

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Замулина А. Замулина

«19» ноября 2022 год

Индивидуальный предприниматель

Звягина Н.И. Звягина

«19» ноября 2022 год

Индивидуальный предприниматель

Карпачев В.Б. Карпачев

«19» ноября 2022 год

ООО «Северная Пальмира»

Кулев М.Б. Кулев

«19» ноября 2022 год

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ – РАСКЛАДКА
для детей обучающихся
по программам начального общего образования
«2022/2023 учебный год»

СОГЛАСОВАНО:

Исполняющий обязанности
руководителя комитета образования
администрации города Ставрополя
заместитель руководителя
комитета образования
администрации города Ставрополя



Шиянов

А.В. Шиянов

Заместитель начальника
отдела санитарного надзора
Управления Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю



М.И. Сорокина

Заместитель руководителя
комитета образования
администрации города Ставрополя

Сухота

Е.П. Сухота

Сухота

Меню раскладка для организации горячего питания обучающихся 1-4 классов на 2022-2023уч.год (1 неделя)			
ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ
ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК
ПЯТНИЦА			
ЗАВТРАК	ЗАВТРАК		
Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 1/200/10 (№ рец. 174, сб.2015)	Омлет натуральный с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 1/135/13 (№ рец. 210, сб.2015)	Макароны отварные с сыром с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 1/180/9/36 (№ рец. 204, сб.2015)	Запеканка из творога с морковью и молоком стуженным 1/200/80 (№ рец. 224, сб.2015)
Сок фруктовый (яблочный, яблочно-виноградный, мультифрукт) 1/200	Икра кабачковая консервированная 1/100	Кисель из яблок (№ 352, сб.2015) 1/200	Какао с молоком 1/200 (№ рец. 382, сб.2015)
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной 1/50/50	Кофейный напиток с молоком 1/200 (№ рец. 379, сб.2015)	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной 1/50/50	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной 1/200/15/7 (№ рец. 377, сб.2015)
Масло сливочное «Крестьянское» 72,5% (порциями) 1/10 (№ рец. 14, сб.2015)	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной 1/50/50	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5% (порциями) 1/10 (№ рец. 14, сб.2015)	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной 1/50/50
Сыр «Российский» (порциями) 1/15 (№ рец. 15, сб.2015)	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5% (порциями) 1/10 (№ рец. 14, сб.2015)	Биоготурт фруктовый (яблочный, персиковый, абрикосовый, банановый) в индивидуальной упаковке 1/125	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5% (порциями) 1/10 (№ рец. 14, сб.2015)
Фрукты сезонные калиброванные (яблоко, апельсин, мандарин) 1/200	Сыр «Российский» (порциями) 1/15 (№ рец. 15, сб.2015)	Фрукты сезонные калиброванные (яблоко, апельсин, мандарин) 1/200	Фрукты сезонные калиброванные (яблоко, апельсин, мандарин) 1/200
ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД
Овощи натуральные свежие или солёные (огурцы) 1/80 (№ рец. 70, 71, сб.2015)	Овощи натуральные свежие или солёные (огурцы) 1/80 (№ рец. 70, 71, сб.2015)	Овощи натуральные свежие или солёные (огурцы) 1/80 (№ рец. 70, 71, сб.2015)	Овощи натуральные свежие или солёные (огурцы) 1/80 (№ рец. 70, 71, сб.2015)
Суп картофельный с бобовыми 1/250 (№ рец. 102, сб.2015)	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 1/250/10 (№ рец. 82, сб.2015)	Суп картофельный с крупной рисовой 1/250 (№ рец. 101, сб.2015)	Щи из свежей капусты с картофелем 1/250 (№ рец. 88, сб.2015)
Биточки из говядины с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 1/100/10 (№ рец. 268, сб.2015)	Рыба (минтай) припущенная с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 1/100/10 (№ рец. 227, сб.2015)	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 1/180/12 (№ рец. 171, сб.2015)	Зразы рубленые из мяса говядины с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 1/100/5 (№ рец. 274, сб.2015)
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 1/180/9 (№ рец. 203, сб.2015)	Картофель отварной с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 1/180/9 (№ рец. 125, сб.2015)	Котлеты из говядины с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 1/100/10 (№ рец. 268, сб.2015)	Картофельное пюре с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 1/180/9 (№ рец. 128, сб.2015)
Компот из смеси сухофруктов 1/200 (№ рец. 349, сб.2015)	Напиток из плодов шиповника 1/200 (№ рец. 388, сб.2015)	Кисель из яблок 1/200 (№ рец. 352, сб.2015)	Кисель из плодов или ягод свежих (свежемороженых) 1/200 (№ рец. 350, сб.2015)
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной 1/50/50	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной 1/50/50	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной 1/50/50	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной 1/50/50
Меню раскладка для организации горячего питания обучающихся 1-4 классов 2022-2023уч.год (2 неделя)			
ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ
ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК
ПЯТНИЦА	ЗАВТРАК		
ЗАВТРАК	ЗАВТРАК		
Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5%	Зразы рыбные рубленые (из минтая) с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 1/100/8	Пудинг из творога (запеченный) со стуженным молоком 1/200/80 (№ рец. 222, сб.2015)	Запеканка из творога с морковью и молоком стуженным 1/200/80 (№ рец. 224, сб.2015)

110779

1/200/10 (№ рец. 173, сб.2015) Сок фруктовый (яблочный, яблочно-виноградный, мультифрукт) 1/200	(№ рец. 237, сб.2015) Рагу из овощей 1/180 (№ рец. 143, сб.2015)	Какао с молоком 1/200 (№ 382, сб.2015)	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5 % 1/100/10 (№ рец. 295, сб.2015)	Кофейный напиток с молоком 1/200 (№ рец. 379, сб.2015)
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной 1/50/50	Овощи натуральные свежие или солёные (огурцы) 1/80 (№ рец. 70, 71, сб.2015)	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной 1/50/50	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 1/180/12 (№ рец. 171, сб.2015)	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной 1/50/50
Масло сливочное «Крестьянское» 72,5% (порциями) 1/10 (№ рец. 14, сб.2015)	Компот из смеси сухофруктов 1/200 (№ рец. 349, сб.2015)	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5% (порциями) 1/10 (№ рец. 14, сб.2015)	Чай с лимоном 1/200/15/7 (№ рец. 377, сб.2015)	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5% (порциями) 1/10 (№ рец. 14, сб.2015)
Сыр «Российский» (порциями) 1/15 (№ рец. 15, сб.2015)	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной 1/50/50	Биойогурт фруктовый (яблочный, персиковый, абрикосовый, банановый) в индивидуальной упаковке 1/125	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной 1/50/50	Сыр «Российский» (порциями) 1/15 (№ рец. 15, сб.2015)
Фрукты сезонные калиброванные (яблоко, апельсин, мандарин) 1/200	Фрукты сезонные калиброванные (яблоко, апельсин, мандарин) 1/200	Фрукты сезонные калиброванные (яблоко, апельсин, мандарин) 1/200	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5% (порциями) 1/10 (№ рец. 14, сб.2015)	Фрукты сезонные калиброванные (яблоко, апельсин, мандарин) 1/200
ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД
Овощи натуральные свежие или солёные (огурцы) 1/80 (№ рец. 70, 71, сб.2015)	Овощи натуральные свежие или солёные (огурцы) 1/80 (№ рец. 70, 71, сб.2015)	Овощи натуральные свежие или солёные (огурцы) 1/80 (№ рец. 70, 71, сб.2015)	Овощи натуральные свежие или солёные (огурцы) 1/80 (№ рец. 70, 71, сб.2015)	Овощи натуральные свежие или солёные (огурцы) 1/80 (№ рец. 70, 71, сб.2015)
Суп из овощей со сметаной 1/250/10 (№ рец. 99, сб.2015)	Рассольник Ленинградский 1/250 (№ рец. 96, сб.2015)	Суп картофельный с бобовыми 1/250 (№ рец. 102, сб.2015)	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 1/250/10 (№ рец. 82, сб.2015)	Суп картофельный с клёцками 1/250 (№ рец. 108, сб.2015)
Тфтели из мяса говядины с соусом сметанным с томатом 1/100/80 (№ рец. 278, сб.2015, № рец. 331, сб.2015,)	Рыба минтай, тушенная в томате с овощами 1/100/200 (№ рец. 229, сб.2015)	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5 % 1/100/10 (№ рец. 295, сб.2015)	Зразы рубленые из мяса говядины с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5 % 1/100/5 (№ рец. 274, сб.2015)	Биточки из говядины с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 1/100/10 (№ рец. 268, сб.2015)
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 1/180/12 (№ рец. 171, сб.2015)	Картофельное пюре с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 1/180/9 (№ рец. 128, сб.2015)	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 1/180/9 (№ рец. 203, сб.2015)	Рагу из овощей 1/180 (№ рец. 143, сб.2015)	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 1/180/12 (№ рец. 171, сб.2015)
Компот из апельсинов 1/200 (№ рец. 346, сб.2015)	Напиток из плодов шиповника 1/200 (№ 388, сб.2015)	Компот из свежих плодов (яблоко) 1/200 (№ рец. 342, сб.2015)	Кисель из плодов или ягод свежих (свежемороженых) 1/200 (№ рец. 350, сб.2015)	Компот из смеси сухофруктов 1/200 (№ рец. 349, сб.2015)
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной 1/50/50	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной 1/50/50	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной 1/50/50	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной 1/50/50	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной 1/50/50

Мероп 21.08.22



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ - РАСКЛАДКА
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
на 2022/2023 учебный год**

ПОНЕДЕЛЬНИК 1 НЕДЕЛЯ															
№ 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	12	13	14	15	
Завтрак															
1	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	200/10	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 (яблочный, яблочно-виноградный, мультифрукт)	200	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	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	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% (порциями)	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" (порциями)	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 СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО, АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН)	200	0,8	0,8	19,6	94,0		0,0	20,0	0,0	0,1	32,0	22,0	4,4	
	Итого за прием пищи:	735	19,3	21,6	126,4	795,9		0,2	25,5	118,0	86,8	397,2	381,3	10,0	
Обед															
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	80	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 БОБОВЫМИ	250	5,6	5,4	17,5	140,7	№ 102 2015г.	0,2	9,6	0,3	35,6	48,8	83,7	2,1	
3	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	100/10	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	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	180/9	6,9	7,3	25,2	246,6	№ 203 2015г.	0,1	0,0	0,3	10,2	15,3	47,3	10,2	
5	Компот из смеси сухофруктов	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	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	50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
	Итого за прием пищи:	740	37,7	39,2	123,3	1 064,1		0,5	13,9	1,0	147,8	153,2	427,8	17,5	
	Всего за день:	1475	57,0	60,7	249,7	1 860,0		0,8	39,4	119,0	234,6	550,4	809,1	27,5	

М.С.Ф.
21/07/20

ВТОРНИК 1 НЕДЕЛЯ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блока	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
															4
Завтрак															
1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	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	100	1,3	1,0	6,4	45,2		0,0	3,5	0,0	14,3	19,8	23,4	0,6	
3	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	№ 379 2015г.	0,0	1,3	0,0	18,7	62,1	53,5	0,3	
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	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 "Крестьянское" 72,5% (порциями)	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	СЫР "РОССИЙСКИЙ" (порциями)	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	
8	ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО, АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН)	200	0,8	0,8	19,6	94,0		0,0	20,0	0,0	0,1	32,0	22,0	4,4	
Итого за прием пищи:			773	42,5	91,3	894,4		0,3	25,0	118,2	92,5	505,0	558,6	10,2	
Обед															
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	80	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	250/10	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 МИНТАЙ ПРИПУЩЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "Крестьянским" 72,5%	100/10	17,1	8,2	0,9	146,0	№ 227 2015г.	0,1	0,5	0,0	45,8	15,5	195,7	0,9	
4	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	180/9	3,6	7,1	25,2	189,0	№ 125 2015г.	0,2	25,9	0,0	36,6	24,6	100,4	1,5	
5	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	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	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	50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
Итого за прием пищи:			939	22,8	106,1	780,7		0,5	152,5	0,2	157,5	152,5	489,3	6,7	
Всего за день:			1712	65,3	197,4	1 675,1		0,8	177,5	118,4	250,0	657,5	1 017,9	16,9	

СРЕДА 1 НЕДЕЛЯ

№ 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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
															1	2
Завтрак																
1	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	180/36/9	4,6	7,7	23,2	172,8	№ 204 2015г.	0,1	0,0	0,0	0,0	7,9	11,4	43,5	0,9	
2	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,0	26,9	110,2	№ 352 2015г.	0,0	3,0	0,0	0,0	5,0	15,2	9,1	0,1	
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,0	№ 14 2015г.	0,0	0,0	40,0	0,0	0,0	2,4	3,0	0,0	
6	БЮЙОГУРТ фруктовый (яблочный, персиковый, абрикосовый, банановый) в индивидуальной упаковке	125	4,4	3,0	6,5			0,1	12,5			50,0	15,0	35,0	0,8	
7	ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО, АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН)	200	0,8	0,8	19,6	94,0		0,0	20,0	0,0	0,0	0,1	32,0	22,0	4,4	
	Итого за прием пищи:	860	18,2	20,9	121,7	688,9		0,4	35,5	40,0	0,0	96,0	99,0	196,6	8,2	
Обед																
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	80	0,6	0,1	1,5	9,6	№ 71 2015г.	0,0	3,9	0,0	0,0	11,2	13,6	24,0	0,4	
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ рисовой	250	1,7	2,7	13,3	85,2	№ 101 2015г.	0,1	16,5	0,2	0,2	24,3	23,6	55,1	1,0	
3	КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	100/10	16,5	24,2	14,3	343,9	№ 268 2015г.	0,1	0,3	0,4	0,4	55,8	43,1	188,8	2,8	
4	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	180/12	10,6	11,5	47,8	336,0	№ 171 2015г.	0,2	0,0	0,0	0,0	168,6	31,6	252,4	5,7	
5	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,0	26,9	110,2	№ 352 2015г.	0,0	3,0	0,0	0,0	5,0	15,2	9,1	0,1	
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
	Итого за прием пищи:	932	37,7	40,6	149,2	1130,8		0,6	23,8	0,6	0,6	297,9	150,1	613,4	12,0	
	Всего за день:	1792	55,9	61,5	270,9	1819,7		0,9	59,3	0,4	0,4	393,9	249,1	810,0	20,2	

10.11.2011



ЧЕТВЕРГ 1 НЕДЕЛИ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г		Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	
			4	5	6			7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак															
1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ и с молоком ступенным	200/80	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	200	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	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	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% (порциями)	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" (порциями)	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 СЕЗОННЫЕ КАЛИВРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО, АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН)	200	0,8	0,8	19,6	94,0		0,0	20,0	0,0	0,1	32,0	22,0	4,4	
	Итого за прием пищи:	805	44,7	44,7	181,5	1 325,9		0,4	23,5	118,1	133,1	922,6	841,2	9,7	
Обед															
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	80	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	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ с картофелем	250	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	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	100/300	25,4	14,8	54,7	454,0	№ 291 2015г.	0,2	9,0	0,0	80,9	69,6	258,2	2,8	
4	Компот из смеси сухофруктов	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	
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
	Итого за прием пищи:	930	36,2	23,2	128,0	870,1		0,4	47,0	0,2	147,2	168,0	403,3	6,1	
	Всего за день:	1735	80,8	67,8	309,5	2 196,0		0,8	70,5	118,3	280,3	1 090,6	1 244,5	15,8	

Маслов 21.07.22

ПЯТНИЦА 1 НЕДЕЛЯ

№ 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	P, мг	Fe, мг	
															3
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	80	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	РАГУ из мяса птицы	100/350	25,30	20,1	27,1	374,1	№ 289 2011г.	0,20	6,50	29,00	67,10	63,00	222,00	3,20	
3	ЧАЙ С ЛИМОНОМ*	200/15/7	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	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	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 "Крестьянское" 72,5% (порциями)	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 СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО, АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН)	200	0,8	0,8	19,6	94,0		0,0	20,0	0,0	0,1	32,0	22,0	4,4	
	Итого за прием пищи:	962	35,3	30,4	105,4	839,1		0,4	33,7	69,0	123,1	161,2	370,5	11,5	
Обед															
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	80	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 С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ и картофелем	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	ЗРАЗЫ рубленые из мяса говядины с маслом сливочным	100/5	11,6	13,5	13,8	224,0	№ 274 2015г.	0,1	0,2	31,2	18,2	32,1	116,6	8,4	
4	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	180/9	3,9	11,5	22,7	217,8	№ 128 2015г.	0,1	22,4	0,0	34,5	52,5	109,7	1,3	
5	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ)	200	0,1	0,0	26,9	110,2	№ 350 2015г.	0,0	3,0	0,0	5,0	15,2	9,1	0,1	
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
	Итого за прием пищи:	924	28,4	30,2	130,4	926,6		0,5	36,6	31,4	123,9	160,5	400,2	13,1	
	Всего за день:	1886	63,7	60,5	235,8	1 765,7		0,9	70,3	100,4	247,0	321,7	770,7	24,6	

№ 1210722

ПОНЕДЕЛЬНИК 2 НЕДЕЛЯ

№ 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	P, мг	Fe, мг	
															4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
1	КАША вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	200/10	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	СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, яблочно-виноградный, мультифрукт)	200	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	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	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% (порциями)	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" (порциями)	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 СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО, АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН)	200	0,8	0,8	19,6	94,0		0,0	20,0	0,0	0,1	32,0	22,0	4,4	
	Итого за прием пищи:	735	20,4	24,9	110,3	755,7		0,3	25,9	118,0	105,4	495,6	464,2	12,4	
Обед															
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	80	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 ИЗ ОВОЩЕЙ со сметаной	250/10	3,0	4,2	10,2	91,0	№ 99 2015г.	0,1	11,0	0,2	22,0	30,0	53,0	0,8	
3	ТЕФТЕЛИ из мяса говядины с соусом сметанам с томатом	100/80	12,8	14,3	16,8	301,6	№ 278/331 2015г.	0,0	1,2	0,0	30,0	45,7	144,6	1,4	
4	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	180/12	10,6	11,5	47,8	336,0	№ 171 2015г.	0,2	0,0	0,0	168,6	31,6	252,4	5,7	
5	КОМПОТ из апельсина	200	0,2	0,2	27,1	111,1	№ 346 2015г.	0,0	4,0	0,0	4,9	14,5	4,4	0,9	
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
	Итого за прием пищи:	1012	35,4	32,4	148,8	1 095,2		0,5	20,1	0,2	269,7	158,4	562,4	11,2	
	Всего за день:	1747	55,7	57,3	259,1	1 850,9		0,8	46,0	118,2	375,1	654,0	1 026,6	23,6	

0.10.2017 22

ВТОРНИК 2 НЕДЕЛЯ

№ 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	P, мг	Fe, мг	
															4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
1	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ рубленные (из минтая) с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	100/8	12,1	16,2	13,4	222,4	№ 237 2015г.	0,1	0,0	0,1	25,4	38,7	140,4	1,5	
2	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	80	0,6	0,1	1,5	9,6	№ 71 2015г.	0,0	3,9	0,0	11,2	13,6	24,0	0,4	
3	РАГУ из овощей	180	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	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	
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	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 КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО, АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН)	200	0,8	0,8	19,6	94,0		0,0	20,0	0,0	0,1	32,0	22,0	4,4	
Итого за прием пищи:			24,4	35,2	107,5	885,0		0,3	43,7	65,8	97,8	174,8	339,0	10,0	
Обед															
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	80	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	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	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	РЫБА МИНТАЙ, тушеная в томате с овощами	100/200	19,5	9,9	7,6	210,0	№ 229 2015г.	0,1	7,5	0,0	97,1	78,1	324,4	1,7	
4	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	180/9	3,9	11,5	22,7	217,8	№ 128 2015г.	0,1	22,4	0,0	34,5	52,5	109,7	1,3	
5	НАПИТОК из ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	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	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	50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
Итого за прием пищи:			35,1	29,2	114,4	893,9		0,5	150,6	0,2	207,0	216,6	617,3	7,2	
Всего за день:			59,5	64,4	221,9	1 778,9		0,8	194,3	66,0	304,8	391,4	956,3	17,2	

М.С.М. 210722

СРЕДА 2 НЕДЕЛЯ

№ 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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
															4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
1	Пудинг из творога (запеченный) со стухнутым молоком	200/80	27,3	25,4	69,3	555,1	№ 222 2015г.	0,1	0,9	122,3	56,8	401,5	552,6	1,8	
2	КАКАО С МОЛОКОМ	200	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	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	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% (порциями)	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	БИЙОГУРТ фруктовый (яблочный, персиковый, абрикосовый, банановый) в индивидуальной упаковке	125	4,4	3,0	6,5			0,1	12,5		50,0	15,0	35,0	0,8	
7	ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО, АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН)	200	0,8	0,8	19,6	94,0		0,0	20,0	0,0	0,1	32,0	22,0	4,4	
	Итого за прием пищи:	915	43,7	41,1	165,7	1 095,0		0,4	34,4	162,3	153,9	594,9	786,6	10,0	
Обед															
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	80	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 БОБОВЫМИ	250	5,6	5,4	17,5	140,7	№ 102 2015г.	0,2	9,6	0,3	35,6	48,8	83,7	2,1	
3	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	100/10	14,1	18,4	15,7	241,7	№ 295 2015г.	0,1	1,4	0,2	28,4	9,5	145,9	2,0	
4	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	180/9	6,9	7,3	25,2	246,6	№ 203 2015г.	0,1	0,0	0,3	10,2	15,3	47,3	10,2	
5	КОМПОТ из свежих плодов (яблоко)	200	0,5	0,2	24,8	102,9	№ 342 2015г.	0,0	1,3	0,0	3,2	13,2	9,1	0,1	
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
	Итого за прием пищи:	929	35,9	33,5	130,2	987,4		0,6	16,2	0,8	121,6	123,4	394,0	16,8	
	Всего за день:	1844	79,5	74,6	295,9	2 082,4		1,0	50,6	163,1	275,5	718,3	1 180,6	26,8	

ЧЕТВЕРГ 2 НЕДЕЛЯ

№ 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	P, мг	Fe, мг
			4	5	6											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	80	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	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	100/10	14,1	18,4	15,7	241,7	№ 295 2015г.	0,1	1,4	0,2	28,4	9,5	145,9	2,0		
3	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	180/12	10,6	11,5	47,8	336,0	№ 171 2015г.	0,2	0,0	0,0	168,6	31,6	252,4	5,7		
4	ЧАЙ С ЛИМОНОМ*	200/15/7	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	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	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% (порциями)	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	ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО, АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН)	200	0,8	0,8	19,6	94,0		0,0	20,0	0,0	0,1	32,0	22,0	4,4		
	Итого за прием пищи:	914	34,8	40,1	141,8	1 042,7		0,5	28,6	40,2	253,0	139,3	546,8	16,0		
Обед																
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	80	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	250/10	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	ЗРАЗЫ рубленые из мяса говядины с маслом сливочным	100/5	11,6	13,5	13,8	224,0	№ 274 2015г.	0,1	0,2	31,2	18,2	32,1	116,6	8,4		
4	РАГУ из овощей	180	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	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ)	200	0,1	0,0	26,9	110,2	№ 350 2015г.	0,0	3,0	0,0	5,0	15,2	9,1	0,1		
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
	Итого за прием пищи:	925	24,8	36,5	100,4	893,7		0,3	45,1	97,1	118,0	191,4	349,7	13,0		
	Всего за день:	1839	59,5	76,6	242,2	1 936,4		0,8	73,7	137,3	371,0	330,7	896,5	29,0		

MSA 210822

ПЯТИЦА 2 НЕДЕЛЯ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда			Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества				
		3	4		5	6	7			8	9	10	11	12	13	14	15
			Белки, г	Жиры, г													
Завтрак																	
1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ и с молоком сушеным	200/80	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	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК с молоком	200	2,9	1,9	20,9	113,4	№ 380 2015г.	0,0	0,2	1,0	1,3	128,7	86,5	0,0			
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	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	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%(порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	№ 14 2015г.	0,0	0,0	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0			
6	СЫР "РОССИЙСКИЙ" (порциями)	15	3,5	4,5	0,0	54,5	№ 15 2015г.	0,0	0,0	0,1	5,5	132,0	75,0	0,2			
7	ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ(ЯБЛОКО, АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН)	200	0,8	0,8	19,6	94,0		0,0	20,0	0,0	0,1	32,0	22,0	4,4			
Итого за прием пищи:		805	44,7	45,3	177,7	1 314,8		0,4	22,4	1,3	115,4	796,9	761,7	8,6			

Обед

1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ)	80	0,9	0,2	3,0	17,6	№ 71 / 70 2015г.	0,0	14,0	0,0	16,0	11,2	20,8	0,7
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	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 ГОВЯДИНЫ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	100/10	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 рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	180/12	7,1	10,1	40,3	268,0	№ 171 2015г.	0,1	0,0	41,0	51,4	29,3	141,0	1,7
5	Компот из смеси сухофруктов	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	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	50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
Итого за прием пищи:		932	38,3	41,5	132,6	1 067,8		0,4	15,1	47,3	174,9	139,7	491,2	7,7
Всего за день:		1737	83,0	86,7	310,3	2 382,6		0,8	37,6	48,6	290,3	936,6	1 252,9	16,3

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетич.д. энергетич. ценность	Витамины			Минеральные вещества			
	Белки	Жиры	Углеводы		В1, мг	С, мг.	А, мг	Мг, мг.	Са, мг.	Р, мг.	Fe, мг.
Итого за весь период	656,4	689,7	2633,5	19526,3	9,1	1082,4	205,6	3048,6	5370,2	9681,5	217,6
Среднее значение за период	65,64	68,97	263,35	1952,63	0,91	108,24	20,56	304,86	537,02	968,15	21,76

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

Смак 21.07.2012