47,62	271,13	0,05	0,52	13,34	0,31	0,08	0,10	30,68	56,82	94,43	0,48	159,99	8,52	31,58	6,67	174	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	50	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		
Итого за прием пищи:	520	14,60	18,12	132,10	749,97	0,26	1,52	13,42	2,72	0,08	0,15	85,78	87,88	298,93	4,65	322,99	12,64	38,79	8,32		
Всего за день:	1419	47,72	44,41	308,75	1 819,80	0,79	12,14	211,47	7,40	0,43	0,44	229,09	246,75	784,23	15,54	1 275,71	108,80	102,64	51,08		

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	611,47	549,12	2 998,68	19 318,24	9,23	779,67	2 439,16	111,58	4,35	7,11	2 941,58	4 176,81	9 702,50	165,05	17 945,69	1 433,22	2 112,79	247,11
Среднее значение за период	61,15	54,91	299,87	1 931,82	0,92	77,97	243,92	11,16	0,44	0,71	294,16	417,68	970,25	16,51	1 794,57	143,32	211,28	24,71
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,7	13,2	72,1															

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
Обед	959,7	33,41	26,03	160,48	1 004,03	0,56	74,31	186,29	7,26	0,17	0,27	175,22	163,05	466,80	113,43	1 128,15	111,48	161,71	10,77
Полдник (уплотненный)	557,1	27,73	28,88	139,38	927,80	0,36	3,66	57,63	3,89	0,27	0,44	118,94	254,37	478,54	5,88	666,42	31,84	49,57	13,94