

СОГЛАСОВАНО
 Начальник ТОУ управления Роспотребнадзора по
 Ставропольскому краю в Изобильненском районе
 И.С. Оксидов
 2023г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ НА БАЗЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧРЕЖДЕНИЯ
 НОВОАЛЕКСАНДРОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ**

УТВЕРЖДАЮ
 Исполняющий обязанности начальника
 управления образования, заместитель
 начальника управления образования
 администрации Новопокровского
 городского округа И.В. Воронцов
 2023г.



№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг			Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг		
ПОНЕДЕЛЬНИК																
Завтрак																
1	Сыр Российский	30	6,96	8,85	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	0,53	0	9,80			41,60	№377 2015 г.	0	2,8	0	3	12,8	1,5	0,1
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32			93,52		0,1	0	0	16,2	6,4	40,5	1,2
	ИТОГО завтрак:	502	13,95	17,85	52,32			426,01		0,2	4,14	0,05	61,35	218,97	230,02	2,02
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 рубленые из птицы с капустой тушеная	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	Компот из смеси сухофруктов	150	3,58	7,25	15,58			144,33	№321 2017г.	0,08	79,92	0,17	32,25	92,33	64,92	2
5	Хлеб ржаной	200	0	0	19,40			77,40	№ 349 2015г.	0	0	0	2	9,4	0	0
6	Хлеб пшеничный	30	1,3	0,2	8,47			40,80		0,07	0	0	3,8	3,6	17,4	0,8
7	ИТОГО обед:	754,5	26,58	29,81	98,98			769,99		0,1	0	0	16,2	6,4	40,5	1,2
Подник																
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 подник	230	3,01	2,27	41,81			199,70		0,07	4	12	16,34	19,93	36,49	3,23
	ИТОГО понедельник:	1486,5	43,54	49,93	193,11			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	Мг, мг	Са, мг	Р, 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	Свежая тушенная в сметанном	60	3,84	1,32	11,58	73,56	№140 2017г.	0	5,7	0	13,3	20,3	27,4	0,8	
3	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	
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	Праник	50	3	1,5	39,00	168,00		0,04	0	28	10,3	8,55	30,35	0,61	
ИТОГО завтрак:		530	25,25	23,92	82,25	631,76		0,2	5,7	28,2	48,23	125,3	290,29	5,7	

Обед

1	Овощи натуральные свежие (отуреп)	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

Полдник

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 полдник		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	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16			
СРЕДН																	
Завтрак																	
1	Макаронь 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	7,9	13,5	19,45	230,38	№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.	0	0	0	2	9,4	0	0			
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	Йогурт	100	7,33	3	12,29	106,00		2,7	0,8	0,2	3,8	15	15	0,4			
ИТОГО завтрак:		550	24,65	24,7	126,80	828,18		2,91	3,62	59,2	48,79	189,42	202,38	3,12			
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 рисом	200	1,58	2,17	9,69	68,60	№101 2017 г.	0,07	6,6	0	18,22	21,36	44,78	0,7			
3	Фрикадельки из птицы с маслом сливочным	90/4	13,52	12,8	9,40	205,82		0,09	1,43	0,09	16,56	0,45	128,38	0,09			
4	Каша гречневая рассычатая	150/10	8,6	6,09	38,64	243,75	№17102017 г.	0,15	0	0	135,83	14,78	203,93	4,5			
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:		764	27,87	21,66	110,40	749,34		0,48	14,03	6,09	197,51	69,46	455,39	7,89			
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	1,51			
ИТОГО средн:		1559	52,88	48,73	275,01	1757,22		3,54	17,65	73,23	264,66	275,61	715	13,72			

№ 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	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
ЧЕТВЕРГ																			
Завтрак																			
1	Запеканка их творога с морковью с молоком ступенным	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	3,16	0,4	19,32	93,52		0,1	0	0	16,2	6,4	40,5	1,2					
4	Сыр Российский	30	6,96	8,85	0,00	107,49	№15 2015г.	0,1	0	0,05	5,5	132	75	0,15					
5	Печенье	30	2,01	2,27	21,61	114,90		0,05	0	12	8,34	5,93	22,49	0,43					
ИТОГО завтрак:		510	36,76	29,47	103,11	773,91		0,36	5,12	14,01	84,91	338,15	335,47	2,68					
Обед																			
1	Овощи натуральные свежие или соленые	60	0,5	0,1	1,50	8,10	№ 71 2015 г.	0	6	6	8,4	13,8	25,2	0,6					
2	Щи 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	Тефтели 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					
Подлинник																			
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	Пряник	25	1,63	2,05	17,08	94,50		0,02	0	14	5,15	4,28	15,17	0,31					
Итого подлинник		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					

№ 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	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	Котлета рыбная с соусом сметано-томатным	100/20	13,38	4,38	9,38	130,38											
3	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	№234 2017г.	0	2,01	0,09	14,75	5,23	70,84	0,61			
4	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	0	9,87	41,60	№312 2017г.	0,11	17,33	0,06	21,78	1,33	57,06	0,89			
5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	№377 2015 г.	0	2,8	0	3	12,8	1,5	0,1			
6	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72		0,1	0	0	16,2	6,4	40,5	1,2			
	ИТОГО завтрак:	602	20,75	14,41	59,33	449,05		0,31	28,14	6,15	69,83	44,96	221,2	4,6			
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	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	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:	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	1397,4	9984,9	7,27	269,82	374,42	1237,85	2078,24	4528,59	73,66		
Среднее значение	61,2	56,7	349,3	1997,0	1,45	53,96	74,88	247,57	415,65	905,72	14,73		

2 недели																
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины								
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Минеральные вещества				
												Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
ПОНЕДЕЛЬНИК																
Завтрак																
1	Сыр Российский	30	6,96	8,85	0,00	107,49	№15 2015г.	0,1	0	0,05	5,5	132	75	0,15		
2	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	№14 2017 г.	0	0	40	0	2,4	3	0,02		
3	Каша пшениная молочная с сахаром	200	7,3	4,3	38,27	220,98	№174 2017 г.	0,11	1,06	0,04	35,12	111,75	173,48	2,13		
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	19,32	93,52		0,1	0	0	16,2	6,4	40,5	1,2		
8	Яблоко калиновое	200	0,8	0,8	19,6	94,00	№338 2017 г.	0,06	20	0	18	32	22	4,4		
ИТОГО завтрак:		695	18,85	21,55	86,79	621,71		0,77	21,06	140,09	89,64	317,35	425,54	11,18		
Обед																
1	Овощи натуральные свежие (отурец)	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	№99 2017 г.	0,06	8,8	0,18	17,6	24	42,4	0,64		
3	Тефтели мясные с соусом сметано томатным	90/40	11,53	11,61	10,31	192,14	№278 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		
Подлник																
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 подлник		230	3,01	2,27	41,81	199,70		0,07	4	12	16,34	19,93	26,49	3,23		
ИТОГО понедельник:		1725	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	Витаминны						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					
ВТОРНИК																			
Завтрак																			
1	Котлета особая	100	15	13,6	14,00	288,00	№269 2017 г.	0,06	0,01	7,56	10,97	8,23	57,53	0,85					
2	Каша пшеничная рассыпчатая	150/10	6,31	1,44	35,72	185,50	№171 2017 г.	0,09	0	0,02	24,61	19,69	105,82	1,64					
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	0	9,87	41,60	№377 2015 г.	0	2,8	0	3	12,8	1,5	0,1					
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	Вафля	60	3,9	15,24	36,69	297,00		0	0	0	0	0	0	0					
	ИТОГО завтрак:	582	28,9	30,68	115,60	905,62		0,25	2,81	7,58	54,78	47,12	231,43	3,79					
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	Рассолыник ленинградский	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 припущенная	90	12,42	9,72	10,44	177,66	№227 2017 г.	0,09	0,9	0,09	31,05	5,58	181,53	1,17					
4	Рагу из овощей	150	3,25	11,58	12,08	166,75	№143 2017 г.	0,07	10,35	0,34	24,15	41,4	58,65	1,15					
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:	750	21,99	26,14	108,31	756,10		0,42	33,09	6,59	109,6	115,31	394,42	6,07					
Полдник																			
1	Кефир	200	5,8	5	8,00	100,00	№386 2017 г.	0,08	1,4	40	28	240	180	0,2					
2	Крендель 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 полдник	260	10,05	12,88	41,44	322,00		0,15	1,4	50,8	42,64	251,64	225	0,97					
	ИТОГО вторник:	1592	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			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			
СРЕД																	
Завтрак																	
1	Сыр Российский	30	6,96	8,85	0,00	107,49	№15 2015г.	0,1	0	0,05	5,5	132	75	0,15			
2	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			
3	Кофейный 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			
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	Яблоко калиброванное	200	0,8	0,8	19,6	94,00	№338 2017 г.	0,06	20	0	18	32	22	4,4			
	ИТОГО завтрак:	690	21,72	23,42	94,92	681,51		0,5	22,72	0,11	122,28	403,92	424,3	10,09			
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	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	Макаронны 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			
Подлник																	
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 подлник	245	2,21	2,37	37,81	179,70		0,05	0	12	12,66	11,33	31,13	1,52			
	ИТОГО сред:	1696,5	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	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16			
ЧЕТВЕРТ																	
Завтрак																	
1	Заваренка из творога с молоком сухим	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	3,16	0,4	19,32	93,52	№14 2017 г.	0	0	40	0	2,4	3	0,02			
5	Зефир	50	0,4	0,05	39,90	163,00		0,1	0	0	16,2	6,4	40,5	1,2			
	Итого завтрак:	510	28,29	25,6	121,30	780,24		0,14	1,22	40,01	59,97	154,15	251,8	6,09			
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	Птица тушенная в соусе соевыми	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	27	0,8			
6	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,40	77,40	№349 2015г.	0	0	0	2	9,4	0	0			
	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			
Подлник																	
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	Пряник	25	1,63	2,05	17,08	94,50		0,02	0	14	5,15	4,28	15,17	0,31			
	Итого подлник	225	7,43	7,05	26,68	201,50		0,1	2,6	54	33,15	244,28	195,17	0,51			
	Итого четверг:	1535	49,11	43,14	215,28	2151,24		0,51	82,34	100,19	156,13	490,64	647,7	11,03			
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	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
ПИТТНИЦА																	
1	Свежета тушенная 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	Рыточки рыбные с соусом сметанно	100/30	13,38	4,38	9,38	130,38	№234 2017 г.	0	2,29	0,11	16,85	5,97	80,96	0,69			
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 с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	0	9,87	41,60	№377 2015 г.	0	2,8	0	3	12,8	1,5	0,1			
5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	№14 2017 г.	0,1	0	0	16,2	6,4	40,5	1,2			
6	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	№14 2017 г.	0	0	40	0	2,4	3	0,02			
ИТОГО завтрак:		632	23,93	18,77	73,95	553,11	Обед	0,37	42,82	0,11	93,58	72,19	271,15	5,76			
1	Овощи натуральные свежие (отурел)	60	0,5	0,1	1,50	8,10	№ 71 2015 г.	0	6	6	8,4	13,8	25,2	0,6			
2	Щи 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	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	Полдник	37,67	39,83	43,66	100,64	102,27	312,49	6,9			
1	Сок фруктовый	200	1	0	20,20	84,80	№389 2017 г.	0,02	4	0	8	14	14	2,8			
2	Вафля	25	2	3,5	8,25	72,75		0	0,1	0	4,75	63,75	0	0,58			
Итого полдник		225	3	3,5	28,45	157,55		0,02	4,1	0	12,75	77,75	14	3,38			
ИТОГО пятница:		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 ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 2 недели																	
Итого			Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества			
Итого за весь Среднее значение			Белки, г	Жиры, г	Углеводы	217,2	8 789,0	В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг			
			43,4	254,6	1 220,7	43,4	1 757,8	8,32	291,24	385,56	991,53	2 088,96	3 616,52	77,35			
			50,9	244,1	1 757,8	8,32	58,25	77,11	198,31	417,79	723,30	15,47					