

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ И РАБОТНИКОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
НОВОАЛЕКСАНДРОВСКОЙ ГОРОДСКОЙ ОКТЯБРА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

МОУ "СОШ № 12"
Новоалександровской городской администрации
Директор МОУ СОШ № 12
И.А. Фоменко
2022г.

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витаминизация						Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16				
ПО НЕДЕЛЬНИК																		
Завтрак																		
1	Сыр Российский	15	3,5	4,5	0,00	107,49	№15 2015г.	0,1	0	0,05	5,5	132	75	0,15				
2	Каша вязкая молочная из риса	200/10	3,3	8,6	23,2	183,40	№174 2015г.	0	1,34	0	36,65	67,77	113,02	0,57				
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	0	15,90	41,60	№377 2015 г.	0	2,8	0	3	12,8	1,5	0,1				
4	Хлеб	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2				
5	Хлеб пшеничный	30	3,3	0,4	38,13	93,52		0,1	0	0	16,2	6,4	40,5	1,2				
ИТОГО завтрак:		507	12,2	13,8	89,93	487,21		0,3	4,14	0,05	67,05	224,37	256,12	3,22				
Обед																		
	Овощи натуральные свежие(огурцы)	60	0,5	0,1	1,50	8,10	№ 71 2015 г.	0	6	6	8,4	13,8	25,2	0,6				
2	Суп картофельный с горохом	200	4,48	4,32	14,00	112,56	№ 103 2017 г.	0,16	7,68	0,24	28,48	39,04	66,96	1,68				
3	Котлеты рубленные из птицы с	90/4,5	14,22	17,64	11,43	260,10	№294 2017г.	0,09	1,35	0,09	26,91	9,36	158,49	1,99				
4	Капуста тушеная	150	3,58	7,25	15,58	144,33	№321 2017 г.	0,08	79,92	0,17	32,25	92,33	64,92	2				
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,40	77,40	№ 349 2015г.	0	0	0	2	9,4	0	0				
6	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,47	40,80		0,07	0	0	3,8	3,6	17,4	0,8				
7	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	28,60	126,70		0,1	0	0	16,2	6,4	40,5	1,2				
ИТОГО обед:		754,5	26,58	29,81	98,98	769,99		0,5	94,95	6,5	118,04	173,93	373,47	8,27				
Полдник																		
1	Сок фруктовый	200	1	0	20,20	84,80	№339 2017г.	0,02	4	0	8	14	14	2,8				
2	Печенье	30	2,01	2,27	21,61	114,90		0,05	0	12	8,34	5,93	22,49	0,43				
ИТОГО полдник		230	3,01	2,27	41,81	199,70		0,07	4	12	16,34	19,93	36,49	3,23				
ИТОГО повсеместник:		1486,5	39,79	45,58	218,02	1395,70		0,87	103,09	18,55	201,43	418,23	666,08	14,72				
1																		

СОГЛАСОВАНО
Начальник ТО Управления Роспотребнадзора по
Самарской области, краю в Ижевском районе
Д.С. Соколов
2022г.

УТВЕРЖДАЮ
Начальник управления образования
администрации Новоалександровского
городского округа
Н.И. Красова
2022г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ НА БАЗЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
НОВОАЛЕКСАНДРОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мкг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Завтрак															
1	Сыр Российский	15	3,5	4,5	0,00	107,49	№15 2015г.	0,1	0	0,05	5,5	132	75	0,15	
2	Каша вязкая молочная из риса	200/10	3,3	8,6	23,2	183,40	№174 2015г.	0	1,34	0	36,65	67,77	113,02	0,57	
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	0	15,90	41,60	№377 2015 г.	0	2,8	0	3	12,8	1,5	0,1	
4	Хлеб	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2	
5	Хлеб пшеничный	30	3,3	0,4	38,13	93,52		0,1	0	0	16,2	6,4	40,5	1,2	
ИТОГО завтрак:		507	12,2	13,8	89,93	487,21		0,3	4,14	0,05	67,05	224,37	256,12	3,22	
Обед															
1	Овощи натуральные свежие(огурцы)	60	0,5	0,1	1,50	8,10	№ 71 2015 г.	0	6	6	8,4	13,8	25,2	0,6	
2	Суп картофельный с горохом	200	4,48	4,32	14,00	112,56	№ 103 2017 г.	0,16	7,68	0,24	28,48	39,04	66,96	1,68	
3	Котлеты рубленные из птицы с	90/4,5	14,22	17,64	11,43	260,10	№294 2017г.	0,09	1,35	0,09	26,91	9,36	158,49	1,99	
4	Капуста тушеная	150	3,58	7,25	15,58	144,33	№321 2017 г.	0,08	79,92	0,17	32,25	92,33	64,92	2	
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,40	77,40	№ 349 2015г.	0	0	0	2	9,4	0	0	
6	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,47	40,80		0,07	0	0	3,8	3,6	17,4	0,8	
7	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	28,60	126,70		0,1	0	0	16,2	6,4	40,5	1,2	
ИТОГО обед:		754,5	26,58	29,81	98,98	769,99		0,5	94,95	6,5	118,04	173,93	373,47	8,27	
Полдник															
1	Сок фруктовый	200	1	0	20,20	84,80	№389 2017г.	0,02	4	0	8	14	14	2,8	
2	Печенье	30	2,01	2,27	21,61	114,90		0,05	0	12	8,34	5,93	22,49	0,43	
ИТОГО полдник:		230	3,01	2,27	41,81	199,70		0,07	4	12	16,34	19,93	36,49	3,23	
ИТОГО повсеместно:		1486,5	39,79	45,58	218,02	1395,70		0,87	103,09	18,55	201,43	418,23	666,08	14,72	

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины					Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16				
ВТОРНИК																		
Завтрак																		
1	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/15	14,72	20,7	2,88	256,68	№210 2017	0,06	0	0,2	4,11	84,65	183,4	2,01				
2	Икра кабачковая	70	1,12	4,41	5,18	63,56		3,3	17	4,4	5,2	2,8	4,1	5				
3	Чай	200	0,4	0	0,08	2,80	№375 2017г	0	0	0	8,8	19,62	16,48	1,64				
4	Хлеб пшеничный	40	4,2	0,5	25,76	124,70		0,1	0	0	16,2	6,4	40,5	1,2				
5	Пряник	25	6	3	78,00	336,00		0,04	0	28	10,3	8,55	30,35	0,61				
ИТОГО завтрак:		500	26,44	28,61	111,90	783,74		3,5	17	32,6	44,61	122,02	274,83	10,46				
Обед																		
1	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,5	0,1	1,50	8,10	№ 71 2015 г.	0	6	6	8,4	13,8	25,2	0,6				
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	830,04	№82 2015г.	0,05	8,48	0	20,88	39,76	43,68	0,96				
3	Рыба припущенная с маслом сливочным	94	17,2	16,11	3,76	227,84	№227 2017 г.	0,1	0,54	35,81	60,43	52,73	266,69	1,07				
4	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	№310 2017 г.	0,15	21	0	29,33	14,64	79,73	1,16				
5	Кисель из сока	200	0,31	0	39,40	160,00	№359 2017 г.	0,01	2,4	0	7,26	22,46	18,5	0,19				
6	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2				
7	Хлеб пшеничный	20	1,67	0,2	19,07	84,47		0,07	0	0	10,8	4,27	27	0,8				
ИТОГО обед:		754	25,98	24,97	108,19	1514,00		0,48	38,42	41,81	142,8	153,06	486,9	5,98				
Подлинк																		
1	Кефир	200	5,8	5	8,00	100,00	№386 2017 г.	0,08	1,4	40	28	240	180	0,2				
2	Булочка домашняя	60	4,37	7,51	26,35	190,80	№424 2017г.	0,07	0	2,4	16,44	11,88	42	0,78				
Итого подлинк		260	10,17	12,51	34,35	290,80		0,15	1,4	42,4	44,44	251,88	222	0,98				
ИТОГО вторник:		1544	61,4	61,4	224,79	2436,56		0,93	45,52	112,41	241,17	535,64	1025,29	13,86				

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	
СПЕЦИАЛЬНАЯ ЗАВТРАК															
1	Макароны отварные с овощами	150	5,1	7,5	28,5	201,90	№205 2017г.	0,07	2,71	0	17,34	19,42	50,88	1,03	
2	Бутерброд с сыром	60	6,96	9,96	23,34	276,45	№32017 г.	0,04	0,11	59	9,45	139,2	96	0,49	
3	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	№ 349 2015г.								
4	Хлеб пшеничный	40	4,2	0,5	25,76	124,69		0	0	0	2	9,4	0	0	
5	Йогурт	100	7,33	3	12,29	106,00		0,1	0	0	16,2	6,4	40,5	1,2	
ИТОГО завтрак:		550	24,75	21,26	137,15	905,42		2,7	0,8	0,2	3,8	15	15	0,4	
ОБЕД															
1	Овощи натуральные свежие(огурцы)	60	0,5	0,1	1,50	8,10	№ 71 2015 г.	2,91	3,62	59,2	48,79	189,42	202,38	3,12	
2	Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,17	9,69	68,60	№101 2017 г	0	6	6	8,4	13,8	25,2	0,6	
3	Фрикадельки из птицы с маслом сливочным	90/4	13,52	12,8	9,40	205,82		0,07	6,6	0	18,22	21,36	44,78	0,7	
4	Каша гречневая рассычатая	150/10	8,6	6,09	38,64	243,75	№297 2017 г.	0,09	1,43	0,09	16,56	0,45	128,38	0,09	
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,40	77,40	№349 2015г.	0,15	0	0	135,83	14,78	203,93	4,5	
6	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0	0	0	2	9,4	0	0	
7	Хлеб пшеничный	20	1,67	0,2	19,07	84,47		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2	
ИТОГО обед:		764	27,87	21,66	110,40	749,34		0,07	0	0	10,8	4,27	27	0,8	
ПОЛДНИК															
1	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	16,20	64,80	№376 2017г.	0,48	14,03	6,09	197,51	69,46	455,39	7,89	
2	Печенье	30	2,01	2,27	21,61	114,90		0	0	0	4,32	5,4	8,64	1,08	
Итого полдник		245	2,21	2,37	37,81	179,70		0,05	0	12	8,34	5,93	22,49	0,43	
ИТОГО зрета:		1559	52,88	48,73	275,01	1757,22		3,54	17,65	73,23	264,66	275,61	715	13,72	
3															

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	
ЧЕТВЕРГ															
Завтрак															
1	Запеканка из творога с морковью с молоком стручанным	150/60	20,85	17,28	36,18	333,00	№224 2017 г.	0,07	4,12	1,95	40,87	72,82	107,48	0,9	
2	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,00	№382 2017 г.	0,04	1	0,01	14	121	90	0	
3	Хлеб пшеничный	40	4,2	0,5	25,76	124,69		0,1	0	0	21,6	8,5	54	1,6	
4	Сыр Российский	25	5,8	7,5	0,00	90,83		0,1	0	0,08	9,1	220	125	0,25	
5	Печенье	30	2,01	2,27	21,61	114,90	№15 2015г.	0,05	0	12	8,34	5,93	22,49	0,43	
ИТОГО завтрак:		505	36,64	28,22	109,55	788,42		0,36	5,12	14,04	93,91	428,25	398,97	3,18	
Обед															
1	Овощи натуральные свежие или соленные	60	0,5	0,1	1,50	8,10	№ 71 2015 г.	0	6	6	8,4	13,8	25,2	0,6	
2	Шли из свежей капусты	200	1,44	4	5,52	64,48	№ 87 2017 г.	0	26,72	0,16	15,44	41,2	28,96	0,72	
3	Тeffтели мясные с соусом	90/40	9,25	10,34	12,11	178,45	№ 278 2017 г.	0,06	0,85	40,09	21,66	33,03	104,44	1,03	
4	Макаронные изделия отварные	150/5	5,6	0,69	35,91	172,22	№309 2015г.	0,09	0	0	8,78	15,67	46,93	1,11	
5	Компот из сухофруктов	200	0	0	19,40	77,40	№ 349 2015г.	0	0	0	2	9,4	0	0	
6	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2	
7	Хлеб пшеничный	20	1,67	0,2	19,07	84,47		0,07	0	0	10,8	4,27	27	0,8	
ИТОГО обед:		795	20,46	15,63	106,21	646,32		0,32	33,57	46,25	72,78	122,77	258,63	5,46	
Полдник															
1	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,60	107,00	№385 2017 г.	0,08	2,6	40	28	2,40	180	0,2	
2	Пряник	25	1,63	2,05	17,08	94,50		0,02	0	14	5,15	4,28	15,17	0,31	
Итого полдник		225	7,43	7,05	26,68	201,50		0,1	2,6	54	33,15	244,28	195,17	0,51	
ИТОГО четверг:		1530	64,65	52,15	236,00	1621,73		0,78	41,29	114,21	191,04	570,6	740,37	9,7	
4															

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
ПЯТНИЦА																
Завтрак																
1	Котлета рыбная с соусом сметано-томатным	100/20	10,4	8,79	14,96	180,00	№234 2017г.	0,7	1,065	22,5	52,98	68,37	153,78	1,28		
2	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	№312 2017г.	0,14	18,16	0	27,75	36,98	86,6	1,64		
3	Чай	200	0,4	0	0,08	41,60	№375 2017 г.	0	0,2	0	8,8	19,62	16,48	1,2		
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,1	0	0	16,2	6,4	40,5	0,02		
5	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,00		0	0	40	0	2,4	3	0,02		
ИТОГО завтрак:			520	17,11	21,25	54,94	518,37	0,94	19,425	62,5	105,73	133,77	300,36	5,14		
Обед																
1	Овощи натуральные свежие или соевые	60	0,5	0,1	1,50	8,10	№ 71 2015 г.	0	6	6	8,4	13,8	25,2	0,6		
2	Суп с макаронами	200	1,92	4,08	10,40	93,60	№111 2017 г.	0,04	0,76	0	12,18	17,6	43,2	0,58		
3	Печень по строгановски	90/40	23,23	16,64	10,23	282,53	№255 2017 г.	0,33	22,53	9,67	26	24,27	400,4	8,67		
4	Каша гречневая рассыпчатая	150/10	23,58	30,17	247,25	1351,00	№171 2017 г.	0,2	0	0,2	170,52	72,14	511,55	3,93		
5	Кисель из сока	200	0,31	0,3	39,40	160,00	№359 2017 г.	0,01	2,4	0	7,26	22,46	18,5	0,19		
6	Хлеб ржаной	30	2	0,2	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2		
7	Хлеб пшеничный	20	1,67	0,2	19,07	84,47		0,07	0	0	10,8	4,27	27	0,8		
ИТОГО обед:			800	53,21	51,49	340,55	2040,90	0,75	31,69	15,87	240,86	159,94	1051,95	15,97		
Полдник																
1	Кисель из сока	200	0,31	0	39,40	160,00	№359 2017 г.	0,01	2,4	0	7,26	22,46	18,5	0,19		
2	Ватрушка	75	9,22	5,48	29,18	202,00	№410 2017 г.	0,08	0,04	34	21,6	50,8	90,2	0,9		
Итого полдник:			275	9,53	5,48	68,58	362,00	0,09	2,44	34	28,86	73,26	108,7	1,09		
ИТОГО пятница:			1677	83,49	71,38	468,46	2851,95	1,15	62,27	56,02	339,55	278,16	1381,85	21,66		
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 1 неделю																
Итого			Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг			
Итого за весь период			306,0	283,6	1 397,4	9 984,9	7,27	269,82	374,42	1 237,85	2 078,24	4 528,59	73,66			
Среднее значение			61,2	56,7	349,3	1 997,0	1,45	53,96	74,88	247,57	415,65	905,72	14,73			

2 месяц															
№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевода, г				В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Завтрак															
1	Сыр Российский	15	3,48	4,43	0,00	54,00	№15 2017г.	0	0,11	39	5,25	132	75	0,15	
2	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	№14 2017 г.	0	0	40	0	2,4	3	0,02	
3	Каша пшеница молочная с сахаром	200/20	6,08	11,18	43,46	300,00	№174 2017 г.	0,1	0,96	54,8	37,22	133,68	156,72	0,84	
5	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40,00	№376 2017г.	0	0	0	4,32	5,4	8,64	1,08	
6	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	0,84	93,52		0,02	0	0	32,4	9,2	34,8	0,44	
8	Молоко кадеированное	200	0,8	0,8	19,6	94,00	№338 2017 г.	0,06	20	0	18	32	22	4,4	
ИТОГО завтрак:		700	14,13	24,06	73,50	647,52		0,18	21,07	133,8	97,19	314,68	300,16	6,93	
Обед															
1	Омлет натуральный сырный (отрусы)	60	0,5	0,1	1,50	8,10	№71 2015 г.	0	6	6	8,4	13,8	25,2	0,6	
2	Суп из овощей	200	2,4	3,36	8,16	72,80	№69 2017 г.	0,06	8,8	0,18	17,6	24	42,4	0,64	
3	Тефтели мясные с соусом сметанно томатным	90/40	11,53	11,61	10,31	192,14	№378 2017 г.	0	1,73	0	15,86	6,76	70,2	1,82	
4	Рис припущенный	150	3,67	4,67	38,58	211,17	№305 2017 г.	0,08	0	0	27,92	8,83	80,92	0,5	
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,40	77,40	№349 2015г.	0	0	0	2	9,4	0	0	
6	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2	
7	Хлеб пшеничный	20	1,67	0,2	19,07	84,47		0,07	0	0	10,8	4,27	27	0,8	
ИТОГО обед:		790	21,78	20,24	109,72	707,28		0,31	16,53	6,18	88,28	72,46	271,82	5,56	
Полдник															
1	Сок фруктовый	200	1	0	20,20	84,80	№389 2017г.	0,02	4	0	8	14	14	2,8	
2	Печенье	30	2,01	2,27	21,61	114,90		0,05	0	12	8,34	5,93	22,49	0,43	
Итого полдник:		230	3,01	2,27	41,81	199,70		0,07	4	12	16,34	19,93	26,49	3,23	
ИТОГО понедельник:		1735	43,64	44,06	282,38	1528,69		1,15	41,59	158,27	194,26	409,74	723,79	19,97	

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	
ВТОРИК															
Завтрак															
1	Котлета острая с соусом	90/50	12,4	16,08	12,93	247,50	№269 2017 г.	0,15	0,8	18,15	30,09	37,05	153	2,12	
2	Каша пшеничная рассычатая	150/10	6,84	8,01	40,60	260,00	№171 2017 г.	0,13	0	40	36,66	36,09	156,47	2,65	
3	Чай	200	0,4	0	0,08	2,80	№375 2017 г.	0	0,2	0	8,8	19,62	16,48	1,64	
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,1	0	0	16,2	6,4	40,5	1,2	
5	Пирожок	25	1,61	2,05	17,08	93,25	453	0,02	0	14	5,15	4,28	15,18	0,31	
	ИТОГО завтрак:	545	24,41	26,54	90,01	697,07		0,4	1	72,15	96,9	103,44	381,63	7,92	
Обед															
1	Овощи наварные свежие (суп-пюре)	60	0,5	0,1	1,50	8,10	№71 2015 г.	0	6	6	8,4	13,8	25,2	0,6	
2	Рассольник вегетарианский	200	1,84	4,24	13,12	97,92	№96 2017 г.	0,08	13,44	0,16	22,24	22,4	57,44	0,96	
3	Рыба запеченная	90	12,42	9,72	10,44	177,66	№277 2017 г.	0,09	0,9	0,09	31,05	5,58	181,53	1,17	
4	Резь из овощей	150	3,25	11,58	12,08	166,75	№143 2017 г.	0,07	10,35	0,14	24,15	41,4	58,65	1,15	
5	Каша из соевых	200	0,31	0	39,40	160,00	№359 2017 г.	0,01	2,4	0	7,26	22,46	18,5	0,19	
6	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2	
7	Хлеб пшеничный	20	1,67	0,2	19,07	84,47		0,07	0	0	10,8	4,27	27	0,8	
	ИТОГО обед:	750	21,99	26,14	108,31	756,10		0,42	33,09	6,59	109,6	115,31	394,42	6,07	
Подпись															
1	Кефир	200	5,8	5	8,00	100,00	№386 2017 г.	0,08	1,4	40	28	240	180	0,2	
2	Крепитель сахарный	60	4,25	7,88	33,44	222,00	№415 2017 г.	0,07	0	10,8	14,64	11,64	45	0,77	
	Итого подзавтрак:	260	10,05	12,88	41,44	332,00		0,15	1,4	50,8	42,64	231,64	225	0,97	
	ИТОГО вторник:	1555	60,94	69,7	265,35	1983,72		0,92	37,3	64,97	212,72	419,47	850,8	12,03	

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры	Витамин				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	
сРЕДН															
Заправка															
1	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	№14 2017г.	0	0	40	0	2,4	3	0,02	
2	Сыр Российский	25	5,8	7,38	0,00	89,58	№15 2015г.	0,08	0	0,04	4,58	110	62,5	0,13	
3	Каша овсяная молочная с маслом и сахаром	200/10/10	7,2	10,7	26,8	231,30	№174 2017 г.	0,14	1,42	0,06	58,18	166,02	207,17	2,84	
4	Кофеинный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,20	155,20	№379 2017 г.	0	1,3	0	18,7	62,1	53,5	0,3	
5	Хлеб пшеничный	40	4,2	0,53	25,76	124,69		0,1	0	0	21,6	8,53	54	1,6	
6	Блюдо калорийное	200	0,8	0,8	19,6	94,00	№338 2017 г.	0,06	20	0	18	32	22	4,4	
	ИТОГО заправка:	700	21,68	29,33	101,49	760,77		0,38	22,72	0,1	121,06	381,05	402,17	9,29	
Обед															
1	Овощи на уваривание свежие (буурей)	60	0,5	0,1	1,50	8,10	№71 2015 г.	0	6	6	8,4	13,8	25,2	0,6	
2	Суп картофельный с рисом	200	1,92	2,24	16,40	94,08	№101 2017 г.	0,08	13,2	0,16	23,92	26,88	57,44	0,96	
3	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	90/4	14,14	17,55	11,37	258,72	№294 2017 г.	0,09	1,34	0,09	26,77	27,57	157,65	1,97	
4	Макарони отварные с маслом	150/7,5	5,69	0,7	36,49	175,00	№203 2017 г.	0,09	0	0	8,92	14,33	47,69	1,14	
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,40	77,40	№349 2015г.	0	0	0	2	9,4	0	0	
6	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2	
7	Хлеб пшеничный	20	1,67	0,2	19,07	84,47		0,07	0	0	10,8	4,27	27	0,8	
	ИТОГО обед:	761,5	25,92	21,09	116,93	758,97		0,43	20,54	6,25	86,51	101,65	341,13	6,67	
Полдник															
1	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	16,20	64,80	№376 2017г.	0	0	0	4,32	5,4	8,64	1,08	
2	Печенье	30	2,01	2,27	21,61	114,90		0,05	0	12	8,34	5,93	22,49	0,43	
	Итого полдник	245	2,21	2,37	37,81	179,70		0,05	0	12	12,66	11,33	31,13	1,52	
	ИТОГО средн:	1706,5	49,85	46,88	249,66	1620,18		0,98	43,26	18,36	221,45	516,9	796,53	18,28	

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины						Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16			
ЧЕТВЕРТ																	
Завтрак																	
1	Заваренная рисовая с творога с молоком студенистая	150/60	20,85	17,28	36,18	333,00	№ 188 2017 г	0	0,22	0	29,02	23,1	117,83	0,97			
2	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,00	№ 382 2017 г	0,04	1	0,01	14	121	90	0			
3	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72											
4	Хлеб пшеничный	40	4,2	0,53	25,76	124,69	№ 14 2017 г	0	0	40	0	2,4	3	0,02			
5	Зефир	50	0,4	0,05	39,90	163,00		0	0	0	0,75	1,25	0,5	3,9			
	ИТОГО завтрак:	510	29,33	25,73	127,97	811,41		0,14	1,22	40,01	65,37	156,28	265,33	6,49			
Обед																	
1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,5	0,1	1,50	8,10	№ 71 2015 г	0	6	6	8,4	13,8	25,2	0,6			
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	830,04	№ 82 2015 г	0,05	8,48	0	20,88	39,76	43,68	0,96			
3	Птица тушенная в соусе соевом	90/200	7,78	5,95	5,88	108,29	№ 292 2017 г	0,05	9,14	0,18	15,23	19,58	78,74	0,87			
4	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2			
5	Хлеб пшеничный	20	1,67	0,2	19,07	84,47		0,07	0	0	10,8	4,27	2,7	0,8			
6	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,40	77,40	№ 349 2015 г	0	0	0	2	9,4	0	0			
7	ИТОГО обед:	800	13,39	10,49	67,30	1169,50		0,27	23,62	6,18	63,01	92,21	200,72	4,43			
Полдник																	
1	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,60	107,00	№ 385 2017 г.	0,08	2,6	40	28	240	180	0,2			
2	Пирог	25	1,63	2,05	17,08	94,50		0,02	0	14	5,15	4,28	15,17	0,31			
	Итого полдник:	225	7,43	7,05	26,68	201,50		0,1	2,6	54	33,15	244,28	195,17	0,51			
	ИТОГО четверть:	1535	49,11	43,14	215,28	2151,24		0,51	82,34	100,19	156,13	490,64	647,7	11,03			

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Дневная норма	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории			В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	
ПЕЧЕНЬ															
1	Секта тушеная в соусе	60/20	3,84	2,12	11,58	73,56	№140 2017 г.	0	7,73	0	17,33	26,95	34,67	1,07	
2	Биточки рыбные	100	8,6	7,32	11,72	150,00	№234 2017 г.	0,05	0,88	18,75	44,15	56,98	128,15	1,06	
3	Картофель отварной	150	2,92	4,67	23,67	148,33	№310 2017 г.	0,17	30	0	34,5	14,67	87,42	1,5	
4	Чай	200	0,4	0	0,08	2,80	№377 2015 г.	0	0	0	8,8	19,62	16,48	1,64	
5	Хлеб пшеничный	40	4,2	0,53	23,76	124,69	№14 2017 г.	0,1	0	0	21,6	8,53	54	1,6	
6	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,13	65,72	№14 2017 г.	0	0	40	0	2,4	3	0,02	
	ИТОГО завтрак:	580	20,04	21,84	72,94	565,10		0,32	38,61	58,75	109,05	129,15	323,72	6,89	
							Обед								
1	Овощи натуральные свежие (борщ)	60	0,5	0,1	1,50	8,10	№71 2015 г.	0	6	6	8,4	13,8	25,2	0,6	
2	Шницель свиной	200	1,44	4	5,52	64,48	№87 2017 г.	0	26,72	0,16	15,44	41,2	28,96	0,72	
3	Зразы рубленые из говядины с соусом сметанно-томатным	90/40	14,73	19,07	12,65	280,11	№274 2017 г.	0	7,11	0	32,15	12,22	128,01	3,03	
4	Рис отварной	150	3,54	7,29	36,83	226,88	№171 2017 г.	37,5	0	37,5	26,15	15,98	77,23	0,55	
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,40	77,40	№349 2015 г.	0	0	0	2	9,4	0	0	
6	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2	
7	Хлеб пшеничный	20	1,67	0,2	19,07	84,47		0,07	0	0	10,8	4,27	27	0,8	
	ИТОГО обед:	790	23,88	30,96	105,67	794,54		37,67	39,83	43,66	100,64	102,27	312,49	6,9	
							Ужин								
1	Сок фруктовый	200	1	0	20,20	84,80	№389 2017 г.	0,02	4	0	8	14	14	2,8	
2	Вареное мясо	25	2	3,5	8,25	72,75		0	0,1	0	4,75	63,75	0	0,58	
	Итого поздне	225	3	3,5	28,45	157,55		0,02	4,1	0	12,75	77,75	14	3,38	
	ИТОГО питание:	1647	41,17	50,81	208,07	1505,20		38,06	86,75	43,77	206,97	252,21	597,7	16,04	
ИТОГО ПО ПЕРВЫМ ПИЩЕВЫМ МЕНЮ за 2 недели															
Итого			Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг		
Итого за месяц			217,2	254,6	1 220,7	8 789,0		41,62	291,24	385,56	991,53	2 058,96	3 616,52	77,35	
Среднее дневное			43,4	50,9	244,1	1 757,8		8,32	58,25	77,11	198,31	417,79	723,30	15,47	