

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Т.А. Замулина

« 27 » *июль* 2023 год

Индивидуальный предприниматель

Н.И. Звягина

« 27 » *июль* 2023 год

Индивидуальный предприниматель

В.Б. Карпачев

« 27 » *июль* 2023 год

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ – РАСКЛАДКА
для детей обучающихся
по программам начального общего образования
«на период с 01.09.2023 по 29.11.2023 – с 02.04.2024 по 31.05.2024 и
с 30.11.2023 по 01.04.2024 2023/2024 учебного года»

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель комитета образования
администрации города Ставрополя



Е.В. Волосовцова

Заместитель начальника
отдела санитарного надзора
Управления Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю



М.И. Сорокина

Заместитель руководителя
комитета образования
администрации города Ставрополя

А.С. Тенн

Руководитель планово-экономического отдела
комитета образования
администрации города Ставрополя

Н.А. Черниговская

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Полное количество			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура	Витаминизация				Минеральные вещества			
			Завтрак					ВВ, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	
			Всего, г	Жиры, г	Углеводы, г										9
1	КАША БЕЛАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1200/10	5,7	6,8	41,7	252,6	№ 174-2015г.	0,0	1,5	0,0	35,2	61,8	108,3	0,5	
2	СОК ФРУКТОВЫЙ (абрикос, яблоко-ананасовый, муссифрукт)	1200	1,0	0,2	19,6	83,4		0,0	4,0	0,0	8,0	14,0	14,0	2,8	
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	3,98	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянский" 72,5% (параллель)	1/10	0,1	7,2	0,1	66,0	№ 14-2015г.	0,0	0,0	40,0	0,0	2,4	3,0	0,0	
6	СЫР "РОССИЙСКИЙ" (параллель)	1/13	3,5	4,4	0,0	34,0	№ 13-2015г.	0,0	0,2	78,0	10,5	264,0	150,0	0,3	
7	ФРУКТЫ сезонные колоритные (яблоко или клубника по 1 шт., малина по 2 шт.)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,3	2,9	
	Итого за завтрак:	685	19,3	21,4	124,5	771,4		0,2	20,5	118,0	86,9	388,4	376,8	8,5	
							Обед								
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	150	0,7	0,1	2,2	14,0	№ 71-2015г.	0,0	15,0	0,1	12,0	8,4	15,6	0,6	
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с БОБОВЫМИ	1250	9,6	5,4	17,5	140,7	№ 102-2015г.	0,2	9,6	0,3	35,6	48,8	83,7	2,1	
3	ВИТОНКИ ИЗ ТОВАРИВЫ с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1909	16,5	24,2	14,3	314,9	№ 268-2015г.	0,1	0,3	0,4	55,8	43,1	188,8	2,8	
4	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1180	6,9	7,2	25,3	217,8	№ 309-2015г.	0,1	0,0	0,3	10,2	15,3	47,3	10,2	
5	Блюдо из смеси сухобулочек	1200	0,0	0,0	19,4	77,4	№ 349-2015г.	0,0	0,0	0,0	2,0	9,4	0,0	0,0	
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	3,98	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
8	ФРУКТЫ сезонные колоритные (яблоко или клубника по 1 шт., малина по 2 шт.)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9	
	Итого за обед:	8039	37,9	39,2	124,0	1010,7		0,5	24,9	1,1	148,6	148,0	419,4	17,7	
	Всего за день:	1724	56,9	60,5	248,5	1782,1		0,8	45,4	119,1	235,4	536,4	796,2	26,2	

ВТОРЫЙ И НЕДЕЛИ

№ стр.	Наименование блюда	Вес блюда	Исходные продукты			Энергетическая ценность (показатель, ккал)	№ рецептуры	Выпечки				Минеральные вещества			
			Волокно, г	Жир, г	Углеводы, г			В, кг	С, кг	А, кг	Мг, мг	Ca, мг	P, мг	E, мг	
															3
Заправка															
1	СМЯГК НАТУРАЛЬНЫЙ с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1/135/13	13,8	24,5	2,6	285,8	№ 210 2015г.	0,1	0,0	0,2	15,9	101,7	222,7	2,6	
2	Икра кабачковая консервированная	1/60	1,3	1,0	0,4	36,1		0,0	3,5	0,0	11,4	15,8	18,7	0,6	
3	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	1/180	3,1	2,4	17,2	103,3	№ 379 2015г.	0,0	1,3	0,0	18,7	62,1	53,5	0,3	
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/50	4,3	1,65	21,25	129,80		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
6	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (порошок)	1/10	0,1	7,2	0,1	66,0	№ 14 2015г.	0,0	0,0	40,0	0,0	2,4	3,0	0,0	
7	ФРУКТЫ свежие плодово-ягодные (ближе или дальше по 1 кг., максимум по 2 кг.)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9	
	Итого за прями выпечки:	668	27,0	37,9	86,4	1063,8		0,3	19,8	40,2	79,1	228,2	209,4	8,4	
Обои															
1	ОБЛОЖИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	1/60	0,6	0,1	1,5	9,6	№ 71 2015г.	0,0	3,9	0,0	11,2	13,6	24,0	0,4	
2	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	1/240/10	1,8	5,0	12,3	102,0	№ 82 2015г.	0,0	22,2	0,2	27,4	54,5	51,8	1,3	
3	РЫБА МЯГКАЯ ПРИДУШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "Крестьянское" 72,5%	1/90,9	15,3	8,2	0,9	131,4	№ 227 2015г.	0,1	0,5	0,0	41,2	15,5	176,1	0,9	
4	КАРТОНЕЛЬ ОТВАРНОЙ с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	1/180	3,6	7,1	25,2	189,0	№ 310 2015г.	0,3	25,9	0,0	36,6	24,6	100,4	1,5	
5	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОНИКА	1/200	0,7	0,3	20,8	88,2	№ 388 2015г.	0,0	100,0	0,0	3,4	31,3	3,4	0,6	
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
8	ФРУКТЫ свежие плодово-ягодные (ближе или дальше по 1 кг., максимум по 2 кг.)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9	
	Итого за прями выпечки:	1040	30,2	22,8	106,3	766,3		0,5	182,5	0,2	152,8	152,5	439,7	6,7	
	Всего за день:	1717	57,2	60,7	192,5	1 573,9		0,8	172,3	40,4	231,9	380,7	839,1	15,1	

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пшеничные изделия			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура	Витаминны				Минеральные вещества			
			Вискоза, г	Жир, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Fe, мг
Завтрак															
1	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	1197,8/32	4,6	7,7	23,2	165,4	№ 204 2015г.	0,1	0,0	0,0	7,9	11,4	38,1	0,9	
2	БИСБИЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ЛЕГИ ВЕОД СВЕЖИХ (СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ)	1700	0,1	0,0	20,9	110,2	№ 350 2015г.	0,0	3,0	0,0	5,0	15,2	9,1	0,1	
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	2,85	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (порошок)	1/10	0,1	7,9	0,1	66,9	№ 14 2015г.	0,0	0,0	40,0	0,0	2,4	3,0	0,0	
6	БЮФЛОУРТ фруктовое (абрикосовый, персиковый, абрикосовый, банановый) в индивидуальной упаковке	1/25	4,4	3,0	6,5	96,2		0,1	13,5		50,0	13,0	35,0	0,8	
	Итого за завтрак	665	17,4	20,1	102,1	683,7		0,4	14,5	40,0	93,9	67,8	169,2	3,8	
Обед															
1	СВОЦЦИ ВАУРАПАВЫЕ СВЕЖИЕ (бюфлотры)	1/60	0,7	0,1	2,2	14,0	№ 71 2015г.	0,0	15,0	0,1	12,0	8,4	15,6	0,6	
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИЕЙ рисовой	1/250	1,7	2,7	13,3	85,2	№ 101 2015г.	0,1	16,5	0,2	24,3	22,6	55,1	1,0	
3	КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ с соусом сливочным с томатом	1/90/30	16,5	24,2	14,3	309,5	№ 206, 331 2015г.	0,1	0,3	0,4	55,4	43,1	169,2	2,8	
4	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	1/180	10,6	11,5	47,8	336,0	№ 302 2015г.	0,2	0,0	0,0	168,6	31,6	252,4	5,7	
5	Соус из смеси суфлюктов	1/200	0,0	0,0	19,4	77,4	№ 349 2015г.	0,0	0,0	0,0	2,9	9,4	0,0	0,0	
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
8	ФРУКТЫ сезонные замороженные (бланши или апельсины по 1 шт., mandarins по 2 шт.)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9	
	Итого за обед	1080	37,7	40,6	142,4	1068,0		0,6	31,8	0,7	295,7	139,1	576,3	12,1	
	Всего за день:	1745	55,1	60,7	244,5	1751,7		0,9	47,3	0,4	397,6	206,1	745,5	15,9	

ЧЕТВЕРТ 1 НЕДЕЛИ

№ п/п	Наименование блока	Вес блока	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Витаминизация			Минеральные вещества			
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			ВН, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРОЖЕНОМ и с маком булочки	1200/80	29,2	27,6	91,6	732,0	№ 224 2015г.	0,2	2,2	0,1	75,5	480,2	492,2	2,0
2	КАКАО С МОЛОКОМ	1700	2,9	2,5	24,8	124,0	№ 382 2015г.	0,0	1,0	0,0	14,0	121,0	90,0	1,0
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (порционная)	1/10	0,1	7,2	0,1	66,0	№ 14 2015г.	0,0	0,0	40,0	0,0	2,4	3,0	0,0
6	СЫР "РОССИЙСКИЙ" (порционная)	1/12	3,5	4,4	0,0	54,0	№ 15 2015г.	0,0	0,2	78,0	10,5	264,0	150,0	0,3
7	ФРУКТЫ свежие в нарезанном (бюджет или по 1 шт., мажорана по 2 шт.)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9
	Итого за завтрак:	785	44,5	44,5	176,6	1301,4		0,4	18,5	118,1	133,1	836,7	8,2	
Обед														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (суповые)	1/60	0,6	0,1	1,5	9,6	№ 71 2015г.	0,0	3,9	0,0	11,2	13,6	34,0	0,4
2	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ с варфелем	1250	2,0	6,1	7,0	83,2	№ 88 2015г.	0,0	34,1	0,2	20,1	52,4	37,1	0,9
3	ПЛОДЫ ИЗ ПТИЦЫ	1902/70	25,4	14,8	54,7	454,0	№ 291 2015г.	0,2	9,0	0,0	89,9	69,6	258,2	2,8
4	Каша из смеси сухофруктов	1/180	0,0	0,0	19,4	77,4	№ 349 2015г.	0,0	0,0	0,0	2,0	9,4	0,0	0,0
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
8	ФРУКТЫ свежие в нарезанном (бюджет или по 1 шт., мажорана по 2 шт.)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9
	Итого за обед:	1010	36,2	23,2	126,0	870,3		0,4	47,0	0,2	147,2	168,0	403,3	6,1
	Всего за день:	1705	80,6	67,6	204,6	2171,5		0,8	65,5	118,3	280,3	1004,8	14,3	

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 БЕЛЫЕ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Полный продукт		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура	Витаминный			Минеральные вещества				
			Безека, г	Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
														4
Закрытые														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (пюре)	160	0,6	0,1	1,3	9,8	№ 71 2015г.	0,0	3,9	0,0	11,2	13,6	24,0	0,2
2	РАГУ из овощей	190/270	20,60	16,5	23,1	320,6	№ 289 2011г.	0,20	6,30	29,00	67,10	63,00	190,20	3,30
3	ЧАЙ С ЛИМОНОМ*	1200/157	0,4	0,0	11,7	49,5	№ 377 2015г.	0,0	3,5	0,0	11,7	27,2	15,5	1,5
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	3,35	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
6	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянка" 72,5% (пюре)	1/10	0,1	3,2	0,1	66,0	№ 14 2015г.	0,0	0,0	40,0	0,0	2,4	3,0	0,0
7	ФРУКТЫ сезонные замороженные (ближе или дальше по 1 шт., консервы по 2 шт.)	1/10	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9
	Итого за открытые:	812	26,4	26,6	96,5	761,3		0,4	28,7	69,6	133,1	132,4	394,2	10,0
Общие														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (пюре)	160	0,7	0,1	2,2	14,0	№ 71 2015г.	0,0	15,0	0,1	12,0	8,4	15,6	0,6
2	СУП С МАКАРОНИМИ ИЗ ДУБИНЫ и картофеля	1250	4,0	2,9	20,1	119,1	№ 112 2015г.	0,1	7,1	0,2	22,0	24,1	56,8	0,9
3	Хлеб ржаной из муки (консервы с маслом сливочным "Крестьянка" 72,5%	190/5	11,8	13,5	11,8	202,6	№ 274 2015г.	0,1	0,2	31,2	18,2	32,1	116,6	8,4
4	72,5%	1/180	3,9	11,5	22,7	191,4	№ 312 2015г.	0,1	17,6	0,0	29,8	48,2	87,9	1,3
5	БАВЛТОВ НЕДЕЛОВ ШИВОНИКА	1200	0,7	0,3	20,8	88,2	№ 388 2015г.	0,0	100,0	0,0	3,4	21,3	3,4	0,6
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
8	ФРУКТЫ сезонные замороженные (ближе или дальше по 1 шт., консервы по 2 шт.)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9
	Итого за открытые:	4038	29,1	30,4	125,0	861,2		0,5	139,9	31,5	118,4	157,1	364,3	13,8
	Всего за весь:	1847	89,5	87,0	221,5	1 622,3		0,9	168,6	100,5	241,5	309,5	698,5	23,8

ПОНЕДЕЛЬНИК 2 НЕДЕЛЯ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Исходные продукты				№ рецептуры	Выходные продукты				Минеральные вещества				
			Исходные продукты		Усаливаем, г	Вла, мг		С, мг	А, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг			
			Белки, г	Жиры, г										9	10	11
Завтрак																
1	КАША ВЯЯВАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОБСИНОЙ КРУПЫ с маслом сливочным "Крестьянская" 72,5%	1200/10	6,8	10,1	25,6	212,4	0,1	1,7	0,0	53,8	160,2	191,2	2,9			
2	СОК ФРУКТОВЫЙ (абрикос, яблоко, виноградный, мушкетер)	1200	1,0	0,2	19,8	83,4	0,0	4,0	0,0	8,0	14,0	14,0	2,8			
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	4,3	1,65	21,25	139,00	0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (порционная)	110	0,1	7,2	0,1	66,0	0,0	0,0	40,0	0,0	2,4	3,0	0,0			
6	СЛАД "РОССИЙСКИЙ" (порционная)	115	3,5	4,4	0,0	54,0	0,0	0,2	78,0	10,5	264,0	150,0	0,3			
7	ФРУКТЫ сезонные калиброванные (яблоко или апельсин по 1 шт., малина по 2 шт.)	1150	0,6	0,6	14,7	69,5	0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9			
	Итого за прием пищи:	685	20,2	24,7	105,4	731,2	0,3	20,9	118,0	105,4	486,8	480,7	10,9			
Обед																
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	160	0,6	0,1	1,5	9,6	0,0	3,9	0,0	11,2	13,6	34,0	0,4			
2	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ со сметаной	1200/10	3,0	4,2	10,2	91,0	0,1	11,0	0,2	22,0	30,0	53,0	0,8			
3	ТЕФТЕЛИ из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	190/70	12,8	14,3	16,8	268,0	0,0	1,2	0,0	30,0	45,7	128,3	1,4			
4	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с маслом сливочным "Крестьянская" 72,5%	1180	10,6	11,5	47,8	236,0	0,2	0,0	0,0	168,0	31,6	252,4	5,7			
5	КОМПОТ из смеси сухофруктов	1200	0,2	0,2	27,1	111,1	0,0	4,0	0,0	4,9	14,5	4,4	0,9			
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	4,3	1,65	21,25	139,00	0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
8	ФРУКТЫ сезонные калиброванные (яблоко или апельсин по 1 шт., малина по 2 шт.)	1150	0,6	0,6	14,7	69,5	0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9			
	Итого за прием пищи:	1110	35,4	22,4	148,8	1061,6	0,5	20,1	0,2	269,7	158,4	546,3	11,2			
	Итого за день:	1795	55,5	47,1	254,2	1792,8	0,8	41,0	118,2	375,1	645,2	1000,0	22,1			

ВСТОРНИК 2 НЕДІЛІ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура	Витаминны			Минеральные вещества			
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	100	0,6	0,1	1,5	9,6	№ 71 2015г.	0,0	3,9	0,0	11,2	13,6	24,0	0,4
2	БРАУНІ РАДІЦЬНЕ рубленые (по меню) с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	190/7	13,1	16,2	13,4	201,0	№ 237 2015г.	0,1	0,8	0,1	25,4	38,7	140,4	1,5
3	РАГУ из овощей	1/100	2,5	15,7	0,5	202,0	№ 143 2015г.	0,0	15,8	65,7	23,2	53,0	64,2	0,8
4	КОМПОТ из смеси сухофруктов	1/100	0,2	0,2	27,1	111,1	№ 249 2015г.	0,0	4,0	0,0	4,9	14,5	4,4	0,9
5	ХЛІБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
6	ХЛІБ РЖАНОЎ	1/50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
7	ФРУКТЫ сезонные консервированные (яблоко или апельсин по 1 шт., мандарин по 2 шт.)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9
	Итого за завтрак:	707	24,2	35,0	102,6	839,7		0,3	38,7	65,8	97,8	166,8	334,5	8,5
Обед														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	1/60	0,7	0,1	2,2	14,0	№ 71 2015г.	0,0	15,0	0,1	12,0	8,4	15,6	0,6
2	РАССОЛНИК ЛЕВНІ ГРАДСКІЙ	1/250	2,3	5,3	16,4	122,4	№ 06 2015г.	0,1	16,8	0,2	27,8	28,0	71,8	1,2
3	ПЕФІГЛІ рубленые из мяса с соусом сметанным с томатом	1/90/50	13,2	12,9	18,8	244,0	№ 239/331 2015г.	0,1	2,3	29,0	32,6	102,1	195,8	1,0
4	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	1/180	3,9	11,3	22,7	191,4	№ 312 2015г.	0,1	17,6	0,0	29,8	48,2	87,9	1,3
5	НАПИТОК из плодов ШИПОВНИКА	1/200	0,7	0,3	20,8	88,2	№ 388 2015г.	0,0	100,0	0,0	3,4	21,3	3,4	0,6
6	ХЛІБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
7	ХЛІБ РЖАНОЎ	1/50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
8	ФРУКТЫ сезонные консервированные (яблоко или апельсин по 1 шт., мандарин по 2 шт.)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9
	Итого за обед:	1080	29,8	37,2	126,3	905,9		0,5	151,7	29,3	138,6	231,0	458,5	6,7
	Итого за день:	1847	53,1	67,2	228,9	1745,6		0,8	190,4	95,1	236,4	397,8	793,0	15,2

СРЕДА 2 ИССЛЕДИ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пшеничные изделия			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Итого			Материальные ресурсы			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Г, мг	Ск, мг	Р, мг
Закуски														
1	Пудинг из творога (молочный) со сушеным яблоком	1/2000	27,5	25,4	69,3	416,3	№ 222 2015г.	0,1	0,9	122,3	56,8	301,1	552,6	1,8
2	КАКАО С МОЛОКОМ	1/700	2,9	2,5	24,8	134,0	№ 382 2015г.	0,0	1,0	0,0	14,0	121,0	90,0	1,0
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,85	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (порционная)	1/10	0,1	7,2	0,1	66,0	№ 14 2015г.	0,0	0,0	40,0	0,0	2,4	3,0	0,0
6	БИЮБГУРТ фруктовый (обезжиренный, персиковый, абрикосовый, банановый) в индивидуальной упаковке	1/125	4,4	3,0	6,5	96,2		0,1	12,3		50,0	15,0	35,0	0,8
	Итого за прием пищи:	715	42,9	40,3	146,1	938,4		0,4	14,4	162,3	153,8	462,5	764,6	5,6
Обед														
1	СОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	1/60	0,6	0,1	1,5	9,6	№ 71 2015г.	0,0	3,9	0,0	11,2	13,6	24,0	0,4
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОРЩЕВНИ	1/250	3,6	5,4	17,5	140,7	№ 102 2015г.	0,2	9,6	0,3	35,6	48,8	83,7	2,1
3	КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ ЗЕРНОВЫХ ЦЕЛЫХ С маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	1/909	14,1	18,4	15,7	217,5	№ 299 2015г.	0,1	1,4	0,2	28,4	9,5	145,9	2,0
4	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	1/180	6,9	7,3	25,2	217,8	№ 309 2015г.	0,1	0,0	0,1	10,2	15,3	47,3	10,2
5	КОМПОТ из смеси сухофруктов	1/200	0,2	0,2	27,1	111,1	№ 342 2015г.	0,0	4,0	0,0	4,9	14,5	4,4	0,9
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
8	ФРУКТЫ свежие калиброванные (яблоки или апельсины по 1 шт., виноград по 2 шт.)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	25,2	17,5	2,9
	Итого за прием пищи:	4039	34,5	33,6	132,4	942,6		0,6	18,9	0,9	123,3	124,7	389,3	17,6
	Всего за день:	1754	78,4	73,8	278,8	1 901,0		1,0	33,3	163,1	277,1	587,2	1 153,9	23,2

ЧЕТВЕРГ 2 НЕДЕЛИ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витаминны			Минеральные вещества				
			Белки, г		Жиры, г			Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг
			3	4											
Завтрак															
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	1/60	0,6	0,1	1,5	9,6	№ 71 2015г.	0,0	3,9	0,0	11,2	13,6	26,0	0,4	
2	КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЕПЛЕВ с соусом сметанным с томатом	1/90/50	14,1	18,4	15,7	241,7	№ 295, 331 2015г.	0,1	1,4	0,2	28,4	9,5	145,9	2,0	
3	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫРЧАТАЯ с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	1/180	10,6	11,5	47,8	356,0	№ 302 2015г.	0,2	0,0	0,0	168,6	31,6	252,4	5,7	
4	ЧАЙ С ЛИМОНОМ*	1/200/157	0,4	0,0	11,7	49,5	№ 377 2015г.	0,0	3,3	0,0	11,7	27,2	15,5	1,5	
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,93	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
7	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (творожное)	1/10	0,1	7,2	0,1	66,0	№ 14 2015г.	0,0	0,0	0,0	0,0	2,4	3,0	0,0	
8	ФРУКТЫ свежие ассортированные (ближе кля лимонам по 1 шт., mandarins по 2 шт.)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9	
	Итого за прием пищи:	862	34,6	36,9	136,9	1 018,2		0,5	23,6	40,2	253,0	130,5	542,3	14,5	

Обед

1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	1/60	0,7	0,1	2,2	14,0	№ 71 2015г.	0,0	15,0	0,1	12,0	8,4	15,6	0,6
2	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	1/250/10	1,8	5,0	13,3	102,0	№ 82 2015г.	0,0	22,2	0,2	27,4	54,5	51,8	1,3
3	БРАЗЫ рубленые из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	1/90/70	11,6	13,5	13,8	224,0	№ 274, 331 2015г.	0,1	0,2	31,2	18,2	32,1	116,6	8,4
4	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	1/180	7,6	7,1	25,2	189,0	№ 310 2015г.	0,2	25,9	0,0	36,6	24,6	100,4	1,5
4	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОНИКА	1/200	0,7	0,3	20,8	85,2	№ 388 2015г.	0,0	100,0	0,0	3,4	21,3	3,4	0,6
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
7	ФРУКТЫ свежие ассортированные (ближе кля лимонам по 1 шт., mandarins по 2 шт.)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9
	Итого за прием пищи:	1110	26,6	28,1	119,7	863,1		0,5	163,3	31,5	120,6	163,9	371,8	14,4
	Всего за день:	1972	61,2	65,0	256,6	1 881,3		1,0	186,9	71,7	383,6	294,4	914,1	28,9

ПРИЛОЖЕНИЕ 2 ВЕДЕН-21

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пшеничные изделия			Жирность, %	№ рецептура	Витаминны				Минеральные вещества			
			Белки, г		Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
			4	5											6
Завтрак															
1	ЛАПШЕВИК С ТВОРОГОМ и маслом сливочным "Крестьянский" 72,5% и добавками эфирными	1200/130	13,7	17,3	40,3	38,6	№ 208 2015г.	0,1	0,3	94,0	26,5	136,2	211,2	1,2	
2	БОРОДЕЦКИЙ НАПИТОК с молоком	1200	2,9	1,9	20,9	113,4	№ 379 2015г.	0,0	0,2	1,0	1,3	128,7	86,5	0,0	
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	4,9	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,8	1,0	
4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянский" 72,5% (порционная)	1/10	0,1	7,2	0,1	66,0	№ 14 2015г.	0,0	0,0	40,0	0,0	2,4	3,0	0,0	
6	СЫР "РОССИЙСКИЙ" (порционная)	1/15	3,3	4,4	0,0	34,0	№ 15 2015г.	0,0	0,2	78,0	10,5	264,0	150,0	0,3	
7	ФРУКТЫ сезонные калиброванные (блоком или пачками по 1 шт., упакованы по 2 шт.)	1/30	0,6	0,6	14,7	69,3		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9	
Итого за завтрак завтрак:			33,8	33,6	121,5	937,4		0,3	18,8	213,0	71,4	576,0	553,2	6,4	
Обед															
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (суповая)	100	0,6	0,1	1,5	9,6	№ 71 2015г.	0,0	3,9	0,0	11,2	13,6	24,0	0,4	
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	1250	5,6	4,8	10,2	115,0	№ 108 2015г.	0,1	0,8	5,9	16,8	23,7	56,6	0,6	
3	БИТОКЧИ ИЗ ТВОРОЖИНЫ с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1900/9	16,3	24,2	14,3	343,9	№ 208 2015г.	0,1	0,3	0,4	55,8	43,1	188,8	2,8	
4	КАША ПШЕНИЧНАЯ рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1/180	11,46	8,12	31,52	323,00	№ 302 сб.2015г.	0,2	0	0	181,1	19,7	271,9	6	
5	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,0	0,0	10,4	77,4	№ 349 2015г.	0,0	0,0	0,0	2,0	9,4	0,0	0,0	
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	3,95	0,3	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
8	ФРУКТЫ сезонные калиброванные (блоком или пачками по 1 шт., упакованы по 2 шт.)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9	
Итого за обед обед:			42,3	39,4	143,3	1116,8		0,5	5,1	6,3	299,8	132,5	625,3	11,8	
Всего за день:			1801	75,3	22,9	263,8		0,8	20,8	219,3	371,2	710,5	1177,5	18,2	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пшеничные изделия			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	632,9	645,4	2 490,5	10 275,4
Среднее значение за период	63,3	64,5	249,1	1 027,5

Итого	Витаминны				Минеральные вещества			
	В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
Итого за весь период	8,6	971,7	1 046,4	3 024,2	5 149,0	9 363,9	202,9	
Среднее значение за период	0,86	97,17	104,64	302,42	514,90	936,39	20,29	

* можно готовить без добавления сахара, при подаче сахар можно подавать порционно (рассыпчатый) или в сахарнице

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ - РАССЛАБКА
 ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
 на период с 20.11.2023 по 01.04.2024
 2023/2024 учебного года

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пошаговые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура	Витаминны			Минеральные вещества			
			Пошаговые вещества					В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Сж, мг	Р, мг	Рж, мг
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	САША БЕЛАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1200/10	5,7	6,8	41,7	252,6	№ 174 2015г.	0,0	1,3	0,0	35,2	61,8	108,3	0,5
2	СОК ФРУКТОВЫЙ (абрикос, яблоко-апельсин, вишня, клубника)	1200	1,0	0,2	19,6	83,4		0,0	4,8	0,0	8,0	14,0	14,0	2,8
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянский" 72,5% (порция)	1/10	0,1	7,2	0,1	66,0	№ 14 2015г.	0,0	0,0	40,0	0,0	2,4	3,0	0,0
6	САХАРА РАФИНИРОВАННЫЙ (порция)	1/15	3,3	4,4	0,0	54,0	№ 15 2015г.	0,0	0,2	78,0	10,5	264,0	150,0	0,3
7	ФРУКТЫ свежие нарезанные (яблоко или апельсин по 1 шт., mandarino по 2 шт.)	1/150	0,6	0,0	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9
	Итого за завтрак:	685	19,3	21,4	121,5	771,4		0,2	20,5	118,0	86,8	288,4	376,8	8,5
Обед														
1	ОВЕЦНИ НАТУРАЛЬНЫЕ свежие (порция)	160	0,6	0,0	2,1	12,0	№ 70 2015г.	0,0	6,2	0,0	9,0	6,0	15,6	0,6
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОВЫЯМИ	1250	5,6	5,4	17,5	140,7	№ 102 2015г.	0,2	9,0	0,3	35,6	48,8	83,7	2,1
3	ВТОРОК ИЗ ГОУЯЛЫНЫ с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	190/9	16,5	24,2	14,3	214,9	№ 268 2015г.	0,1	0,3	0,4	55,8	43,1	188,8	3,8
4	МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРИТЬ с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1/180	6,9	7,3	29,2	217,8	№ 309 2015г.	0,1	0,0	0,3	18,2	15,3	47,3	10,2
5	Пополн по смете сахарозаменителем	1200	0,0	0,0	19,4	77,4	№ 349 2015г.	0,0	0,0	0,0	2,0	9,4	0,0	0,0
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
8	ФРУКТЫ свежие нарезанные (яблоко или апельсин по 1 шт., mandarino по 2 шт.)	1/150	0,6	0,0	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9
	Итого за обед:	1039	37,8	39,1	123,8	1 008,7		0,5	16,2	1,0	145,6	145,6	419,4	17,7
	Итого за день:	1724	66,8	69,4	245,4	1 780,1		0,8	36,7	119,0	232,4	334,0	796,2	26,2

ВТОРИЧНИК І ПЕДІ-ОЛ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура	Витаминны			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мкг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ с маслом сливочным "Крестовський" 72,5%	1/135/13	13,8	24,5	2,6	285,8	№ 210 2015г.	0,1	0,0	0,2	15,9	101,7	222,7	2,6
2	БИРА КАБАЧКОВАЯ консервированная	1/00	1,3	1,0	6,4	36,1		0,0	3,3	0,0	11,4	15,8	18,7	0,6
3	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	1/180	3,1	2,4	17,2	103,5	№ 279 2015г.	0,0	1,3	0,0	18,7	62,1	53,5	0,3
4	ХЛІБ ПШЕНИЧНИЙ	1/50	2,95	6,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
5	ХЛІБ РЖАНОЙ	1/50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
6	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестовський" 72,5% (порошок)	1/10	0,1	7,2	0,1	66,0	№ 14 2015г.	0,0	0,0	40,0	0,0	2,4	3,0	0,0
7	ФРУКТЫ свежие калорийные (ближе или дальше по 1 шт., калорийные по 2 шт.)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,3		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,3	3,9
	Итого за завтрак вышло:	668	27,8	37,9	86,4	806,8		0,3	19,8	40,2	79,1	226,2	399,4	8,4
Обед														
1	ОВУНЦІ НАТУРАЛЬНІЕ селеніе (суприді)	1/60	0,6	0,0	1,0	6,0	№ 70 2015г.	0,0	2,1	0,0	8,4	8,4	14,6	0,4
2	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	1/250/10	1,8	5,0	12,3	102,0	№ 82 2015г.	0,0	22,2	0,2	27,6	34,5	51,8	1,3
3	РІВНА МОВІТАЙ ПРИВУЩЕНІЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНИМ "Крестовський" 72,5%	1/90/9	15,3	8,2	0,9	131,6	№ 227 2015г.	0,1	0,5	0,0	41,2	15,5	176,1	0,9
4	КАРТЮВІЛЬ ОТВАРНИЙ с маслом сливочным "Крестовський" 72,5%	1/180	3,6	7,1	25,2	189,0	№ 310 2015г.	0,2	25,9	0,0	36,6	24,6	100,4	1,5
5	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ПИЦЖИВКА	1/200	0,7	0,3	20,8	88,2	№ 388 2015г.	0,0	100,0	0,0	3,4	21,3	3,4	0,6
6	ХЛІБ ПШЕНИЧНИЙ	1/50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
7	ХЛІБ РЖАНОЙ	1/50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
8	ФРУКТЫ свежие калорийные (ближе или дальше по 1 шт., калорийные по 2 шт.)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,3		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,3	2,9
	Итого за обед вышло:	1049	30,2	22,7	108,6	762,8		0,5	180,7	0,2	150,0	147,3	430,1	6,7
	Всего за день:	1717	57,2	60,6	197,0	1569,2		0,8	170,5	40,4	229,1	375,5	829,5	15,1

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Напиточное количество			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура	Витаминны			Минеральное вещество			
			Воды, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
1	МАКАРОНЫ ОТВАРЕННЫЕ С СЫРОМ с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1/197/8/32	4,6	7,7	21,2	165,4	№ 204 2015г.	0,1	0,0	0,0	7,9	11,4	38,1	0,9
2	КАСЯЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ЯБЛОН, ЯГОД, СВЕЖИХ ЦИТРУСОВЫХ ФРУКТОВ	1/200	0,1	0,0	26,9	110,2	№ 350 2015г.	0,0	3,0	0,0	5,0	12,2	9,1	0,1
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	2,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/50	4,3	1,65	21,25	129,80		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (порционно)	1/10	0,1	7,2	0,1	60,0	№ 14 2015г.	0,0	0,0	40,0	0,0	2,4	3,0	0,0
6	БЫСБИГУРТ фруктовый (абрикосовый, персиковый, вишневый, банановый) в индивидуальной упаковке	1/125	4,4	3,0	6,5	96,2		0,1	12,5		80,0	15,0	35,0	0,8
	Итого за завтрак:	665	17,4	28,1	102,1	683,7		0,4	15,5	40,0	95,9	67,0	169,2	3,8
Обед														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ: соевые (консервы)	1/60	0,6	0,0	2,1	12,0	№ 70 2015г.	0,0	6,3	0,0	9,0	6,0	15,6	0,6
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ рисовой	1/250	1,7	2,7	13,3	85,2	№ 101 2015г.	0,1	16,5	0,2	24,3	23,6	55,1	1,0
3	КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ с соусом сметанным с томатом	1/90/30	16,5	34,2	14,3	309,3	№ 268, 331 2015г.	0,1	0,3	0,4	55,8	43,1	169,2	2,8
4	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1/180	10,6	11,2	47,8	336,0	№ 302 2015г.	0,2	0,0	0,0	168,6	31,6	252,4	5,7
5	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,0	0,0	19,4	77,4	№ 349 2015г.	0,0	0,0	0,0	2,0	9,4	0,0	0,0
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
8	ФРУКТЫ сезонные замороженные (яблоко или апельсин по 1 шт., какао-порошок по 2 шт.)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9
	Итого за обед:	1080	37,6	48,5	142,3	1066,0		0,6	23,3	0,6	292,7	136,7	576,3	12,1
	Всего за день:	1745	55,0	69,6	244,4	1749,7		0,9	38,6	0,4	288,6	203,7	745,5	15,9

ЧЕТВЕРТ ПЕД-ЛВ

№ п/п	Наименование блока	Вес блока	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура	Витаминны				Минеральные вещества			
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	
															3
Загрузка															
1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРОЖЕНОМ и с маком сушеным	1/200/80	29,2	27,6	91,6	712,8	№ 234 2015г.	0,2	2,2	0,1	75,5	480,2	492,2	2,0	
2	КАКАО С МОЛОКОМ	1/200	2,9	2,5	24,8	134,0	№ 382 2015г.	0,0	1,8	0,0	14,0	121,0	90,0	1,0	
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (порошок)	1/10	0,1	7,2	0,1	66,0	№ 14 2015г.	0,0	0,0	40,0	0,0	2,4	3,0	0,0	
6	СЫР "РОССИЙСКИЙ" (порошок)	1/15	3,5	4,4	0,0	54,0	№ 15 2015г.	0,0	0,2	78,0	10,5	264,0	150,0	0,3	
7	ФРУКТЫ сушеные вяленые/замороженные (абрикос или яблоки по 1 шт., виноград по 2 шт.)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	25,2	17,5	2,9	
	Итого за проект линии:	795	44,5	44,5	176,6	1 301,4		0,4	18,5	118,1	133,1	913,8	836,7	8,2	
Обла															
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соевые (сушен)	1/60	0,6	0,0	1,0	6,0	№ 70 2015г.	0,0	2,1	0,0	8,4	8,4	14,4	0,4	
2	ЛЕСИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ с варфелем	1/250	2,0	6,1	7,0	83,2	№ 88 2015г.	0,0	34,1	0,2	20,1	52,4	37,1	0,0	
3	ПЕКОН ИЗ ПТИЦЫ	1/90/270	25,4	14,8	34,7	454,0	№ 291 2015г.	0,2	9,8	0,0	80,9	69,5	258,2	2,8	
4	Бисквит из смеси сухофруктов	1/180	0,0	0,0	19,4	77,4	№ 339 2015г.	0,0	0,0	0,0	2,0	9,4	0,0	0,0	
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
8	ФРУКТЫ сушеные вяленые/замороженные (абрикос или яблоки, по 1 шт., виноград по 2 шт.)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9	
	Итого за проект линии:	4010	36,2	23,1	127,8	866,8		0,4	45,2	0,2	144,4	162,8	393,7	6,1	
	Всего за день:	1765	80,6	67,5	304,1	2 167,9		0,8	63,7	118,3	277,5	1 076,6	1 230,4	14,3	

№ п/п	Наименование блока	Вид блока	Полные вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витаминный			Минеральные вещества			
			Насыщ., г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг
Загрузка														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соевые (бездрожь)	1600	0,6	0,0	1,0	6,0	№ 70 2015г.	0,0	2,1	0,0	8,4	8,4	14,4	0,3
2	РАГУ из картофеля	190/270	20,60	16,5	23,1	320,6	№ 289 2011г.	0,20	6,50	29,00	67,10	65,60	190,20	3,20
3	ЧАЙ С ЛИМОНОМ*	1200/157	0,4	0,0	11,7	49,5	№ 377 2015г.	0,0	3,3	0,0	11,7	27,2	15,5	1,5
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,95	6,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,3	11,5	42,0	1,0
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,3	11,5	42,0	1,0
6	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (подшипкой)	1/10	0,1	7,2	0,1	66,0	№ 14 2015г.	0,0	0,0	40,0	0,0	2,4	3,0	0,0
7	ФРУКТЫ соевые экстракционные (облово или апельсин по 1 шт., мажары по 2 шт.)	1/30	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9
	Итого за проект выпечки:	812	30,4	26,5	96,0	757,5		0,4	26,9	69,0	120,3	147,2	324,6	10,0
Обез														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соевые (позащита)	1600	0,6	0,0	2,1	12,0	№ 70 2015г.	0,0	6,3	0,0	9,0	6,0	15,6	0,6
2	СУП С МАКАРОНИМИ И ОВОЩАМИ и картофелем	1/250	4,0	2,9	20,1	119,1	№ 112 2015г.	0,1	7,1	0,2	22,0	24,1	56,8	0,9
3	ДРАЖЕ рубленные из мяса говядины с овощами сливочным маслом 72,5%	190/5	11,6	13,5	13,8	202,6	№ 214 2015г.	0,1	0,2	31,2	18,2	32,1	116,6	8,4
4	САРГОБЕЛАННОЕ ПЮРЕ с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	1/100	3,9	11,5	22,7	191,5	№ 312 2015г.	0,1	17,6	0,0	29,8	48,2	87,9	1,3
5	НАВУШОК ИЗ ПИЛЛОВ ШИПОВИЩА	1/200	0,2	0,3	20,8	88,2	№ 388 2015г.	0,0	100,0	0,0	3,4	21,2	3,4	0,6
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/10	3,95	6,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,3	11,5	42,0	1,0
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,3	11,5	42,0	1,0
8	ФРУКТЫ соевые экстракционные (облово или апельсин по 1 шт., мажары по 2 шт.)	1/30	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9
	Итого за проект выпечки:	1035	29,0	30,3	124,9	889,2		0,5	131,2	31,4	115,4	154,7	364,3	13,8
	Всего за день:	1847	59,4	56,8	220,9	1 646,7		0,9	198,1	100,4	235,7	301,9	688,9	23,8

ПОСЛЕДОВАНИЕ 2 НЕДЕЛИ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Полезные вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура	Исходные			Минеральные вещества			
			Белки, г		Углеводы, г			В, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Св, мг	Р, мг	Fe, мг
			Жиры, г	Углеводы, г										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОБСЕИНОЙ КРУПЫ с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1200/10	6,8	10,1	25,6	212,4	№ 173 2015г.	0,1	1,7	0,0	53,8	160,2	191,2	2,9
2	СОС ФРУКТОВЫЙ (яблочный, абрикотовый, апельсиновый, мандариновый)	1200	1,0	0,2	19,6	83,4		0,0	4,0	0,0	8,0	14,0	14,0	2,8
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	4,3	1,65	21,25	129,09		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянский" 72,5% (порция)	1/10	0,1	7,2	0,3	66,0	№ 14 2015г.	0,0	0,0	0,0	0,0	2,4	3,0	0,0
6	СЫР "РОССИЙСКИЙ" (порция)	1/15	3,3	4,4	0,0	54,0	№ 15 2015г.	0,0	0,2	78,0	16,5	264,0	150,0	0,3
7	ФРУКТЫ сезонные замороженные (яблоки или апельсины по 1 шт., мандарины по 2 шт.)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9
	Итого за завтрак:	685	20,2	24,7	105,4	731,2		0,3	20,9	118,0	105,4	486,8	499,7	10,9
Обед														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ свежие (суп)	1/60	0,6	0,0	1,0	6,0	№ 70 2015г.	0,0	2,1	0,0	8,4	8,4	14,4	0,4
2	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ со сметаной	1250/10	7,0	4,2	10,3	91,0	№ 09 2015г.	0,1	11,0	0,2	22,0	30,0	53,0	0,8
3	ГРЕЧЕВЫЙ ПО МЯСУ говядина с соусом сметанным с помидором	190/70	12,8	14,3	16,8	268,0	№ 278, 331 2015г.	0,0	1,2	0,0	30,0	45,7	128,5	1,4
4	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫЛАТА с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1/180	10,6	11,5	47,8	336,0	№ 302 2015г.	0,2	0,0	0,0	168,0	31,6	252,4	5,7
5	КОМПОТ из смеси сухофруктов	1200	0,2	0,2	27,1	111,1	№ 342 2015г.	0,0	4,0	0,0	4,9	14,5	4,4	0,9
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	4,3	1,65	21,25	129,09		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
8	ФРУКТЫ сезонные замороженные (яблоки или апельсины по 1 шт., мандарины по 2 шт.)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9
	Итого за обед:	1110	35,4	32,3	148,3	1058,0		0,5	18,3	0,2	266,9	153,2	536,7	11,2
	Всего за день:	1795	55,6	57,0	253,7	1789,2		0,8	39,2	118,2	372,3	640,0	996,4	22,1

ВТОРИЧНИК 2 БЕЛД-ЭН

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			ВВ, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соевые (сушен)	160	0,6	0,0	1,0	6,0	№ 70 2015г.	0,0	2,1	0,0	8,4	8,4	14,4	0,4
2	БЛАНДЫ РЫБНЫЕ рубленные (из минтая) с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	180/7	12,1	16,2	13,4	201,6	№ 237 2015г.	0,1	0,0	0,1	25,4	38,7	140,4	1,5
3	РАГУ из овощей	1/180	2,3	15,7	0,5	202,0	№ 143 2015г.	0,0	15,8	65,7	23,2	53,0	64,2	0,8
4	КОМПОТ из смеси сушен фруктов	1/180	0,2	0,2	27,1	111,1	№ 349 2015г.	0,0	4,0	0,0	4,9	14,5	4,4	0,9
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,3	11,5	42,0	1,0
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/50	4,2	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
7	ФРУКТЫ свежие замороженные (бланши или яблоки по 1 шт., вишня по 2 шт.)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9
	Итого за завтрак:	707	24,2	34,9	102,1	836,1		0,3	36,9	65,8	95,0	166,8	324,9	8,5
Обед														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соевые (заморожен)	160	0,6	0,0	2,1	12,0	№ 70 2015г.	0,0	6,3	0,0	0,0	0,0	15,6	0,6
2	РАССОЛЫНК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	1/250	2,3	5,3	16,4	122,4	№ 96 2015г.	0,1	16,8	0,2	27,8	28,0	71,8	1,2
3	ТЕФТЕЛИ рубленое из минтая с соусом сметанным с томатом	1/90/50	13,2	12,9	18,8	344,0	№ 236/331 2015г.	0,1	2,3	29,0	32,6	102,1	195,8	1,0
4	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1/180	3,9	11,5	32,7	191,4	№ 312 2015г.	0,1	17,6	0,0	29,8	48,2	87,9	1,3
5	НАЛИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	1/200	0,7	0,3	20,8	88,2	№ 388 2015г.	0,0	100,0	0,0	3,4	21,3	3,4	0,6
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
8	ФРУКТЫ свежие замороженные (бланши или яблоки по 1 шт., вишня по 2 шт.)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9
	Итого за обед:	1080	28,9	32,1	126,2	903,9		0,5	143,0	29,2	135,6	228,6	458,2	6,7
	Всего за день:	1847	53,0	67,0	228,3	1740,0		0,8	179,9	95,0	230,6	389,4	783,4	15,2

СРЕДНА 2 НЕДЕЛИ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура	Витамины				Минеральные вещества			
			Затрачено					В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
			Белков, г	Жиры, г	Углеводы, г										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	Пудинг из творога (пшеничный) со сливочным маслом	1/200/80	27,3	25,4	69,3	416,3	№ 222 2015г.	0,1	0,9	222,3	56,8	301,1	552,6	1,8	
2	КАКАО С МОЛОКОМ	1/200	2,9	2,5	24,8	131,0	№ 382 2015г.	0,0	1,0	0,0	14,0	121,0	90,0	1,0	
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянский" 72,5% (порошок)	1/10	0,1	7,2	0,1	66,0	№ 14 2015г.	0,0	0,0	40,0	0,0	2,4	3,0	0,0	
6	БИОЙОГУРТ фруктовый (облепиховый, персиковый, абрикосовый, банановый) в индивидуальной упаковке	1/125	4,4	3,0	6,5	96,2		0,1	12,5		50,0	15,0	35,0	0,8	
	Итого за прием пищи:	715	42,9	48,3	146,1	958,4		0,4	14,4	162,3	153,8	462,5	764,6	8,6	
							Обед								
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соевые (супы)	1/60	0,6	0,0	1,0	6,0	№ 70 2015г.	0,0	2,3	0,0	8,4	6,4	14,4	0,4	
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЧМЯНЫМ	1/250	3,6	5,4	17,5	140,7	№ 102 2015г.	0,2	9,6	0,3	35,6	48,8	83,7	2,1	
3	КОШЕЛЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ЯЧМЯНО-ЦЕЛЛЮЗ с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1/90/9	14,1	18,4	15,7	217,5	№ 299 2015г.	0,1	1,4	0,2	28,4	9,5	145,9	2,0	
4	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1/180	6,9	7,3	25,2	217,8	№ 309 2015г.	0,1	0,0	0,3	10,2	15,3	47,3	10,2	
5	КОМПОТ из смеси сухофруктов	1/200	0,2	0,2	27,1	111,1	№ 342 2015г.	0,0	4,0	0,0	4,9	14,5	4,4	0,9	
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
8	ФРУКТЫ свежие замороженные (блюда для выпечки по 1 шт., макарона по 2 шт.)	1/120	0,6	0,6	14,7	60,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9	
	Итого за прием пищи:	1019	34,5	53,5	131,9	919,6		0,6	17,3	0,8	126,5	119,5	379,7	17,6	
	Всего за день:	1754	78,4	131,7	278,0	1 897,4		1,0	31,5	163,1	274,3	582,0	1 144,3	33,2	

ЧЕТВЕРГ 2 НЕДЕЛИ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мкг	Mg, мг	Ca, мг	K, мг	Fe, мг
Загрузка														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ свежие (бульон)	1/60	0,6	0,0	1,0	6,0	№ 70-2015г.	0,0	2,1	0,0	8,4	8,4	16,4	0,8
2	КОЛЕТЫ РУКОВИНЫЕ ИЗ БРОДЛЕВ-ЦЫПЛЕГ с соусом сметанным с томатом	1/90/50	14,1	18,4	15,7	241,7	№ 295, 331 2015г.	0,1	1,4	0,2	28,4	9,5	145,9	2,0
3	КАША ГРИБНАЯ РАССЫПЧАТАЯ с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	1/180	10,6	11,5	47,8	336,0	№ 302 2015г.	0,2	0,0	0,0	168,6	31,6	252,4	5,7
4	ЧАЙ С ЛИМОНОМ*	1/200/157	0,4	0,0	11,7	49,5	№ 377 2015г.	0,0	3,3	0,0	11,7	27,2	15,5	1,5
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,93	0,5	23,2	116,0		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
7	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (порционная)	1/10	0,1	7,2	0,1	66,0	№ 14 2015г.	0,0	0,0	40,0	0,0	2,4	3,0	0,0
8	БРУКЦЫ сезонные замороженные (блишко или сельсин по 3 шт., заморозка по 2 шт.)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9
	Итого за проект каши:	862	34,6	39,6	136,4	1 014,6		0,5	21,8	40,2	256,3	125,3	532,7	14,8

Обед

1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ свежие (бульон)	1/60	0,6	0,0	2,1	12,0	№ 70 2015г.	0,0	6,3	0,0	9,0	6,0	15,6	0,6
2	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	1/200/18	1,8	5,0	12,3	102,0	№ 81 2015г.	0,0	22,2	0,2	27,4	54,5	51,8	1,3
3	ДРАЖЕ рубленные из мяса говяжьего с соусом сметанным с томатом	1/90/70	11,6	13,5	13,8	224,0	№ 274, 331 2015г.	0,1	0,2	31,2	18,2	32,1	116,6	8,4
4	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	1/180	3,6	7,1	25,2	189,0	№ 310 2015г.	0,2	25,9	0,0	36,6	24,6	100,4	1,5
5	САЛАТОК ИЗ ПУЛДОВ ПШЕНИЧНО-РЖА	1/200	0,7	0,3	20,8	88,2	№ 388 2015г.	0,0	100,0	0,0	3,4	21,2	3,4	0,6
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
8	БРУКЦЫ сезонные замороженные (блишко или сельсин по 3 шт., заморозка по 2 шт.)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9
	Итого за проект супы:	1110	24,5	28,0	119,6	861,1		0,5	154,6	31,4	127,6	161,5	371,8	14,4
	Итого за день:	1972	61,1	67,8	256,0	1 875,7		1,0	176,4	71,6	377,8	286,8	904,5	28,9

ИТОГОВЫЙ 2 ПЕРИОДА

№ п/п	Исходные данные	Вес блока			Попытки лепешки		Зергетив-ческая лепешка, масса	№ рецептура	Витаминны				Минеральные вещества			
		3	4	5	Жирн, г	Углеводы, г			ВН, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Ск, мг	Р, мг	К, мг	Е, мг
Завтрак																
1	ЗАПЕЧЕННИ С ТВОРОГОМ и маслом сливочным "Крестьянский" 72,5% в видеком абломки	1200(780)	17,7	17,1	0,3	388,6	№ 208 2015г.	0,1	0,3	94,0	28,5	136,7	211,2	1,2		
2	КОФЕЛЬНЫЙ НАПИТОК с маслом	1200	2,9	1,9	20,9	113,4	№ 379 2015г.	0,0	0,2	1,0	1,3	128,7	86,5	0,0		
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	4,0	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянский" 72,5% (порционная)	1/10	0,1	7,2	0,1	66,0	№ 14 2015г.	0,0	0,0	40,0	0,0	2,4	3,0	0,0		
6	СЫР "РОССИЙСКИЙ" (порционная)	1/15	3,3	4,4	0,0	54,0	№ 15 2015г.	0,0	0,2	78,0	10,5	264,0	150,0	0,3		
7	ФРУКТЫ свежие клубничные (ублаго для анализа по 1 шт., малины по 2 шт.)	1/30	0,6	0,6	14,7	69,3		0,0	13,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9		
Итого за период пищи:		762	33,8	35,6	121,5	937,4		0,3	15,8	213,0	71,4	570,8	452,2	6,4		
Обед																
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ свежие (огурцы)	160	0,6	0,0	1,0	6,0	№ 70 2015г.	0,0	2,1	0,0	8,4	8,4	14,4	0,4		
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	1250	5,6	4,8	10,2	115,0	№ 108 2015г.	0,1	0,8	5,9	16,8	23,7	56,6	0,6		
3	БИТОЧКИ ИЗ ГОРЯЧЕГО с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	100/9	16,5	24,2	14,3	343,9	№ 268 2015г.	0,1	0,3	0,4	55,8	43,1	188,8	2,8		
4	КАША ПШЕНИЧНАЯ рассычатая с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1/180	11,46	8,12	51,52	325,80	№ 302 с6 2015г.	0,2	0	0	181,1	19,7	271,9	6		
5	Компот из смеси сухофруктов	1200	0,0	0,0	19,4	77,4	№ 340 2015г.	0,0	0,0	0,0	2,0	9,4	0,0	0,0		
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
8	ФРУКТЫ свежие клубничные (ублаго для анализа по 1 шт., малины по 2 шт.)	1/150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9		
Итого за период пищи:		1809	42,3	39,3	141,8	1113,2		0,5	3,2	6,3	297,0	127,3	615,7	11,8		
Всего за день:		1801	75,3	72,8	263,2	2 050,6		0,8	19,0	219,3	368,4	705,3	1 079,9	18,2		

ИТОГО ПО ПЕРИОДУ МЕНЮ

Итого	Попытки лепешки		Энергетическая ценность, ккал
	Весов, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	632,4	644,1	18 256,6
Среднее значение за период	63,2	64,4	1 825,7

Итого	Витаминны				Минеральные вещества			
	ВН, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Ск, мг	Р, мг	К, мг	Е, мг
Итого за весь период	8,6	913,6	1 046,0	2 986,8	5 095,4	9 287,1	202,9	202,9
Среднее значение за период	0,86	91,36	104,60	298,68	609,54	928,71	20,29	20,29

* можно готовить без добавления сахара, при подаче сахар можно подавать порционно (фриканский) или в сахарнице