

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Звягина Н.И.

Звягина Н.И.

2022г.

МЕНЮ

ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ НА 2022-2023 уч. год для 5-11 классов

СОГЛАСОВАННО:

Директор МБОУ СОШ №1

И.Н. Шатская

Директор МБОУ СОШ №13

А.В. Кикоть

Директор МБОУ Лицей №15

Н.Б.Никитина

Директор МБОУ СОШ №21

А.Б. Кизима

Директор МБОУ СОШ №22

Л.И. Ефременко

Директор МБОУ СОШ №29

Л.В. Назаренко

Директор МБОУ Лицей №35

И.А. Симонова

Директор МБОУ СОШ №39

Н.Г. Зоря

Директор МБОУ СОШ №50

А.А. Хитров

Директор МБОУ СОШ №64

В.А. Ахматова

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	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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	7,9	11,4	43,5	0,9
2	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
3	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5%	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
4	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
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
	Итого за прием пищи:	535	13,0	18,2	88,2	571,1		0,3	0,0	0,1	42,9	44,8	129,5	2,9
Обед														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,9	0,1	1,7	10,0	№ 71 / 70 2015г.	0,0	7,1	0,0	9,3	15,3	28,3	0,8
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ рисовой	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	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ	100/50	11,9	16,1	14,2	254,3	№280 2015г.	0,0	0,2	0,0	17,4	33,7	109,7	7,5
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	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	4,0	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	1,7	21,3	129,0		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
	Итого за прием пищи:	992	33,5	32,6	149,4	1 041,6		0,5	26,8	0,2	257,6	142,4	538,6	17,1
	Всего за день:	1527	39,5	50,7	237,5	1 612,7		0,8	26,8	0,3	300,5	187,2	668,1	20,0
ЧЕТВЕРГ 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	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ и со сгущенным молоком	220/80	28,7	32,4	84,6	724,5	№ 224 2015г.	0,2	2,4	108,7	65,8	452,3	452,1	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	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	1,7	21,3	129,0		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
	Итого за прием пищи:	600	39,9	37,1	154,9	1 104,4		0,4	3,4	108,7	112,8	596,3	626,1	4,8
Обед														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ)	100	0,9	0,2	3,1	16,3	№ 71 / 70 2015г.	0	17	0,2	14,1	9,4	17,3	0,6
2	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	1,8	5,0	6,9	80,6	№ 87 2015г.	0,0	33,4	0,2	19,3	51,5	36,2	0,9
3	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	100/280	35,7	39,1	38,4	555,4	№ 291 2015г.	0,1	5,3	0,3	45,7	36,7	180,1	3,4
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	4,0	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	1,7	21,3	129,0		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
	Итого за прием пищи:	930	46,7	46,5	113,3	975,6		0,3	55,7	0,7	114,1	130,0	317,6	6,9
	Всего за день:	1530	86,5	72,0	268,1	2 080,0		0,7	59,1	109,4	226,9	726,3	943,7	11,7

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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	Завтрак													
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,9	0,1	1,7	10,0	№ 71 / 70 2015г.	0,0	7,1	0,0	9,3	15,3	28,3	0,8
2	РАГУ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100/300	22,0	18,2	26,1	356,6	№ 289 2015г.	0,1	22,0	28,0	65,0	62,0	220,0	2,2
3	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103,0	№ 388 2015г.	0,0	200,0	0,2	3,0	13,0	3,0	1,0
4	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
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
	Итого за прием пищи:	700	31,8	20,8	97,7	715,5		0,3	229,1	28,2	110,3	113,3	335,3	6,0
	Обед													
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ)	100	0,9	0,2	3,1	16,3	№ 71 / 70 2015г.	0	17	0,2	14,1	9,4	17,3	0,6
2	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,9	2,8	19,0	117,0	№ 111 2015г.	0,1	6,0	0,2	21,0	22,0	54,0	0,9
3	ТЕФТЕЛИ из мяса говядины с соусом сметанный с томатом	100/50	17,4	20,8	18,5	425,8	№ 279 2015г.	0,1	1,6	0,0	15,8	7,1	66,7	1,8
4	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	180	3,1	5,4	20,3	141,0	№ 128 2015г.	0,1	5,0	0,0	29,0	47,0	85,0	1,1
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	4,0	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	1,7	21,3	129,0		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
	Итого за прием пищи:	980	33,7	31,4	133,3	1 056,2		0,5	32,6	0,4	117,9	123,7	316,1	6,5
	Всего за день:	1680	65,5	52,1	230,9	1 771,7		0,8	261,7	28,6	228,2	237,0	651,4	12,5

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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	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	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
3	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
4	СЫР РОССИЙСКИЙ	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
5	МАСЛО сливочное "Крестьянское" 72,5%	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	ЧАЙ с ЛИМОНОМ*	200/7	0,4	0,0	11,7	49,5	№ 377 2015г.	0,0	3,3	0,0	11,7	27,2	15,5	1,5
	Итого за прием пищи:	542	18,7	25,1	71,2	587,8		0,3	1,7	0,2	92,3	316,2	352,2	5,1
	Обед													
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,9	0,1	1,7	10,0	№ 71 / 70 2015г.	0,0	7,1	0,0	9,3	15,3	28,3	0,8
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	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ФИЛЕ КУР	100	16,9	9,1	8,7	183,8	№ 297 2015г.	0,1	0,0	0,0	25,4	15,6	140,6	1,3
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 СВЕЖИХ ПЛОДОВ апельсин	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	50	4,0	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	1,7	21,3	129,0		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
	Итого за прием пищи:	952	39,8	27,3	140,9	977,8		0,6	22,1	0,2	263,2	130,0	562,7	11,5
	Всего за день:	1494	58,5	52,3	212,1	1 565,6		0,9	23,8	0,4	355,5	446,2	914,9	16,6

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	Mg, 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 СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,9	0,1	1,7	10,0	№ 71 / 70 2015г.	0,0	7,1	0,0	9,3	15,3	28,3	0,8
2	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ(ИЗ МИНТАЯ)	100/8	12,1	16,2	13,4	22,4	№237 2015г.	0,1	0,0	0,1	25,4	38,7	140,4	1,5
3	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,1	5,4	20,3	141,0	№ 128 2015г.	0,1	5,0	0,0	29,0	47,0	85,0	1,1
4	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	№ 342 2015г.	0,0	0,0	0,0	2,0	9,4	0,0	0,0
5	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
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
	Итого за прием пищи:	688	24,4	23,9	100,3	496,7		0,4	12,1	0,1	98,7	133,4	337,7	5,4
Обед														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ)	100	0,9	0,2	3,1	16,3	№ 71 / 70 2015г.	0	17	0,2	14,1	9,4	17,3	0,6
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	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ	100/50	11,9	16,1	14,2	254,3	№280 2015г.	0,0	0,2	0,0	17,4	33,7	109,7	7,5
4	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,3	5,1	39,2	212,3	№305 2015г.	0,1	0,0	0,0	32,0	11,2	122,0	0,6
5	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103,0	№ 388 2015г.	0,0	200,0	0,2	3,0	13,0	3,0	1,0
6	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
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
	Итого за прием пищи:	980	28,4	29,2	142,8	954,2		0,4	234,0	0,6	127,3	118,3	407,8	12,9
	Всего за день:	1668	44,8	53,0	243,0	1 450,9		0,8	246,1	0,7	226,0	251,7	745,5	18,3
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
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	№ 175 2015г.	0,0	1,3	0,0	35,2	61,8	108,3	0,5
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	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	1,7	21,3	129,0		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5%	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
	Итого за прием пищи:	520	17,0	19,8	112,1	707,5		0,2	2,3	0,1	82,2	206,8	284,3	3,5
Обед														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,9	0,1	1,7	10,0	№ 71 / 70 2015г.	0,0	7,1	0,0	9,3	15,3	28,3	0,8
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	ПТИЦА(ОКОРОЧКА)ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ СМЕТАННОМ	100/50	26,6	32,1	4,2	429,8	№ 290 2015г.	0,2	0,0	0,1	41,2	40,3	211,2	3,0
4	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7,5	0,9	36,8	176,8	№ 202 2015г.	0,1	0,0	0,0	8,4	15,2	45,3	1,0
5	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ яблок	200	0,5	0,2	24,8	102,9	№ 350 2015г.	0,0	1,3	0,0	3,2	13,2	9,1	0,1
6	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
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
	Итого за прием пищи:	980	49,3	40,9	130,4	1 106,1		0,7	18,0	0,4	130,7	155,8	461,6	9,0
	Всего за день:	1500	66,3	60,6	242,5	1 813,6		0,9	20,3	0,5	212,9	362,6	745,9	12,5

ЧЕТВЕРГ 2 НЕДЕЛИ														
№ 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	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ)	100	0,9	0,2	3,1	16,3	№ 71 / 70 2015г.	0	17	0,2	14,1	9,4	17,3	0,6
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	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	4,0	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	1,7	21,3	129,0		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
Итого за прием пищи:		702	25,6	30,1	66,6	594,0		0,3	18,4	0,4	211,1	50,5	415,6	8,3
Обед														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,9	0,1	1,7	10,0	№ 71 / 70 2015г.	0,0	7,1	0,0	9,3	15,3	28,3	0,8
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, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100/100	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 ПЮРЕ	180	3,1	5,4	20,3	141,0	№ 128 2015г.	0,1	5,0	0,0	29,0	47,0	85,0	1,1
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	4,0	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	1,7	21,3	129,0		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
Итого за прием пищи:		1040	33,7	22,6	114,3	819,1		0,4	44,8	0,2	200,8	233,1	582,6	7,0
Всего за день:		1742	59,3	52,7	180,9	1 413,1		0,7	63,2	0,6	411,9	283,6	998,2	15,3
ПЯТНИЦА 2 НЕДЕЛИ														
№ 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	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ и со сгущенным молоком	220/80	28,7	32,4	84,6	724,5	№ 224 2015г.	0,2	2,4	108,7	65,8	452,3	452,1	1,8
2	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,7	142,2	№ 379 2015г.	0,0	1,3	0,0	21,2	60,3	59,6	0,5
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	1,7	21,3	129,0		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
Итого за прием пищи:		650	40,3	37,0	156,8	1 112,6		0,4	3,7	108,7	120,0	535,6	595,7	4,3
Обед														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ)	100	0,9	0,2	3,1	16,3	№ 71 / 70 2015г.	0	17	0,2	14,1	9,4	17,3	0,6
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЁЦКАМИ	250	5,6	4,8	10,2	115,0	№ 118 2015г.	0,1	0,8	5,9	16,8	23,7	56,6	0,6
3	ТЕФТЕЛИ из мяса говядины с соусом сметанный с томатом	100/50	17,4	20,8	18,5	425,8	№ 279 2015г.	0,1	1,6	0,0	15,8	7,1	66,7	1,8
4	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7,5	0,9	36,8	176,8	№ 202 2015г.	0,1	0,0	0,0	8,4	15,2	45,3	1,0
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	4,0	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	1,7	21,3	129,0		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
Итого за прием пищи:		980	39,7	28,9	133,5	1 057,2		0,5	19,4	6,1	90,1	87,8	269,9	6,0
Всего за день:		1630	79,9	65,8	290,2	2 169,8		0,9	23,1	114,8	210,1	623,4	865,6	10,3

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины			Минеральные вещества			
	Белки	Жиры	Углеводы		В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	601,9	563,8	2297,6	16854,8	8,1	896	256,8	2624	3887,6	8042,1	141,6
Среднее значение за период	60,19	56,38	229,76	1685,48	0,81	89,6	25,68	262,4	388,76	804,21	14,16

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