

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель

« _____ » _____ 2024 год
Карпачев В.Б.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 - 11 КЛАССОВ
на период с 02.09.2024 г. по 28.11.2024 - 01.04.2025 по 31.05.2025**

ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	3,45	4,45	0,00	54,50	0,01	0,00	0,05	0,10	0,00	0,00	5,50	132,00	75,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2015
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015
КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КРЕСТЬЯНСКИМ 72,5% С САХАРОМ	220/10/10	5,97	7,17	51,98	296,26	0,06	0,57	14,56	0,34	0,08	0,11	33,48	62,00	103,05	0,53	174,59	9,30	34,46	7,28	174	2015
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,05	0,01	15,87	63,72	0,00	1,12	0,08	0,00	0,00	0,00	2,89	12,52	1,34	0,04	10,60	0,01	0,55	0,02	377	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,15	0,42	47,70	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	14,10	8,70	45,00	1,17	70,50	1,32	7,20	1,65		
Итого за прием пищи:	552	15,70	20,71	127,53	759,32	0,24	1,69	14,76	2,85	0,08	0,16	82,97	106,22	293,89	3,89	348,19	13,43	42,22	8,95		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	100	1,01	0,20	3,52	19,70	0,04	10,05	80,20	0,39	0,00	0,03	17,49	12,38	22,73	0,78	241,90	1,77	17,69	0,35	71	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	4,79	5,39	16,08	131,70	0,16	3,87	150,97	4,08	0,00	0,05	34,48	45,87	90,86	1,73	371,89	91,49	22,25	2,23	102	2015
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/10	15,70	19,50	12,46	287,84	0,10	1,43	2,44	2,90	0,00	0,12	27,34	11,06	172,73	2,16	209,61	41,45	4,19	0,92	294	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,51	0,77	41,71	199,99	0,10	0,00	0,00	1,28	0,00	0,02	10,10	17,42	54,24	1,27	75,16	64,28	0,01	0,01	203	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,37	0,00	29,78	120,53	0,00	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	3,69	48,95	3,45	0,05	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,15	0,42	47,70	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	117,50	2,20	12,00	2,75		
Итого за прием пищи:	940	35,83	26,88	171,05	1 068,72	0,61	15,37	245,61	11,40	0,00	0,28	143,60	164,18	486,51	9,94	1 109,76	203,99	56,15	6,26		
Всего за день:	1492	51,53	47,59	298,58	1 828,04	0,85	17,06	260,37	14,25	0,08	0,45	226,57	270,40	780,40	13,83	1 457,95	217,42	98,37	15,21		

ВТОРНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КРЕСТЬЯНСКИМ 72,5%	116/10	10,82	17,87	2,04	212,44	0,06	0,00	0,20	3,68	0,00	0,00	14,30	85,80	185,89	2,04	0,00	0,00	0,00	0,00	210	2015
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,05	15,00	41,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00	Таблица стр.566	1994
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,95	2,13	16,73	97,91	0,04	0,52	13,20	0,00	0,00	0,09	16,99	53,61	48,06	0,32	136,82	7,92	14,08	1,41	379	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,15	0,42	47,70	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	14,10	8,70	45,00	1,17	70,50	1,32	7,20	1,65		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО КОЛИБРОВАННОЕ)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015
Итого за прием пищи:	656	22,38	30,26	99,00	757,83	0,32	13,52	18,09	6,94	0,00	0,21	99,14	117,01	397,81	9,10	960,93	14,68	30,79	3,41		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ	100	0,78	0,10	2,43	13,58	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,03	14,00	23,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,27	71	2015
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,70	5,02	11,40	97,60	0,04	9,73	128,64	2,33	0,00	0,04	24,23	46,91	45,44	1,04	313,20	64,87	22,12	0,32	82	2015
РЫБА МИНТАЙ ПРИПУЩЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КРЕСТЬЯНСКИМ 72,5%	100/10	18,01	16,87	3,82	239,29	0,10	0,24	34,20	4,61	0,37	0,10	58,64	51,78	259,16	0,97	427,04	228,88	666,55	15,47	227	2015
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КРЕСТЬЯНСКИМ 72,5%	180	3,35	5,74	25,89	167,93	0,15	14,40	3,29	0,32	0,09	0,09	36,02	15,39	91,38	1,45	849,54	7,92	42,77	0,39	125	2015
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,70	0,30	24,40	103,00	0,01	200,00	0,16	0,00	0,00	0,00	3,00	13,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	388	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,15	0,42	47,70	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	117,50	2,20	12,00	2,75		
Итого за прием пищи:	940	31,99	29,05	135,44	930,36	0,54	234,37	176,29	10,11	0,46	0,33	186,39	178,58	583,48	9,41	1 940,78	309,67	743,47	19,20		
Всего за день:	1596	54,37	59,31	234,44	1 688,19	0,86	247,89	194,38	17,05	0,46	0,54	285,53	295,59	981,29	18,51	2 901,71	324,35	774,26	22,61		

СРЕДА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ *КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КРЕСТЬЯНСКИМ 72,5%	220/36/10	7,94	10,41	25,74	228,45	0,07	0,05	51,76	0,93	0,29	0,05	12,22	61,41	73,97	1,00	62,06	113,20	0,20	1,94	204	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,95	2,13	16,73	97,91	0,04	0,52	13,20	0,00	0,00	0,09	16,99	53,61	48,06	0,32	136,82	7,92	14,08	1,41	379	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	14,10	8,70	45,00	1,17	70,50	1,32	7,20	1,65		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,28	0,43	49,18	217,69	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	556	17,25	21,63	103,63	677,73	0,28	0,57	65,03	3,34	0,29	0,20	70,31	91,32	236,53	4,49	361,88	125,24	21,49	5,00		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ	100	0,78	0,10	2,43	13,58	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,03	14,00	23,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,27	71	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	250	2,26	2,83	18,63	108,72	0,08	6,60	121,35	1,25	0,00	0,04	26,11	28,38	62,41	0,88	393,72	92,13	28,59	1,41	101	2015
КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	100/60	15,11	15,63	16,31	259,98	0,08	0,00	0,05	0,56	0,09	0,08	25,28	5,30	103,56	2,98	249,80	4,68	32,73	0,00	268	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,21	8,28	46,37	300,84	0,25	0,00	0,04	0,69	0,00	0,00	162,84	22,08	242,88	5,52	0,00	0,00	0,00	0,00	302	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,37	0,00	29,78	120,53	0,00	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	3,69	48,95	3,45	0,05	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,28	0,43	49,18	217,69	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	117,50	2,20	12,00	2,75		
Итого за прием пищи:	990	36,31	27,87	182,50	1119,14	0,65	16,62	143,44	5,35	0,09	0,23	282,42	156,21	596,80	14,38	995,72	104,81	73,35	4,43		
Всего за день:	1546	53,56	49,50	286,13	1796,87	0,93	17,19	208,47	8,69	0,38	0,43	352,73	64,89	833,33	18,87	1357,60	230,05	94,84	9,43		

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ *КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	220/80	33,97	21,60	87,18	673,63	0,14	1,74	648,37	4,42	0,18	0,53	76,40	113,97	348,28	1,86	537,22	21,47	77,83	26,82	188	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,28	0,43	49,18	217,69	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	14,10	8,70	45,00	1,17	70,50	1,32	7,20	1,65		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,80	134,00	0,04	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	14,00	121,00	90,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2015
Итого за прием пищи:	590	43,23	33,19	173,14	1159,00	0,35	2,74	648,45	6,83	0,18	0,59	131,50	256,67	552,78	6,03	700,22	25,59	85,04	28,47		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ	100	0,78	0,10	2,43	13,58	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,03	14,00	23,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,27	71	2015
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,73	5,04	8,14	84,62	0,05	12,31	154,44	2,26	0,00	0,04	21,31	38,90	41,27	0,69	315,71	3,45	18,99	0,13	88	2015
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	100/300	19,22	21,01	15,36	326,96	0,09	2,43	78,47	0,43	0,06	0,14	31,33	20,42	200,24	1,92	246,67	6,63	12,55	2,68	291	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,37	0,00	29,78	120,53	0,00	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	3,69	48,95	3,45	0,05	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,28	0,43	49,18	217,69	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	117,50	2,20	12,00	2,75		
Итого за прием пищи:	950	29,68	27,18	124,69	861,18	0,38	24,76	254,91	5,54	0,06	0,29	120,83	159,77	429,46	7,61	914,58	18,08	43,57	5,83		
Всего за день:	1540	72,91	60,37	297,83	2020,18	0,73	27,50	903,36	12,37	0,24	0,88	252,33	418,44	982,24	13,64	1614,80	43,67	128,61	34,30		

ПЯТНИЦА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,78	0,10	2,43	13,58	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,03	14,00	23,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,27	71	2015
РАГУ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100/280	29,73	33,36	17,72	490,24	0,24	13,26	289,80	4,88	0,00	0,26	59,77	46,58	311,74	3,10	895,75	71,81	37,13	0,35	289	2015
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,29	0,10	14,69	59,90	0,00	2,90	0,00	0,00	0,00	0,00	4,83	7,73	9,66	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	377	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,02	7,00	10,00	32,50	0,55	46,50	1,60	7,25	3,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	14,10	8,70	45,00	1,17	70,50	1,32	7,20	1,65		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО КОЛИБРОВАННОЕ)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015
Итого за прием пищи:	817	37,38	35,12	90,92	833,60	0,42	46,16	299,80	6,62	0,00	0,37	117,70	128,01	441,90	11,19	1 709,75	81,73	58,20	5,87		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	100	1,01	0,20	3,52	19,70	0,04	10,05	80,20	0,39	0,00	0,03	17,49	12,38	22,73	0,78	241,90	1,77	17,69	0,35	71	2015
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,38	5,08	12,99	117,00	0,05	0,95	0,00	0,00	0,00	0,02	15,22	22,00	54,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	112	2015
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	100/50	14,41	11,45	8,47	189,11	0,06	0,04	1,16	0,76	0,44	0,14	16,01	6,29	98,46	2,35	221,81	8,70	29,25	0,12	274	2015
ПЮРЕ КАРТОВЕЛЬНОЕ	180	3,72	6,48	24,36	169,20	0,17	6,00	0,05	0,24	0,00	0,00	34,80	56,40	102,00	1,32	0,00	0,00	0,00	0,00	312	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,28	0,43	49,18	217,69	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	22,81	93,04	0,01	1,60	1,20	0,25	0,00	0,01	4,85	13,77	3,83	0,76	93,41	0,70	2,53	0,09	342	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	117,50	2,20	12,00	2,75		
Итого за прием пищи:	980	29,26	24,40	141,13	903,54	0,54	18,64	82,61	4,39	0,44	0,28	138,87	139,34	423,52	9,88	767,12	16,17	61,48	3,31		
Всего за день:	1797	67,20	63,67	233,68	1 783,38	0,96	263,20	381,41	10,87	0,52	0,64	254,72	266,23	865,03	21,32	2 384,21	97,20	117,15	9,09		

ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	3,45	4,45	0,00	54,50	0,01	0,00	0,05	0,10	0,00	0,00	5,50	132,00	75,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2015
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КРЕСТЬЯНСКИМ 72,5% С САХАРОМ	220/10/10	6,63	7,89	27,88	208,92	0,17	0,26	6,56	1,63	0,08	0,08	59,62	3,77	153,15	1,53	190,34	6,40	23,72	11,50	173	2015
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,29	0,10	14,69	59,90	0,00	2,90	0,00	0,00	0,00	0,00	4,83	7,73	9,66	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	377	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,02	7,00	10,00	32,50	0,55	46,50	1,60	7,25	3,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	14,10	8,70	45,00	1,17	70,50	1,32	7,20	1,65		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО КОЛИБРОВАННОЕ)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015
Итого за прием пищи:	702	16,83	22,08	92,10	632,84	0,32	9,16	11,18	4,42	0,08	0,14	102,80	176,78	331,67	7,24	653,45	11,96	47,67	16,50		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ	100	0,78	0,10	2,43	13,58	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,03	14,00	23,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,27	71	2015
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	1,76	4,26	9,89	84,67	0,06	9,00	121,30	0,35	0,08	0,04	20,89	27,75	45,86	0,70	325,89	3,43	20,28	0,16	99	2015
ТЕФТЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	100/60	12,60	12,25	12,81	206,30	0,06	0,80	0,03	0,49	0,06	0,06	16,19	7,42	71,66	2,06	220,13	4,64	34,08	0,32	278	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,25	8,31	46,52	301,82	0,25	0,00	0,04	0,69	0,00	0,00	163,37	22,15	243,67	5,54	0,00	0,00	0,00	0,00	302	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,37	0,00	29,78	120,53	0,00	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	3,69	48,95	3,45	0,05	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,28	0,43	49,18	217,69	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	117,50	2,20	12,00	2,75		
Итого за прием пищи:	1000	33,34	25,95	170,41	1 042,39	0,61	19,82	143,37	4,38	0,14	0,21	268,64	157,77	549,14	13,30	898,22	16,07	66,39	3,50		
Всего за день:	1702	50,17	48,03	262,51	1 675,23	0,93	28,98	154,55	8,80	0,22	0,35	371,44	334,55	880,81	20,54	1 551,67	28,03	114,06	20,00		

ВТОРНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	220/80	18,80	20,30	98,10	647,41	0,10	0,40	32,65	0,94	0,39	0,34	65,70	204,48	303,71	1,49	363,62	38,65	55,87	16,75	188	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,80	134,00	0,04	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	14,00	121,00	90,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,15	0,42	47,70	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	14,10	8,70	45,00	1,17	70,50	1,32	7,20	1,65		
Итого за прием пищи:	580	27,83	23,58	182,48	1051,25	0,31	1,40	32,66	3,25	0,39	0,39	120,80	348,18	506,21	5,66	526,62	42,77	63,08	18,40		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	100	1,01	0,20	3,52	19,70	0,04	10,05	80,20	0,39	0,00	0,03	17,49	12,38	22,73	0,78	241,90	1,77	17,69	0,35	71	2015
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,10	5,22	14,91	114,68	0,08	6,70	121,80	2,43	0,00	0,05	24,33	23,49	62,44	0,85	402,70	3,87	23,40	1,68	96	2015
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	100/60	11,56	4,73	12,01	137,02	0,08	0,14	4,05	1,77	0,14	0,06	35,57	29,09	156,32	0,70	256,76	89,18	375,32	8,80	239	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,72	6,48	24,36	169,20	0,17	6,00	0,05	0,24	0,00	0,00	34,80	56,40	102,00	1,32	0,00	0,00	0,00	0,00	312	2015
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	22,81	93,04	0,01	1,60	1,20	0,25	0,00	0,01	4,85	13,77	3,83	0,76	93,41	0,70	2,53	0,09	342	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,28	0,43	49,18	217,69	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	117,50	2,20	12,00	2,75		
Итого за прием пищи:	990	26,13	17,82	146,59	849,13	0,59	24,49	207,30	7,83	0,14	0,23	167,54	163,63	489,82	8,36	1 204,77	100,52	430,95	13,67		
Всего за день:	1570	53,96	41,40	329,07	1 900,38	0,90	25,89	239,96	11,08	0,53	0,62	288,34	511,81	996,03	14,02	1 731,39	143,29	494,03	32,07		

СРЕДА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	3,45	4,45	0,00	54,50	0,01	0,00	0,05	0,10	0,00	0,00	5,50	132,00	75,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2015
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КРЕСТЬЯНСКИМ 72,5% С САХАРОМ	220/10/10	5,97	7,17	51,98	296,26	0,06	0,57	14,56	0,34	0,08	0,11	33,48	62,00	103,05	0,53	174,59	9,30	34,46	7,28	174	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,95	2,13	16,73	97,91	0,04	0,52	13,20	0,00	0,00	0,09	16,99	53,61	48,06	0,32	136,82	7,92	14,08	1,41	379	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,15	0,42	47,70	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	14,10	8,70	45,00	1,17	70,50	1,32	7,20	1,65		
Итого за прием пищи:	545	18,60	22,83	128,39	793,51	0,28	1,09	27,88	2,85	0,08	0,25	97,07	40,09	340,61	4,17	474,41	21,34	55,75	10,34		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,78	0,10	2,43	13,58	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,03	14,00	23,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,27	71	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	4,79	5,39	16,08	131,70	0,16	3,87	150,97	4,08	0,00	0,05	34,48	45,87	90,86	1,73	371,89	91,49	22,25	2,23	102	2015
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%"	100/10	15,70	19,50	12,46	287,84	0,10	1,43	2,44	2,90	0,00	0,12	27,34	11,06	172,73	2,16	209,61	41,45	4,19	0,92	295	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,51	0,77	41,71	199,99	0,10	0,00	0,00	1,28	0,00	0,02	10,10	17,42	54,24	1,27	75,16	64,28	0,01	0,01	203	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,37	0,00	29,78	120,53	0,00	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	3,69	48,95	3,45	0,05	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,28	0,43	49,18	217,69	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	117,50	2,20	12,00	2,75		
Итого за прием пищи:	940	35,73	26,79	171,44	1 069,13	0,60	15,32	175,41	11,11	0,00	0,30	140,11	174,80	505,78	10,16	1 008,86	205,22	38,48	6,18		
Всего за день:	1485	54,33	49,62	299,83	1 862,64	0,88	16,41	203,29	13,96	0,08	0,55	237,18	214,89	846,39	14,33	1 483,27	226,56	94,23	16,52		

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,78	0,10	2,43	13,58	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,03	14,00	23,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,27	71	2015
ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	108/50	9,23	8,06	13,99	161,81	0,05	11,68	1,16	0,47	0,11	0,07	23,49	29,84	77,71	1,67	293,51	5,25	30,53	1,84	287	2015
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,87	6,49	45,95	273,24	0,15	0,00	0,04	1,38	0,00	0,00	41,40	33,12	178,02	2,76	0,00	0,00	0,00	0,00	302	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,37	0,00	29,78	120,53	0,00	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	3,69	48,95	3,45	0,05	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,15	0,42	47,70	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	14,10	8,70	45,00	1,17	70,50	1,32	7,20	1,65		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО КОЛИБРОВАННОЕ)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015
Итого за прием пищи:	668	24,96	16,01	164,68	897,64	0,43	27,70	27,70	5,21	0,11	0,17	135,43	178,73	428,04	11,52	944,82	15,01	47,26	4,11		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	100	1,01	0,20	3,52	19,70	0,04	10,05	80,20	0,39	0,00	0,03	17,49	12,38	22,73	0,78	241,90	1,77	17,69	0,35	71	2015
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	4,03	6,30	11,72	111,34	0,04	9,75	135,06	2,33	0,00	0,04	24,92	42,34	47,87	1,06	322,83	65,66	23,32	0,35	82	2015
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТОМАТОМ	100/50	16,04	20,56	15,74	305,75	0,09	3,28	18,40	4,98	0,16	0,12	31,81	13,51	133,53	3,00	335,71	8,71	49,95	0,99	274	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,72	6,48	24,36	169,20	0,17	6,00	0,05	0,24	0,00	0,00	34,80	56,40	102,00	1,32	0,00	0,00	0,00	0,00	312	2015
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,70	0,30	24,40	103,00	0,01	200,00	0,16	0,00	0,00	0,00	3,00	13,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	388	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,28	0,43	49,18	217,69	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	117,50	2,20	12,00	2,75		
Итого за прием пищи:	990	33,08	34,87	148,72	1 024,48	0,56	229,08	233,87	10,69	0,16	0,27	162,52	166,13	451,63	11,11	1 110,44	81,14	102,97	4,44		
Всего за день:	1858	58,04	50,88	313,40	1 922,12	0,99	256,78	261,57	15,90	0,27	0,44	297,95	344,86	879,67	22,63	2 055,26	96,15	150,23	8,55		

ПЯТНИЦА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	100	1,01	0,20	3,52	19,70	0,04	10,05	80,20	0,39	0,00	0,03	17,49	12,38	22,73	0,78	241,90	1,77	17,69	0,35	71	2015
РЫБА МИНТАЙ, ПРИПУЩЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/10	22,21	7,14	0,00	150,71	0,15	0,00	0,02	0,40	0,00	0,00	23,80	15,86	162,61	0,59	0,00	0,00	0,00	0,00	227	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,72	6,48	24,36	169,20	0,17	6,00	0,05	0,24	0,00	0,00	34,80	56,40	102,00	1,32	0,00	0,00	0,00	0,00	312	2015
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,05	0,01	15,87	63,72	0,00	1,12	0,08	0,00	0,00	0,00	2,89	12,52	1,34	0,04	10,60	0,01	0,55	0,02	377	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,15	0,42	47,70	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	14,10	8,70	45,00	1,17	70,50	1,32	7,20	1,65		
Итого за прием пищи:	677	33,12	14,61	103,33	673,17	0,53	17,17	80,35	3,34	0,00	0,08	120,08	119,86	401,18	5,90	415,50	5,90	25,45	2,02		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,78	0,10	2,43	13,58	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,03	14,00	23,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,27	71	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3,62	5,00	19,98	139,26	0,08	4,60	120,93	1,33	0,14	0,06	19,97	26,42	59,11	0,86	293,61	21,75	21,92	1,04	108	2015
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/10	15,11	15,63	16,31	259,98	0,08	0,00	0,05	0,56	0,09	0,08	25,28	5,30	103,56	2,98	249,80	4,68	32,73	0,00	268	2015
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,30	5,01	41,56	240,79	0,15	0,00	18,63	0,07	0,09	0,05	37,71	37,25	160,11	2,71	134,33	63,36	0,15	38,81	302	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,37	0,00	29,78	120,53	0,00	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	3,69	48,95	3,45	0,05	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,28	0,43	49,18	217,69	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	117,50	2,20	12,00	2,75		
Итого за прием пищи:	940	34,76	26,77	179,04	1 089,63	0,55	14,62	161,61	4,81	0,32	0,30	151,15	169,42	510,73	11,55	1 029,94	97,79	66,83	42,87		
Всего за день:	1617	67,88	41,38	282,37	1 762,80	1,08	31,79	241,96	8,15	0,32	0,38	271,23	289,28	911,91	17,45	1 445,44	103,69	92,28	44,89		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	583,95	511,75	2 540,01	18 239,83	9,11	932,69	3 049,32	121,12	3,10	5,28	2 838,02	3 010,94	8 957,10	175,14	17 983,30	1 510,41	2 158,06	212,67	
Среднее значение за период	58,40	51,18	254,00	1 823,98	0,91	93,27	304,93	12,11	0,31	0,53	283,80	301,09	895,71	17,51	1 798,33	151,04	215,81	21,27	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16,06	14,08	69,86																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Итого	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого в день - завтрак	654	25,73	24,00	126,52	823,59	0,35	12,12	122,59	4,57	0,12	0,26	107,78	156,49	393,06	6,92	639,56	35,77	47,70	10,31
Итого в день - обед	966	32,61	26,76	157,10	995,77	0,56	61,31	182,44	7,56	0,18	0,27	157,57	162,98	502,69	10,57	1 098,02	107,23	168,36	10,97