

Пищевая

Михайловская школа-интерн

Директор



УТВЕРЖДАЮ:

Николаева И.В.

СОГЛАСОВАНО:

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **Зимне-весенний**

Категория: **проживающие обуч. 7-10 лет**

1-ая неделя/Понедельник

№ п.п.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	15	18	19	20	
Завтрак																		
89	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	150	0,53	0,53	12,38	57		0,03	5,55		385,725	19,98	11,25	13,74	2,76			
112	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,16	6,53	29,07	199	17,56	0,18	0,46		204,471	102,582	36,158	141,488	0,8956			
139	Яйца вареные	40	4,42	3,45	0,28	50	60	0,02			56	18,7	3,84	61,44	0,8			
366	Сыр (порциями)	25	5,75	6,58		83	58,33	0,01	0,7			262,5	12,5	135	0,225			
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,09	37					0,35	0,19	0,89		0,19			
111	Батон	30	1,84	0,77	14,03	70							3,396		0,312			
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026			
Всего в Завтрак		626	18,74	17,86	64,85	496	135,89	0,24	6,71		646,64	407,19	68,23	351,67	5,21			
Второй завтрак																		
	Сок фруктовый	200			20,56	82		0,02	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,62			
111	Батон	30	1,84	0,77	14,03	70							3,396		0,312			
Всего в Второй завтрак		230	1,84	0,77	34,59	152		0,02	1,6		248	21,12	13,84	19,14	2,93			
Обед																		
233	Икра морковная	100	1,15	6,26	7,06	89		0,03	0,99		193,79	34,85	24,82	41,045	0,555			
51	Суп крестьянский с крупой	250	2,11	4,62	12,53	100		0,05	8		252,2	25,43	17,18	58,64	0,64			
182	Запеканка капустная с говядиной	200	24,65	28,71	14,21	404	68,29	0,14	28,6		719,034	114,917	48,9951	269,892	3,6878			
280	Компот из кураги	200	0,57		23,54	96		0,01	0,4		28,65	368,01	20,7	16,56	34,61			
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04		0,04		8	5,6	26	0,44	0,44	0,44	
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026			
110	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72		0,07				14	18,8	63,2	1,56			
Всего в Обед		821	34,16	40,39	90,62	855	68,29	0,21	37,99	0,04	1,102	568,4	126,2	175,3	11,55			

Юлия Вино и.о. директора 27.01.2024

Полдник																		
274	Кисель из концентрата	200			9,08	36					0,3	0,18			0,03			
312	Булочка домашняя	100	7,17	11,2	56,7	357	33,33	0,1			99,9	14,8333	10,5167	63,65	0,85			
Всего в Полдник		300	7,17	11,2	65,78	393	33,33	0,1			100,2	15,01	10,52	63,65	0,88			
Ужин																		
172	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	9,29	9,7	4,39	92	16,36	0,15	1,27		94,2627	12,7309	27,27	137,888	0,6464	0,07		
241	Картофельное пюре	150	2,82	5,03	17,96	128	15	0,09	4,08		750,09	31,605	24,345	71,97	0,87	0,03		
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,09	37					0,35	0,19	0,89		0,19			
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04		0,04		8	5,6	26	0,44		0,44	0,44
110	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72		0,07				14	18,8	63,2	1,56			
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026			
Всего в Ужин		521	17,84	15,53	64,71	423	31,36	0,36	5,35	0,04	844,79	69,76	77,1	299,06	3,73	0,1	0,44	0,44
Второй ужин																		
517	Йогурт	150	7,5	4,8	12,75	131	15	0,05	0,9		225	186	22,5	142,5	0,15			
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	209		0,03			55	12,75	8,7	39,15	0,925			
Всего в Второй ужин		200	11,25	9,7	49,95	339	15	0,07	0,9		280	198,75	31,2	181,65	1,08			
Всего в день			91	95,45	370,5	2 658	283,88	1,09	52,55	0,08	3 313,28	1 280,28	337,1	1 390,7	55,35	0,1	0,88	0,88



Копия врио и.о. директора *Д.А. Дегтярев*
27.01.2025

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
89	Плоды или ягоды свежие (Апельсины)	150	1,25	0,29	11,24	53		0,06	83,25		273,345	92,335	18,045	31,92	0,42			
268	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,17	6,76	29,65	200	28	0,05	0,61		204,38	160,166	27,788	133,72	0,348			
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71		0,03		0,03		6	4,2	19,5	0,33		0,33	0,33
269	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,32	3,28	18,94	119	10	0,03	0,52		197,12	107,32	17,17	95,4	0,48			
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026			
	Всего в Завтрак	581	12,01	10,57	74,58	442	38	0,18	84,38	0,33	674,94	369,059	67,4	280,54	1,6		0,33	0,33
	Второй завтрак																	
	Вафли	18	0,5	0,59	13,91	63												
268	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,09	37					0,35	0,19	0,89		0,19			
	Всего в Второй завтрак	218	0,55	0,6	23	100					0,35	0,19	0,89		0,19			
	Обед																	
	Салат из свеклы с яблоками	100	1,2	5,4	11,3	99		0,02	6		268,31	31	18	33	1,6		2,3	2,3
50	Суп картофельный с рыбой	250	9	6,83	15,88	161	20	0,18	8,4		602,97	38,59	38,08	153,67	1,2	0,05		
369	Жаркое по-домашнему	230	17,66	15,07	19,29	283	20,91	0,17	10,56		1 102,6305	52,498	45,9373	260,82	2,415	0,02		
1	Горошек зеленый консервированный отварной	30	0,87	0,05	1,78	11		0,02	1,2		29,7	5,28	5,481	16,182	0,183			
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,67		25,3	104					0,45	0,27			0,05			
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04		0,04		8	5,6	26	0,44		0,44	0,44
110	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72		0,07				14	18,8	63,2	1,56			
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026			
	Всего в Обед	891	35,08	28,15	106,82	825	40,91	0,51	26,16	2,74	2 004,15	152,876	132,09	552,87	7,47	0,07	2,74	2,74
	Полдник																	
89	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,35	0,35	8,25	38		0,02	3,7		257,15	13,32	7,5	9,16	1,84			
111	Батон	30	1,84	0,77	14,03	70							3,396		0,312			
517	Йогурт	180	9	5,76	15,3	157	18	0,05	1,08		270	223,2	27	171	0,18			
	Всего в Полдник	310	11,19	6,88	37,58	265	18	0,07	4,78		527,15	236,52	37,9	180,16	2,33			
	Ужин																	
171	Рыба, тушенная в молочном соусе	90	12,04	9,02	4,31	146	32,73	0,11	0,9		112,5736	48,983	28,8573	155,4055	0,6218	0,05		
227	Макаронные изделия отварные	150	4,74	4,5	29,51	177	15	0,05			64,29	8,445	6,195	34,905	0,615			
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,09	37					0,35	0,19	0,89		0,19			
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71		0,03		0,04		6	4,2	19,5	0,33		0,33	0,33
110	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72		0,07				14	18,8	63,2	1,56			
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026			
	Всего в Ужин	511	21,75	14,25	71,27	503	47,73	0,26	0,9	0,04	177,3	80,85	59,13	273,01	3,34	0,05	0,33	0,33

Всего в Ужин

Константин Владимирович

	Второй ужин																	
	Сок фруктовый	200			20,56	82		0,02	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,62			
	Всего в Второй ужин	200			20,56	82		0,02	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,62			
	Всего в день		80,59	60,45	333,8	2 217	144,64	1,04	117,82	0,11	3 631,00	872,00	307,85	1 305,73	17,56	0,12	3,4	3



логин
 Верня
 а.о. директора
 17.01.2025

1-ая неделя/Сред

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
294	Чай с лимоном	200	0,1	0,02	13,82	56			1,07		11,35	2,48	1,58	1,07	0,22			
132	Омлет натуральный	200	16,4	16,96	4,56	236	220	0,12	0,4		286,39	168,6	20,46	246,03	2,51			
111	Батон	30	1,84	0,77	14,03	70							3,396		0,312			
89	Флоды или ягоды свежие (Бананы)	170	2,24	0,14	30,06	131		0,08	6,29		547,23	11,322	59,449	39,627	0,85			
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026			
	Всего в Завтрак	601	20,58	17,88	62,47	493	220	0,20	7,76		845,06	185,71	85,08	286,73	3,92			
	Второй завтрак																	
111	Батон	30	1,84	0,77	14,03	70							3,396		0,312			
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,09	37					0,35	0,19	0,89		0,19			
	Всего в Второй завтрак	230	1,89	0,78	23,12	107					0,35	0,19	4,29		0,5			
	Обед																	
	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,1	11,4	9,8	154	30	0,10	10,2		361,24	22	22	66	0,9	0,03	4,6	4
42	Рассольник ленинградский	250	2,34	5,53	16,01	123	20	0,08	6,71		492,95	34,2	23,64	61,16	0,84			
	Сметана в суп	10	0,26	1,5	0,36	16	10		0,04		10,9	8,8	0,9	6,1	0,02		0,03	0,0
405	Курица в соусе с томатом	100	11,33	11,25	3,42	160	25	0,08	1,92		255,8	39,3333	13,3333	75	0,8333		0,4167	0,416
235	Капуста тушеная	150	3,47	4,79	10,38	99	15	0,05	30,99		427,875	95,1035	30,495	59,8575	1,23			
282	Компот из яблок свежих	200	0,15	0,15	17,19	71		0,01	1,6		111,65	6,03	3,24	3,96	0,84			
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118		0,06		0,05		10	7	32,5	0,55		0,55	0,5
110	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72		0,07				14	18,8	63,2	1,56			
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026			
	Всего в Обед	901	27,09	35,5	95,36	813	100	0,44	51,46	0,05	1 660,51	232,74	115,6	367,78	6,8	0,03	5,6	5
	Полдник																	
381	Повидло	50	0,2		29,7	120			0,1		64,5	6,15	3,05	3,925	0,575			
	Батон	50	3,06	1,27	23,39	118							5,655		0,52			
517	Йогурт	200	10	6,4	17	174	20	0,06	1,2		300	248	30	190	0,2			
	Всего в Полдник	300	13,26	7,68	70,09	412	20	0,06	1,3		364,5	254,15	38,71	193,93	1,3			
	Ужин																	
	Картофельная запеканка с мясом	180	16,67	18,17	24,07	307	45	0,20	11,88		1 189,458	46,439	47,313	258,543	2,439	0,06		
1	Кукуруза сахарная консервированная отварная	40	0,8		4,4	20		0,01	0,77			1,8		18	0,144			
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,09	37					0,35	0,19	0,89		0,19			
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		0,02		0,02		4	2,8	13	0,22		0,22	0,2
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026			
110	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72		0,07				14	18,8	63,2	1,56			

Копии выданы в.д. 27.01.2025

Всего в Ужин	481	21,68	18,82	61	483	45	0,30	12,65	0,02	1 189,9	69,667	69,99	352,74	4,58	0,06	0,22
Второй ужин																
Сок фруктовый	200			20,56	82		0,02	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,62		
Всего в Второй ужин	200			20,56	82		0,02	1,6	0,02	248	21,12	10,44	19,14	2,62		
Всего в день		84,49	80,65	332,5	2 390	385	1,02	74,76	0,09	4 308,21	746,2	324,1	1 220,21	19,71	0,09	5,82

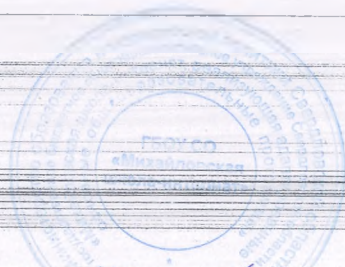


Копия Крива и.о. директора 27.01.2015

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	КАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
107	Каша манная молочная жидкая	200	5,67	6,5	27,47	191	20	0,07	0,54		191,5	130,41	17,34	104,41	0,32			
100	Сыр (порциями)	25	6,4	6,53		86	57,5	0,01	0,18			225	12,5	147,5	0,225			
287	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	180	1,19	1,27	14,18	73	9	0,01	0,23		66,105	47,754	5,481	35,235	0,063			
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71		0,03		0,03		6	4,2	19,5	0,33		0,33	0,3
89	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	150	0,53	0,53	12,38	57		0,03	5,55		385,725	19,98	11,25	13,74	2,76			
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026			
	Всего в Завтрак	586	16,06	15,06	68,79	477	86,5	0,15	6,5	0,03	643,4 2	432,38	50,96	320,3 9	3,72		0,33	0,3
	Второй завтрак																	
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,09	37					0,35	0,19	0,89		0,19			
111	Батон	30	1,84	0,77	14,03	70							3,396		0,312			
	Всего в Второй завтрак	230	1,89	0,78	23,12	107					0,35	0,19	4,29		0,5			
	Обед																	
233	Икра свекольная	100	1,31	6,26	8,36	95		0,02	1,61		264,11	26,97	15,68	34,505	0,985			
63	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	3,33	8,01	69	10	0,07	12		301,55	31,77	17,5	39,59	0,64			
0	Сметана в суп	10	0,24	1,32	0,33	14	10		0,02		10,9	7,57	0,78	5,22	0,02			
	Голубцы ленивые	120	10,2	9,96	4,8	150	24	0,05	14,88		236,52	40,8	25,2	123,6	1,8		0,36	0,3
241	Картофельное пюре	180	3,38	6,03	21,55	155	18	0,11	4,9		900,108	41,926	29,214	86,364	1,044	0,06		
280	Компот из изюма	200	0,34	0,11	25,63	105		0,02			172,45	14,67	7,56	23,22	0,59			
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118		0,06		0,05		10	7	32,5	0,55		0,55	0,5
110	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72		0,07				14	18,8	63,2	1,56			
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026			
	Всего в Обед	951	23,61	27,89	106,8 7	778	62	0,39	33,41	0,05	1 885, 73	190,94	121,9 3	408,2	7,22	0,06	0,91	0,9
	Полдник																	
312	Булочка домашняя	100	7,17	11,2	56,7	347	33,33	0,1			99,9	14,8333	10,5167	63,65	0,85			
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	0,2	92		0,02	4		248	14	12	22	2,8			
	Всего в Полдник	300	8,17	11,4	56,9	439	33,33	0,12	4		347,9	28,83	22,52	85,65	3,65			
	Ужин																	
171	Рыба, тушеная	90	14,08	10,91	3,17	157	50	0,16	1,04		102,51	44,38	32,51	172,77	0,74	0,07		
227	Макаронные изделия отварные	150	4,74	4,5	29,51	167	15	0,05			64,29	8,445	6,195	34,905	0,615			
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,09	37					0,35	0,19	0,89		0,19			
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71		0,03		0,03		6	4,2	19,5	0,33		0,33	0,3
110	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72		0,07				14	18,8	63,2	1,56			
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026			
	Всего в Ужин	511	23,79	16,14	70,13	504	65	0,31	1,04	0,03	167,2 4	76,25	62,79	290,3 8	3,46	0,07	0,33	0,3

Юлия Веря и.о. руководителя
27.01.2025

111	Батон	50	3,06	1,28	23,39	117							5,66		0,52			
517	Йогурт	150	7,5	4,8	12,75	131	15	0,05	0,9		225	186	22,5	142,5	0,15			
Всего в Второй ужин		200	10,56	6,08	36,14	248	15	0,05	0,9		225	186	28,16	142,5	0,67			
Всего в день			84,07	77,35	361,9	2 553	255,17	1,27	45,85	0,11	3 269,	911,6	290,6	1 247,	19,22	0,13	1,57	1,



Итого Верно ч.о. *Д.А. Давыдов*
 27014005

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
153	Пудинг творожный запеченный	150	14,09	13,02	21,74	260	60	0,07	0,23		283,81	181,01	30,73	255,72	1,06	0,03		
141	Сгущенное молоко	15	0,75	1,12	7,65	44		0,01	0,06		57	41,845	4,435	29,885	0,005			
	Батон	30	1,83	0,76	14,03	71							3,393		0,312			
	Плоды или ягоды свежие (Мандарины)	110	0,65	0,17	6,11	31		0,02	30,93		282,865	28,49	8,954	0,077	1,947			
268	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,09	37					0,35	0,19	0,89		0,19			
	Всего в Завтрак	505	17,37	15,08	58,61	442	60	0,1	31,22		624,03	251,54	48,4	285,68	3,51	0,03		
	Второй завтрак																	
294	Чай с лимоном	200	0,1	0,02	13,82	56			1,07		11,35	2,48	1,58	1,07	0,22			
	Печенье	18	1,35	1,76	13,39	75		0,01			19,8	4,59	3,132	14,094	0,333			
	Всего в Второй завтрак	218	1,45	1,78	27,21	131		0,01	1,07		31,15	7,07	4,71	15,16	0,55			
	Обед																	
	Салат картофельный с зеленым горошком	80	2,48	9,12	7,84	123	24	0,09	8,16		288,992	14,4	14,4	52,8	0,72	0,01	3,68	3,6
128	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5	10,65	95		0,04	7,2		294,55	29,08	18,36	37,76	0,84			
	Сметана в суп	10	0,26	1,5	0,36	16	10		0,04		10,9	8,8	0,9	6,1	0,02		0,03	0,03
165	Рыба, припущенная в молоке	100	12,54	12,41	2,84	164	21,05	0,17	0,97		99	38,8	29,6316	190,5053	0,6526	0,05		
224	Рис отварной	150	3,45	5,1	33,69	195	15	0,03			53,31	4,71	22,53	69,06	0,45			
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04		0,04		8	5,6	26	0,44		0,44	0,44
268	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,09	37					0,35	0,19	0,89		0,19			
1	Соль	2									0,18	6,476	0,384		0,052			
110	Хлеб ржаной-пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	109		0,11				21	28,2	94,8	2,34			
	Всего в Обед	892	27,6	34,18	104,55	833	76,05	0,66	18,47	0,04	747,28	131,46	120,9	477,03	5,7	0,06	4,15	4,1
	Полдник																	
139	Яйца вареные	40	4,42	3,45	0,28	50	60	0,02			56	18,7	3,84	61,44	0,8			
111	Батон	60	3,67	1,54	28,07	117							6,792		0,624			
	Сок фруктовый	200			20,56	82		0,02	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,62			
	Всего в Полдник	300	8,09	4,99	48,91	249	60	0,04	1,6		304	39,82	21,07	80,58	4,04			
	Ужин																	
398	Печень говяжья по-строгановски	90	14,73	11,29	3,52	174	4 156,36	0,20	11,13		252,4582	17,7955	14,2936	238,3445	5,0891			
422	Овощи отварные (капуста)	150	2,1	5,7	5,55	83	30	0,08	8,67		343,92	76,215	29,175	79,365	0,72			
268	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,09	37					0,35	0,19	0,89		0,19			
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026			
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71		0,03		0,04		6	4,2	19,5	0,33		0,33	0,33
110	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72		0,07				14	18,8	63,2	1,56			
	Всего в Ужин	511	21,8	17,72	46,52	436	4 186,36	0,39	19,8	0,04	596,82	117,44	67,55	400,41	7,92		0,33	0,33

Н.В.С. Сергеев В.В. рецензент П.В. Водопьянов
27.01.2025

[illegible]

конне берне и Д. јеринско Ш. Рајмет РД
2701 2025

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
109	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	5,8	7,87	22,32	183	19,51	0,13	0,55		249,834	124,175	45,5415	166,136	0,9951			
100	Сыр (порциями)	25	6,4	6,53		86	57,5	0,01	0,18			225	12,5	147,5	0,225			
	Батон	30	1,83	0,76	14,03	71							3,393		0,312			
298	Чай с молоком (3-й вариант)	200	2,67	2,82	13,37	90	10	0,03	0,52		146,34	105,78	12,87	78,3	0,21			
89	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	150	0,53	0,53	12,38	57		0,03	5,55		385,725	19,98	11,25	13,74	2,76			
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026			
	Всего в Завтрак	606	17,23	18,51	62,1	487	87,01	0,19	6,79		781,9	478,1	85,75	405,6	4,53			
	Второй завтрак																	
111	Батон	20	1,22	0,51	9,36	47							2,264		0,208			
	Сок фруктовый	200			20,56	82		0,02	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,62			
	Всего в Второй завтрак	220	1,22	0,51	29,92	129		0,02	1,6		248	21,12	12,7	19,14	2,83			
	Обед																	
0	Сметана в суп	10	0,24	1,32	0,33	14	10		0,02		10,9	7,57	0,78	5,22	0,02			
233	Икра свекольная	90	1,17	5,63	7,52	86		0,01	1,45		237,699	24,273	14,112	31,0545	0,8865			
45	Суп с бобовыми	250	5,09	3,97	17,79	127	10	0,17	4,6		497,25	32,65	33,16	93,44	1,71			
	Котлеты	90	16,02	15,75	12,87	257	36	0,08			158,571	35,1	23,4	166,5	2,52		0,45	0,4
241	Картофельное пюре	180	3,38	6,03	21,55	155	18	0,11	4,9		900,108	37,926	29,214	86,364	1,044	0,06		
280	Компот из кураги	200	0,57		23,54	96		0,01	0,4		28,65	368,01	20,7	16,56	34,61			
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026			
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04		0,04		8	5,6	26	0,44		0,44	0,4
110	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72		0,07				14	18,8	63,2	1,56			
	Всего в Обед	901	32,16	33,5	116,8	901	74	0,5	11,37	0,04	1 833,27	530,7	145,9	488,3	42,82	0,06	0,89	0,8
	Полдник																	
381	Повидло	50	0,2		29,7	120			0,1		64,5	6,15	3,05	3,925	0,575			
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	180		0,03			55	12,75	8,7	39,15	0,925			
515	Молоко кипяченое	180	4,64	4,32	8,46	91	18	0,05	0,94		262,8	183,6	20,16	129,6	0,09			
	Всего в Полдник	280	8,59	9,22	75,36	379	18	0,07	1,04		382,3	202,5	31,91	172,6	1,59			
	Ужин																	
174	Гуфтели рыбные	90	9,95	7,81	8,27	143	9	0,08	0,5		83,385	9,009	18,441	106,992	0,855	0,05		
235	Капуста тушеная	150	3,62	4,8	11,14	102	15	0,05	30,99		427,875	75,1425	30,495	59,8575	1,23			
274	Кисель из концентрата	200			9,08	36					0,3	0,18			0,03			
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04		0,04		8	5,6	26	0,44		0,44	0,4
110	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72		0,07				14	18,8	63,2	1,56			
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026			

копие верно в.в. директор О.В. Давыдов
27.10.2015

	Всего в Ужин	521	19,25	13,41	61,77	448	24	0,24	31,49	0,04	511,6 5	109,5 7	73,53	256,0 5	4,14	0,05	0,44	0
	Второй ужин																	
	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	175												
517	Йогурт	150	7,5	4,8	12,75	131	15	0,05	0,9		225	186	22,5	142,5	0,15			
	Всего в Второй ужин	200	8,9	6,45	51,4	306	15	0,05	0,9		225	186	22,5	142,5	0,15			
	Всего в день		87,35	81,61	397,4	2 650	218,01	1,07	53,19	0,08	3 982,34	1 528,42	372,35	1 484,38	56,05	0,11	1,33	1,

Копия верна и.о. директора  27.01.2025 Погреб В. В.

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
102	Каша "Дружба"	200	4,79	6,59	24,73	178	19,51	0,12	0,52		183,834	109,522	26,2537	119,873	0,4585			
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71		0,03		0,03	1	6	4,2	19,5	0,33		0,33	0,0
287	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	1,32	1,41	15,76	81	10	0,01	0,26		73,45	53,06	6,09	39,15	0,07			
89	Плоды или ягоды свежие (Бананы)	150	1,98	0,12	26,52	116		0,05	5,55		482,85	9,99	52,455	34,965	0,75			
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026			
	Всего в Завтрак	581	10,37	8,36	81,77	445	29,51	0,20	6,33	0,03	740,2	181,8	89,19	213,4	1,63		0,33	0,3
	Второй завтрак																	
111	Батон	20	1,22	0,51	9,36	47							2,264		0,208			
	Сок фруктовый	200			20,56	82		0,02	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,62			
	Всего в Второй завтрак	220	1,22	0,51	29,92	129		0,02	1,6		248	21,12	12,7	19,14	2,83			
	Обед																	
28	Салат из свеклы с чесноком	90	1,22	8,53	6,82	109		0,02	3,37		242,226	28,116	16,695	32,796	1,062			
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	5,3	2,92	13,75	102	2,27	0,16	10,27		142,515	20,5227	31,9545	102,363	1,1364	0,09	1,3636	1,363
180	Гуляш из говядины	90	15,45	16,5	3,15	223	27	0,08	0,97		365,634	12,753	22,5	161,253	2,403		0,522	0,52
235	Капуста тушеная	200	4,82	6,4	14,85	136	20	0,06	41,32		570,5	100,19	40,66	79,81	1,64			
110	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72		0,07				14	18,8	63,2	1,56			
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,67		25,3	104					0,45	0,27			0,05			
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026			
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04		0,04		8	5,6	26	0,44		0,44	0,4
	Всего в Обед	911	33,14	35,15	97,15	841	49,27	0,43	55,93	0,04	1 321,42	187,0	136,4	465,4	8,32	0,09	2,33	2,3
	Полдник																	
89	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,35	0,35	8,25	38		0,02	3,7		257,15	13,32	7,5	9,16	1,84			
	Вафли	35	0,98	1,15	27,06	123												
269	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,32	3,28	23,48	137	10	0,03	0,52		197,27	107,4	17,17	95,4	0,49			
	Всего в Полдник	335	4,65	4,79	58,79	298	10	0,05	4,22		454,4	120,7	24,67	104,5	2,33			
	Ужин																	
155	Сырники из творога запеченные	170	25,32	15,14	39,5	319	60	0,10	0,36		267,06	260,93	36,92	325,27	0,84	0,04		
110	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72		0,07				14	18,8	63,2	1,56			
105	Масло сливочное	11	0,05	9,07	0,09	82	33				2,53	1,738	0,033	2,486	0,011			
139	Яйца вареные	40	4,42	3,45	0,28	50	60	0,02			56	18,7	3,84	61,44	0,8			
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04		0,04		8	5,6	26	0,44		0,44	0,0
274	Кисель из концентрата	200			9,08	36					0,3	0,18			0,03			
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026			

Молочко Витамин А.В. Даринский Р.О.
27.01.2025

	Всего в Ужин	502	35,48	28,47	82,23	499	153	0,15	0,36	0,04	325,9 8	306,7 9	65,38	478,4	3,71	0,04	0,44	0
	Второй ужин																	
517	Йогурт	150	7,5	4,8	12,75	131	15	0,05	0,9		225	186	22,5	142,5	0,15			
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	209		0,03			55	12,75	8,7	39,15	0,925			
	Всего в Второй ужин	200	11,25	9,7	49,95	339	15	0,07	0,9		280	198,7 5	31,2	181,6 5	1,08			
	Всего в день		96,11	86,97	399,8	2 551	256,78	1,40	69,34	0,11	3 370, 84	1 016, 38	359,5	1 462, 66	19,89	0,13	3,1	0


 Подпись: *В.О. Яценко* *Р.Р. Рогин*
 27.01.2025

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
132	Омлет натуральный	200	16,4	16,96	4,56	236	240	0,08	0,4		286,39	137,17	20,46	246,03	2,51			
1	Горошек зеленый консервированный отварной	20	0,58	0,04	1,18	7		0,02	0,8		19,8	3,52	3,654	10,788	0,122			
298	Чай с молоком (3-й вариант)	200	2,67	2,82	13,37	90	10	0,03	0,52		146,34	105,78	12,87	78,3	0,21			
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04		0,04		8	5,6	26	0,44		0,44	0,4
89	Плоды или ягоды свежие (Апельсины)	230	1,91	0,44	17,23	81		0,09	127,65		419,129	72,335	27,669	48,944	0,644			
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026			
	Всего в Завтрак	691	24,6	20,57	56,02	508	250	0,26	129,37	0,04	871,75	330,04	70,44	410,06	3,95		0,44	0,4
	Второй завтрак																	
	Сок фруктовый	200			20,56	82		0,02	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,62			
111	Батон	30	1,84	0,77	14,03	70							3,396		0,312			
	Всего в Второй завтрак	230	1,84	0,77	34,59	152		0,02	1,6		248	21,12	13,84	19,14	2,93			
	Обед																	
	Салат овощной с зеленым горошком	100	2,8	7,1	9,1	111	30	0,08	10,2		361,24	18	18	66	0,9		4,6	4,
	Рассольник домашний	250	2,08	5,2	12,8	106		0,09	12,48		522,8	26,25	27,75	64,75	1,025		2,375	2,37
	Сметана в суп	10	0,26	1,5	0,36	16	10		0,04		10,9	8,8	0,9	6,1	0,02		0,03	0,0
92	Рагу из овощей	180	2,29	5,2	13,23	109	18	0,08	12,24		478,224	38,268	27,837	61,452	0,927			
	Птица отварная	90	18,17	18,22	0,75	239	27,71	0,08	0,05		308,5714	16,9971	22,1014	180,2057	1,4657			
282	Компот из яблок свежих	200	0,15	0,15	17,19	71		0,01	1,6		111,65	6,03	3,24	3,96	0,84			
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04		0,04		8	5,6	26	0,44		0,44	0,4
110	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72		0,07				14	18,8	63,2	1,56			
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026			
	Всего в Обед	911	31,42	38,17	86,71	819	85,71	0,46	36,61	0,04	1 793,48	139,58	124,42	471,67	7,2		7,45	7,4
	Полдник																	
288	Молоко кипяченое	200	5,15	4,8	9,4	101	20	0,05	1,04		292	204	22,4	144	0,1			
	Булочка творожная	100	13	13,17	47,17	280	16,67	0,08	0,17		195,75	73,1667	17	66,75	1			
	Всего в Полдник	300	18,15	17,97	56,57	381	36,67	0,13	1,21		487,75	277,17	39,4	210,75	1,1			
	Ужин																	
	Котлеты рыбные	90	12,51	1,89	8,64	102	18	0,06	0,36		58,014	31,5	20,7	144	0,54	0,05	0,9	0,
240	Картофель отварной в молоке	160	4,96	6,72	24,64	179	16	0,18	20,48			70,4	36,8	121,6	1,28	0,06	2,4	2,
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71		0,03		0,03		6	4,2	19,5	0,33		0,33	0,3
110	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72		0,07				14	18,8	63,2	1,56			
294	Чай с лимоном	200	0,1	0,02	13,82	56			1,07		11,35	2,48	1,58	1,07	0,22			
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026			

копию беру с.о. директ. ш.о. *Директор* *27.01.2015*

	Всего в Ужин	521	22,49	9,35	75,46	480	34	0,34	21,91	0,03	69,45	127,6	82,27	349,3	3,96	0,11	3,63	
	Второй ужин																	
517	Йогурт	200	10	6,4	17	174	20	0,06	1,2		300	248	30	190	0,2			
	Всего в Второй ужин	200	10	6,4	17	174	20	0,06	1,2		300	248	30	190	0,2			
	Всего в день		108,5	93,23	326,3	2 514	420,04	1,39	191,89	0,11	3 770,	1 143,	360,3	1 650,	19,34	0,11	11,52	11

концы серии ч.о. 49016 *Всервис РР*
27.04.16

2-ая неделя/Четвер

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	КАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
227	Макаронные изделия отварные	113	3,57	3,39	22,23	133	11,3	0,05			48,4318	6,3619	4,6669	26,2951	0,4633			
1	Кукуруза сахарная консервированная отварная	50	1		5,5	25		0,01	0,96			2,25		22,5	0,18			
100	Сыр (порциями)	25	6,4	6,53		86	57,5	0,01	0,18			225	12,5	147,5	0,225			
89	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	150	0,53	0,53	12,38	57		0,03	5,55		385,725	19,98	11,25	13,74	2,76			
287	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	1,32	1,41	15,76	81	10	0,03	0,26		73,45	53,06	6,09	39,15	0,07			
111	Батон	30	1,84	0,77	14,03	70							3,396		0,312			
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026			
	Всего в Завтрак	569	14,65	12,62	69,9	452	78,8	0,13	6,95		507,7	309,8 9	38,09	249,1 9	4,04			
	Второй завтрак																	
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,09	37					0,35	0,19	0,89		0,19			
111	Батон	30	1,84	0,77	14,03	70							3,396		0,312			
	Всего в Второй завтрак	230	1,89	0,78	23,12	107					0,35	0,19	4,29		0,5			
	Обед																	
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,74	3,62	2,78	46		0,03	5,34		167,64	13,016	11,264	23,76	0,512			
	Сметана в суп	10	0,26	1,5	0,36	16	10		0,04		10,9	8,8	0,9	6,1	0,02		0,03	0,0
46	Суп картофельный с клецками	250	2,21	2,79	13,59	88	20	0,06	4,11		301,85	13,4	14,46	42,47	0,61			
241	Картофельное пюре	150	2,82	5,03	17,95	128	10	0,09	4,08		750,09	31,6	24,34	71,98	0,88	0,07		
171	Рыба, тушенная	90	14,08	10,91	3,17	167	40	0,16	1,04		102,51	22,34	32,51	172,77	0,74			
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,67		25,3	104					0,45	0,27			0,05			
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118		0,06		0,05		10	7	32,5	0,55		0,55	0,5
110	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72		0,07				14	18,8	63,2	1,56			
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026			
	Всего в Обед	871	27,22	24,73	101,3 5	740	80	0,47	14,61	0,05	1 333,53	116,6 6	109,4 7	412,7 8	4,95	0,07	0,58	0,5
	Полдник																	
515	Молоко кипяченое	200	5,15	4,8	9,4	101	20	0,05	1,04		292	204	22,4	144	0,1			
319	Сдоба обыкновенная	100	7,72	4,55	53,55	229	16,67	0,08			103,216 7	18,1167	11,4333	65,55	0,9167			
	Всего в Полдник	300	12,87	9,35	62,95	330	36,67	0,13	1,04		395,2 2	222,1 2	33,83	209,5 5	1,02			
	Ужин																	
370	Плов из отварной говядины	150	11,34	11,16	29,52	258	6	0,11	0,68		349,986	17,64	35,028	191,634	2,424			
1	Огурец свежий	50	0,33	0,04	1,18	6		0,01	2		70,5	10,12	6,09	18,27	0,26			
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	0,2	92		0,02	4		248	14	12	22	2,8			
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71		0,03		0,33		6	4,2	19,5	0,33		0,33	0,3
110	Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54		0,05				10,5	14,1	47,4	1,17			

кончик вершии и.о. *С. Ю. Юриш* 2.10.2024

	Всего в Ужин	461	16,93	12	55,86	481	6	0,21	6,68	0,03	668,58	61,5	71,61	298,8	7,01	0,33	0,
	Второй ужин																
517	Йогурт	200	10	6,4	17	174	20	0,06	1,2		300	248	30	190	0,2		
	Всего в Второй ужин	200	10	6,4	17	174	20	0,06	1,2		300	248	30	190	0,2		
	Всего в день		83,55	65,87	330,1	2 284	215,40	1,76	30,48	0,08	3 205,32	958,36	287,20	1 360,22	17,71	0,07	0,91 0,



попись Верина и.о. директора *[Signature]* 27.01.2025

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
	Плоды или ягоды свежие (Мандарины)	150	0,89	0,23	8,33	42		0,03	42,18		385,725	38,85	12,21	0,105	2,655			
141	Запеканка из творога	150	17,08	16,71	20,51	301	85,33	0,07	0,49		236,5	249,888 ₉	34,9583	315,944 ₄	0,7222	0,04		
141	Сгущенное молоко	10	0,5	0,75	5,1	29			0,04		38	27,8967	2,9567	19,9233	0,0033			
111	Батон	30	1,84	0,77	14,03	70							3,396		0,312			
269	Какао на молоке	200	3,32	3,28	23,48	137	10	0,05	0,52		197,27	107,4	17,17	95,4	0,49			
	Всего в Завтрак	540	23,62	21,73	71,45	580	95,33	0,15	43,23		857,4₉	424,0₄	70,69	431,3₇	4,18	0,04		
	Второй завтрак																	
	Вафли	18	0,5	0,59	13,91	63												
	Сок фруктовый	200			20,56	82		0,02	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,62			
	Всего в Второй завтрак	218	0,5	0,59	34,47	145		0,02	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,62			
	Обед																	
73	Салат картофельный с кукурузой и морковью	90	1,31	4,94	7,61	80		0,05	3,49		204,111	16,866	14,373	39,069	0,495	0,01		
47	Суп с макаронными изделиями	250	2,67	2,95	18,99	113	10	0,12	6,6		476,66	16,09	20,94	56,1	0,86			
0	Сметана в суп	9	0,22	1,19	0,3	13	9		0,02		9,81	6,813	0,702	4,698	0,018			
	Тефтели из говядины паровые	90	12,42	11,43	7,83	184	18	0,05	2,25		268,821	17,1	18,9	137,7	1,98		0,45	0,4
242	Каша перловая рассыпчатая	150	4,59	6,74	31,47	209	43,5	0,04			161,209 ₅	19,5	19,5	159,45	0,9		0,63	0,6
1	Горошек зеленый консервированный отварной	20	0,58	0,04	1,18	7		0,02	0,8		19,8	3,52	3,654	10,788	0,122			
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04		0,04		8	5,6	26	0,44		0,44	0,4
268	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,09	37					0,35	0,19	0,89		0,19			
1	Соль	2									0,18	6,476	0,384		0,052			
110	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72		0,07				14	18,8	63,2	1,56			
	Всего в Обед	891	27,51	28,09	109,7₆	809	80,5	0,39	13,16	0,04	1 140,₉₄	108,5₅	103,7₄	497	6,62	0,01	1,52	1,5
	Полдник																	
381	Повидло	50	0,2		29,7	108			0,1		64,5	6,15	3,05	3,925	0,575			
111	Батон	50	3,06	1,28	23,39	117							5,66		0,52			
517	Йогурт	200	10	6,4	17	154	20	0,06	1,2		300	248	30	190	0,2			
	Всего в Полдник	300	13,26	7,68	70,09	379	20	0,06	1,3		364,5	254,1₅	38,71	193,9₃	1,3			
	Ужин																	
213	Птица тушеная	90	23,24	16,31	0,68	201	36	0,10			318,6	16,056	20,52	172,8	1,404			
422	Овощи отварные(морковь)	150	2,1	5,7	5,55	83	30	0,08	8,67		343,92	76,215	29,175	79,365	0,72			
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026			
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71		0,03		0,03		6	4,2	19,5	0,33		0,33	0,3
110	Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54		0,05				10,5	14,1	47,4	1,17			

наименование блюда и.о. директора

24.01.2025

[illegible]

Итого беру в.о. Дружеского Общ. Дружеского Общ.