

Пищеблок

Михайловская школа-интерн

Директор



УТВЕРЖДАЮ:

Николаева И.В.

СС. ЛАСОВАНО:

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

Сезон: **Зимне-весенний**
Категория: **приходящие обуч.7-10лет**

1-ая неделя/Понедель

№ 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	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	
	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			
366	Сыр (порциями)	25	5,75	6,58		83	58,33	0,01	0,7			262,5	12,5	135	0,225			
112	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,84	7,26	32,3	221	19,51	0,15	0,51		227,190	113,980	40,1756	157,209	0,9951			
139	Яйца вареные	40	4,42	3,45	0,28	50	60	0,02			56	18,7	3,84	61,44	0,8			
	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		646	19,42	18,59	68,08	518	137,85	0,2	6,76		669,3	418,5	72,24	367,3	5,31			
	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	0,11	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		0,44		8	5,6	26	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		831	34,16	40,39	90,62	855	68,29	0,31	37,99	0,44	1 193,76	568,4	136,2	475,3	41,52		0,44	
Всего в день			53,58	58,98	158,7	1 373	206,14	0,52	44,75	0,44	1 863,12	987,0	208,5	842,7	46,83		0,44	

попаша верина и.о. заведующей Школа-интерн
82019025

1-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	Са	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	15	18	19	
	Завтрак																
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		
268	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,17	6,76	29,65	200	28	0,05	0,61		204,38	127,656	27,788	133,72	0,348		
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71		0,03		0,33		6	4,2	19,5	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	661	12,68	10,72	80,57	470	38	0,21	128,78	0,33	820,72	316,55	77,02	297,56	1,83		0,33
	Обед																
	Салат из свеклы с яблоками	100	1,2	5,4	11,3	99		0,02	6	2,3	268,31	31	18	33	1,6		2,3
50	Суп картофельный с рыбой	250	9	6,83	15,88	161	20	0,18	8,4		602,97	16,59	38,08	153,67	1,2		
369	Жаркое по-домашнему	230	17,66	15,07	19,29	283	20,91	0,17	10,56		1 102,6305	25,4986	45,9373	260,82	2,415		
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		0,44		8	5,6	26	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	103,88	132,09	552,87	7,47		2,74
	Всего в день		47,76	38,87	187,4	1 295	78,91	0,71	154,94	3,07	2 824,87	420,42	209,11	850,41	9,3		3,07



пожил Верна и.о. директор *И.И. Рагун*
 22.01.2025

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	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	2
	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	0,08	0,4		286,39	137,17	20,46	246,03	2,51			
111	Батон	30	1,84	0,77	14,03	70							3,396		0,312			
89	Плоды или ягоды свежие (Бананы)	170	2,24	0,14	30,06	131		0,05	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	0,13	7,76		845,06	154,21	85,08	286,73	3,92			
	Обед																	
	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,1	11,4	9,8	154	30	0,08	10,2	4,6	361,24	18	18	66	0,9		4,6	
42	Рассольник ленинградский	250	2,34	5,53	16,01	123	20	0,07	6,71		492,95	24,2	23,64	61,16	0,84			
	Сметана в суп	10	0,26	1,5	0,36	16	10		0,04	0,03	10,9	8,8	0,9	6,1	0,02		0,03	0
405	Курица в соусе с томатом	100	11,33	11,25	3,42	160	25	0,02	1,92	0,42	255,8	28,3333	13,3333	75	0,8333		0,4167	0,41
235	Капуста тушеная	150	3,47	4,79	10,38	99	15	0,05	30,99		427,875	75,1425	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		0,55		10	7	32,5	0,55		0,55	0
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	0,35	51,46	5,6	1 660,51	187,74	115,6	367,78	6,8		5,6	5
	Всего в день		47,67	53,38	157,83	1 306	320	0,48	59,22	5,6	2 505,57	341,95	200,68	654,5	10,72		5,6	5



поппе верно и.о. - директор О.И. Петров
8/20/2015

1-ая неделя/Четв

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19
	Завтрак																
107	Каша манная молочная жидкая	200	5,67	6,5	27,47	191	20	0,06	0,54		191,5	115,35	17,34	104,41	0,32		
100	Сыр (порциями)	25	6,99	7,13		87	62,79	0,01	0,19			245,7	13,65	161,07	0,2457		
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		
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71		0,03		0,33		6	4,2	19,5	0,33		0,33
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	608,3	16,78	15,8	70,37	487	92,79	0,14	6,54	0,33	650,77	443,33	52,72	337,87	3,75		0,33
	Обед																
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	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	100	1,31	6,26	8,36	95		0,02	1,61		264,11	26,97	15,68	34,505	0,985		
	Голубцы ленивые	120	10,2	9,96	4,8	150	24	0,05	14,88	0,36	236,52	40,8	25,2	123,6	1,8		0,36
63	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	3,33	8,01	69	10	0,06	12		301,55	31,77	17,5	39,59	0,64		
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		0,55		10	7	32,5	0,55		0,55
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	106,87	778	62	0,38	33,41	0,91	1 885,73	186,94	121,93	408,2	7,22		0,91
	Всего в день		40,39	43,69	177,24	1 265	154,79	0,52	39,95	1,24	2 536,73	630,27	174,63	746,0	10,97		1,24



полит. Верно

и.о. директор

D. Daymet 20
27012085

1-ая неделя/Пятн

№ 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	Р	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19
	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		
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		
	Обед																
	Салат картофельный	80	2,48	9,12	7,84	123	24	0,06	8,16	3,68	288,992	14,4	14,4	52,8	0,72		3,68
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	0,03	10,9	8,8	0,9	6,1	0,02		0,03
165	Рыба, припущенная в молоке	100	12,54	12,41	2,84	174	21,05	0,15	0,97		99	38,8	29,6316	190,5053	0,6526		
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		0,44		8	5,6	26	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	843	70,05	0,44	16,37	4,15	747,28	131,46	120,9	477,03	5,7		4,15
	Всего в день		44,97	49,26	163,15	1 284	130,05	0,53	47,59	4,15	1 371,31	382,90	169,3	762,71	9,22		4,15



Копия

Верно

и.о.

Генеральный директор

Д. В. Давыдов
27.01.2015

2-ая неделя/Понедельн

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19
	Завтрак																
109	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	5,8	7,87	22,32	183	19,51	0,13	0,55		249,834 1	124,175 6	45,5415	166,136 6	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)	170	0,6	0,6	14,03	65		0,03	6,29		437,155	22,644	12,75	15,572	3,128		
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026		
	Всего в Завтрак	626	17,3	18,58	63,75	494	87,01	0,2	7,53		833,4 2	480,8 4	87,25	407,5 1	4,9		
	Обед																
	Салат из свеклы	80	1,38	9,3	7,82	121		0,02	5,06	4,14	247,608	34,04	19,32	37,72	1,288		4,144
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	231	36	0,08		0,45	158,571	35,1	23,4	166,5	2,52		0,45
241	Картофельное пюре	160	3,01	5,36	19,15	138	16	0,1	4,35		800,096	33,712	25,968	76,768	0,928		
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		0,44		8	5,6	26	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		
	Всего в Обед	861	31,75	35,18	114,4 5	879	62	0,49	14,42	5,03	1 732, 27	528,7 5	147,1 4	480,1 9	43,08		5,03
	Всего в день		49,05	53,75	178,2	1 373	149,01	0,69	21,95	5,03	2 565, 58	1 009, 50	234,3 0	887,7	47,98		5,03



пошли Вруч и.о. за подписью *И.о. Давыдова*
27.01.2015

2-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	Са	Mg	Р	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19
	Завтрак																
102	Каша "Дружба"	200	4,79	6,59	24,73	178	19,51	0,07	0,52		183,834 1	109,522	26,2537	119,873 2	0,4585		
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71		0,03		0,33		6	4,2	19,5	0,33		0,33
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)	180	2,38	0,14	31,82	139		0,05	6,66		579,42	11,988	62,946	41,958	0,9		
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026		
	Всего в Завтрак	611	10,77	8,38	87,08	468	29,51	0,17	7,44	0,33	836,7 9	183,8 1	99,68	220,4 8	1,78		0,33
	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	0,12	10,27	1,36	142,515 9	20,5227	31,9545	102,363 6	1,1364		1,3636 1,3
180	Гуляш из говядины	90	17,17	18,33	3,5	213	30	0,06	1,08	0,58	406,26	14,17	25	179,17	2,67		0,58 0
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		
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		
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		0,44		8	5,6	26	0,44		0,44 0,
	Всего в Обед	871	33,65	35,39	93,78	796	47,27	0,36	45,71	2,38	1 219, 42	163,4 6	128,7 4	463,3 9	8,17		2,38 2,3
	Всего в день		44,42	43,77	180,8	1 264	76,78	0,53	53,15	2,71	2 056, 31	347,2 3	228,4 3	683,8 7	9,96		2,71 2,7



пошли Верина и.о. Зеренко И.А. 27.01.2018

2-ая неделя/Ср

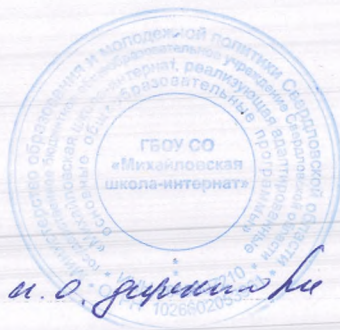
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19
	Завтрак																
132	Омлет натуральный	200	16,4	16,96	4,56	236	220	0,08	0,4		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	30	2,28	0,24	14,76	71		0,03		0,33		6	4,2	19,5	0,33		0,33
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	681	23,84	20,49	51,1	484	230	0,25	129,37	0,33	871,7 5	328,0 4	69,05	403,5 6	3,84		0,33
	Обед																
	Салат овощной с зеленым горошком	90	2,52	6,39	8,19	100	27	0,07	9,18	4,14	325,116	16,2	16,2	59,4	0,81		4,14
	Рассольник домашний	250	2,08	5,2	12,8	106		0,09	12,48	2,38	522,8	26,25	27,75	64,75	1,025		2,375
	Сметана в суп	10	0,26	1,5	0,36	16	10		0,04	0,03	10,9	8,8	0,9	6,1	0,02		0,03
	Птица отварная	90	18,17	18,22	0,75	229	25,71	0,08	0,05		308,571 4	16,9971	22,1014	180,205 7	1,4657		
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		
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		0,44		8	5,6	26	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	901	31,14	37,46	85,8	798	80,71	0,45	35,59	6,99	1 757, 35	137,7 8	122,6 2	465,0 7	7,11		6,99
	Всего в день		54,98	57,95	136,9	1 282	310,71	0,7	164,96	7,32	2 629,	465,8	191,6	868,6	10,96		7,32



попытки вернуть и.о. дедушки твоего

The Payment for
2701 2015

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19
	Завтрак																
227	Макаронные изделия отварные	113	3,57	3,39	22,23	133	11,3	0,03			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)	170	0,6	0,6	14,03	65		0,03	6,29		437,155	22,644	12,75	15,572	3,128		
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		
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	589	14,72	12,69	71,55	460	78,8	0,1	7,69		559,13	312,55	39,59	251,02	4,4		
	Обед																
	Салат из свеклы	75	1,3	8,72	7,33	113		0,02	4,75	3,89	232,1325	31,9125	18,1125	35,3625	1,2075	3,885	3,
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		
	Сметана в суп	10	0,26	1,5	0,36	16	10		0,04	0,03	10,9	8,8	0,9	6,1	0,02	0,03	(
171	Рыба, тушеная	90	14,08	10,91	3,17	152	40	0,14	1,04		102,51	22,34	32,51	172,77	0,74		
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		
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		0,55		10	7	32,5	0,55	0,55	0,
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	866	27,78	29,83	105,9	791	80	0,44	14,02	4,47	1 398,02	135,56	116,31	424,38	5,64	4,47	4,
	Всего в день		42,5	42,51	177,4	1 251	158,8	0,53	21,7	4,47	1 957,15	448,11	155,91	675,4	10,05	4,47	4,



показ

время

и.о.

директор

8.10.2025

Вашин / П.Р.

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19
Завтрак																	
141	Запеканка из творога	150	17,08	16,71	20,51	301	83,33	0,06	0,49		236,5	249,888 ⁹	34,9583	315,944 ⁴	0,7222		
	Плоды или ягоды свежие (Мандарины)	170	1	0,26	9,43	48		0,03	47,8		437,155	44,03	13,838	0,119	3,009		
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 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 Завтрак		560	23,74	21,76	72,56	585	93,33	0,12	48,85		908,9₃	429,2₂	72,32	431,3₉	4,54		
Обед																	
9	Салат из моркови	90	0,96	7,98	7,64	106		0,04	1,58		158,481	35,595	26,181	37,899	0,495		
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		
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		
242	Каша перловая рассыпчатая	150	4,59	6,74	31,47	201	43,5	0,04		0,63	161,209 ⁵	19,5	19,5	159,45	0,9		0,63
47	Суп с макаронными изделиями	250	2,67	2,95	18,99	113	10	0,09	6,6		476,66	16,09	20,94	56,1	0,86		
	Тефтели из говядины паровые	100	13,8	12,7	8,7	204	20	0,06	2,5	0,5	298,69	19	21	153	2,2		0,5
268	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,09	37					0,35	0,19	0,89		0,19		
110	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72		0,07				14	18,8	63,2	1,56		
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04		0,44		8	5,6	26	0,44		0,44
1	Соль	2									0,18	6,476	0,384		0,052		
Всего в Обед		901	28,55	32,4	110,6₅	847	82,5	0,36	11,5	1,57	1 125,₁₈	129,1₈	117,6₅	511,1₄	6,84		1,57
Всего в день			52,29	54,16	183,2₁	1 432	175,83	0,48	60,35	1,57	2 034,₁₁	558,4₈	189,9₇	942,5₃	11,37		1,57
Итого			477,6	496,3	1 700,₀₄	13 12	1 761,03	5,7	668,55	35,59	22 34₂₆	5 591,₀₇	1 962,₆₁	7 914,₅₆	177,3		35,59
Среднее за период			47,76	49,63	170,0₉	1 312	176,1	0,57	66,86	3,56	2 234,₃₆	559,1₉	196,2₆	791,4₆	17,73		3,56
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			14,43	33,74	51,39												



получено 22.01.2025

22.01.2025