

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель  
Т.А. Замулина

«27» \_\_\_\_\_ 2023 год

Индивидуальный предприниматель  
Н.И. Звягина

«27» \_\_\_\_\_ 2023 год

Индивидуальный предприниматель  
В.Б. Карпачев

«27» \_\_\_\_\_ 2023 год

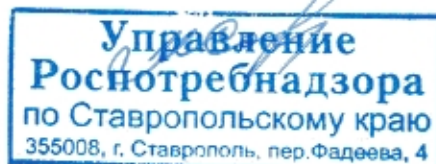
**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ – РАСКЛАДКА**  
для детей обучающихся  
по программам начального общего образования  
«на период с 01.09.2023 по 29.11.2023 – с 02.04.2024 по 31.05.2024 и  
с 30.11.2023 по 01.04.2024 2023/2024 учебного года»

**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

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ - РАСКЛАДКА  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ  
на период с 01.09.2023 по 29.11.2023 – с 02.04.2024 по 31.05.2024  
2023/2024 учебного года**

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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
1	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/200/10	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)	1/200	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	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% (порциями)	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" (порциями)	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 сезонные калиброванные (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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>685</b>	<b>19,1</b>	<b>21,4</b>	<b>121,5</b>	<b>771,4</b>		<b>0,2</b>	<b>20,5</b>	<b>118,0</b>	<b>86,8</b>	<b>388,4</b>	<b>376,8</b>	<b>8,5</b>
<b>Обед</b>														
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	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	1/250	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%	1/90/9	16,3	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 "Крестьянским" 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	0,0	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 калиброванные (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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1039</b>	<b>37,9</b>	<b>39,2</b>	<b>124,0</b>	<b>1 010,7</b>		<b>0,5</b>	<b>24,9</b>	<b>1,1</b>	<b>148,6</b>	<b>148,0</b>	<b>419,4</b>	<b>17,7</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1724</b>	<b>56,9</b>	<b>60,5</b>	<b>245,5</b>	<b>1 782,1</b>		<b>0,8</b>	<b>45,4</b>	<b>119,1</b>	<b>235,4</b>	<b>536,4</b>	<b>796,2</b>	<b>26,2</b>

ВТОРНИК 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
<b>Завтрак</b>														
1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ с маслом сливочным "Крестьянское" 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	1/80	1,3	1,0	6,4	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	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
6	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (порциями)	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 сезонные калиброванные (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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>668</b>	<b>27,0</b>	<b>37,9</b>	<b>86,4</b>	<b>806,8</b>		<b>0,3</b>	<b>19,8</b>	<b>40,2</b>	<b>79,1</b>	<b>228,2</b>	<b>399,4</b>	<b>8,4</b>
<b>Обед</b>														
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	24,0	0,4
2	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	1/250/10	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 "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	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	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	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 калиброванные (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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>1049</b>	<b>30,2</b>	<b>22,8</b>	<b>106,1</b>	<b>766,1</b>		<b>0,5</b>	<b>152,5</b>	<b>0,2</b>	<b>152,8</b>	<b>152,5</b>	<b>439,7</b>	<b>6,7</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>1717</b>	<b>57,2</b>	<b>60,7</b>	<b>192,5</b>	<b>1 572,9</b>		<b>0,8</b>	<b>172,3</b>	<b>40,4</b>	<b>231,9</b>	<b>380,7</b>	<b>839,1</b>	<b>15,1</b>

## 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
			4	5	6			7	8	9	10	11	12	13
<b>Завтрак</b>														
1	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	1/197/8/32	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	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ)	1/200	0,1	0,0	26,9	110,2	№ 350 2015г.	0,0	3,0	0,0	5,0	15,2	9,1	0,1
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% (порциями)	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 (яблочный, 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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>665</b>	<b>17,4</b>	<b>20,1</b>	<b>102,1</b>	<b>683,7</b>		<b>0,4</b>	<b>15,5</b>	<b>40,0</b>	<b>95,9</b>	<b>67,0</b>	<b>169,2</b>	<b>3,8</b>
<b>Обед</b>														
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	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ 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	1/90/50	16,5	24,2	14,3	309,5	№ 268, 331 2015г.	0,1	0,3	0,4	55,8	43,1	169,2	2,8
4	КАША ГРЕЧНЕВАЯ 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	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., 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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1080</b>	<b>37,7</b>	<b>40,6</b>	<b>142,4</b>	<b>1 068,0</b>		<b>0,6</b>	<b>31,8</b>	<b>0,7</b>	<b>295,7</b>	<b>139,1</b>	<b>576,3</b>	<b>12,1</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1745</b>	<b>55,1</b>	<b>60,7</b>	<b>244,5</b>	<b>1 751,7</b>		<b>0,9</b>	<b>47,3</b>	<b>0,4</b>	<b>391,6</b>	<b>206,1</b>	<b>745,5</b>	<b>15,9</b>

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
<b>Завтрак</b>														
1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ и с молоком сгущенным	1/200/80	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	1/200	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	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% (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	СЫР "РОССИЙСКИЙ" (порция)	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 сезонные калиброванные (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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>755</b>	<b>44,5</b>	<b>44,5</b>	<b>176,6</b>	<b>1 301,4</b>		<b>0,4</b>	<b>18,5</b>	<b>118,1</b>	<b>133,1</b>	<b>913,8</b>	<b>836,7</b>	<b>8,2</b>
<b>Обед</b>														
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	24,0	0,4
2	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ с картофелем	1/250	2,0	6,1	7,0	83,2	№ 88 2015г.	0,0	34,1	0,2	20,1	52,4	37,1	0,9
3	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	1/90/270	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	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	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 сезонные калиброванные (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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1010</b>	<b>36,2</b>	<b>23,2</b>	<b>128,0</b>	<b>870,1</b>		<b>0,4</b>	<b>47,0</b>	<b>0,2</b>	<b>147,2</b>	<b>168,0</b>	<b>403,3</b>	<b>6,1</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1765</b>	<b>80,6</b>	<b>67,6</b>	<b>304,6</b>	<b>2 171,5</b>		<b>0,8</b>	<b>65,5</b>	<b>118,3</b>	<b>280,3</b>	<b>1 081,8</b>	<b>1 240,0</b>	<b>14,3</b>

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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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	24,0	0,4
2	РАГУ из птицы	1/90/270	20,60	16,5	23,1	320,6	№ 289 2011г.	0,20	6,50	29,00	67,10	63,00	190,20	3,20
3	ЧАЙ С ЛИМОНОМ*	1/200/15/7	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	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	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
6	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (порциями)	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 сезонные калиброванные (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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>812</b>	<b>30,4</b>	<b>26,6</b>	<b>96,5</b>	<b>761,1</b>		<b>0,4</b>	<b>28,7</b>	<b>69,0</b>	<b>123,1</b>	<b>152,4</b>	<b>334,2</b>	<b>10,0</b>
<b>Обед</b>														
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	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 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	БРАЗЫ рубленые из мяса говядины с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/90/5	11,6	13,5	13,8	202,6	№ 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%	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	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	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 калиброванные (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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1035</b>	<b>29,1</b>	<b>30,4</b>	<b>125,0</b>	<b>861,2</b>		<b>0,5</b>	<b>139,9</b>	<b>31,5</b>	<b>118,4</b>	<b>157,1</b>	<b>364,3</b>	<b>13,8</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1847</b>	<b>59,5</b>	<b>57,0</b>	<b>221,5</b>	<b>1 622,3</b>		<b>0,9</b>	<b>168,6</b>	<b>100,5</b>	<b>241,5</b>	<b>309,5</b>	<b>698,5</b>	<b>23,8</b>

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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
1	КАША вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	1/200/10	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)	1/200	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	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% (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	СЫР "РОССИЙСКИЙ" (порция)	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 сезонные калиброванные (яблоко или апельсин 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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>685</b>	<b>20,2</b>	<b>24,7</b>	<b>105,4</b>	<b>731,2</b>		<b>0,3</b>	<b>20,9</b>	<b>118,0</b>	<b>105,4</b>	<b>486,8</b>	<b>459,7</b>	<b>10,9</b>
<b>Обед</b>														
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	24,0	0,4
2	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ со сметаной	1/250/10	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 сметанным с томатом	1/90/70	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 ГРЕЧНЕВАЯ 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	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 сезонные калиброванные (яблоко или апельсин 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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1110</b>	<b>35,4</b>	<b>32,4</b>	<b>148,8</b>	<b>1 061,6</b>		<b>0,5</b>	<b>20,1</b>	<b>0,2</b>	<b>269,7</b>	<b>158,4</b>	<b>546,3</b>	<b>11,2</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1795</b>	<b>55,5</b>	<b>57,1</b>	<b>254,2</b>	<b>1 792,8</b>		<b>0,8</b>	<b>41,0</b>	<b>118,2</b>	<b>375,1</b>	<b>645,2</b>	<b>1 006,0</b>	<b>22,1</b>

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
<b>Завтрак</b>														
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	24,0	0,4
2	БРАЗЫ РЫБНЫЕ рубленные (из минтая) с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/90/7	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	2,5	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	1/180	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	16,5	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 сезонные калиброванные (яблоко или апельсин 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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>767</b>	<b>24,2</b>	<b>35,0</b>	<b>102,6</b>	<b>839,7</b>		<b>0,3</b>	<b>38,7</b>	<b>65,8</b>	<b>97,8</b>	<b>166,0</b>	<b>334,5</b>	<b>8,5</b>
<b>Обед</b>														
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	РАССОЛЬНИК 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 рыбные из минтая 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 "Крестьянским" 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	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	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 калиброванные (яблоко или апельсин 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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1080</b>	<b>29,0</b>	<b>32,2</b>	<b>126,3</b>	<b>905,9</b>		<b>0,5</b>	<b>151,7</b>	<b>29,3</b>	<b>138,6</b>	<b>231,0</b>	<b>458,5</b>	<b>6,7</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1847</b>	<b>53,1</b>	<b>67,2</b>	<b>228,9</b>	<b>1 745,6</b>		<b>0,8</b>	<b>190,4</b>	<b>95,1</b>	<b>236,4</b>	<b>397,0</b>	<b>793,0</b>	<b>15,2</b>



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
<b>Завтрак</b>														
1	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	1/200/80	27,3	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	1/200	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	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% (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	БИОЙОГУРТ фруктовый (яблочный, 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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>715</b>	<b>42,9</b>	<b>40,3</b>	<b>146,1</b>	<b>958,4</b>		<b>0,4</b>	<b>14,4</b>	<b>162,3</b>	<b>153,8</b>	<b>462,5</b>	<b>764,6</b>	<b>5,6</b>
<b>Обед</b>														
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	24,0	0,4
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	1/250	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%	1/90/9	14,1	18,4	15,7	217,5	№ 295 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	0,3	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 сезонные калиброванные (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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1039</b>	<b>35,5</b>	<b>33,6</b>	<b>132,4</b>	<b>942,6</b>		<b>0,6</b>	<b>18,9</b>	<b>0,8</b>	<b>123,3</b>	<b>124,7</b>	<b>389,3</b>	<b>17,6</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1754</b>	<b>78,4</b>	<b>73,8</b>	<b>278,5</b>	<b>1 901,0</b>		<b>1,0</b>	<b>33,3</b>	<b>163,1</b>	<b>277,1</b>	<b>587,2</b>	<b>1 153,9</b>	<b>23,2</b>

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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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	24,0	0,4
2	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ 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 ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с маслом сливочным "Крестьянским" 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*	1/200/15/7	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	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	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (порциями)	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	ФРУКТЫ сезонные калиброванные (яблоко или апельсин 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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>862</b>	<b>34,6</b>	<b>39,9</b>	<b>136,9</b>	<b>1 018,2</b>		<b>0,5</b>	<b>23,6</b>	<b>40,2</b>	<b>253,0</b>	<b>130,5</b>	<b>542,3</b>	<b>14,5</b>
<b>Обед</b>														
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	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 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 "Крестьянским" 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
4	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
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 сезонные калиброванные (яблоко или апельсин 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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>1110</b>	<b>26,6</b>	<b>28,1</b>	<b>119,7</b>	<b>863,1</b>		<b>0,5</b>	<b>163,3</b>	<b>31,5</b>	<b>130,6</b>	<b>163,9</b>	<b>371,8</b>	<b>14,4</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>1972</b>	<b>61,2</b>	<b>68,0</b>	<b>256,6</b>	<b>1 881,3</b>		<b>1,0</b>	<b>186,9</b>	<b>71,7</b>	<b>383,6</b>	<b>294,4</b>	<b>914,1</b>	<b>28,9</b>

ПЯТНИЦА 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
<b>Завтрак</b>														
1	ЛАШШЕВНИК С ТВОРОГОМ и маслом сливочным "Крестьянское" 72,5% в повидлом яблочном	1/200/7/80	17,7	17,3	40,3	388,6	№ 208 2015г.	0,1	0,3	94,0	26,5	136,7	211,2	1,2
2	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК с молоком	1/200	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	1/50	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	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% (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	СЫР "РОССИЙСКИЙ" (порция)	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 сезонные калиброванные (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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>762</b>	<b>33,0</b>	<b>33,6</b>	<b>121,5</b>	<b>937,4</b>		<b>0,3</b>	<b>15,8</b>	<b>213,0</b>	<b>71,4</b>	<b>578,0</b>	<b>552,2</b>	<b>6,4</b>
<b>Обед</b>														
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	24,0	0,4
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	1/250	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 "Крестьянское" 72,5%	1/90/9	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 рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	11,46	8,12	51,52	325,00	№ 302 с6.2015г.	0,2	0	0	181,1	19,7	271,9	6
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 калиброванные (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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1039</b>	<b>42,3</b>	<b>39,4</b>	<b>142,3</b>	<b>1 116,8</b>		<b>0,5</b>	<b>5,1</b>	<b>6,3</b>	<b>299,8</b>	<b>132,5</b>	<b>625,3</b>	<b>11,8</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1801</b>	<b>75,3</b>	<b>72,9</b>	<b>263,8</b>	<b>2 054,2</b>		<b>0,8</b>	<b>20,8</b>	<b>219,3</b>	<b>371,2</b>	<b>710,5</b>	<b>1 177,5</b>	<b>18,2</b>

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	632,9	645,4	2 490,5	18 275,4
Среднее значение за период	63,3	64,5	249,1	1 827,5

Итого	Витамины			Минеральные вещества			
	В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, 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 (фасованный) или в сахарнице

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ - РАСКЛАДКА  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ  
на период с 30.11.2023 по 01.04.2024  
2023/2024 учебного года**

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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
1	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/200/10	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)	1/200	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	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% (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	СЫР "РОССИЙСКИЙ" (порция)	1/15	3,5	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 (яблоко или апельсин 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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>685</b>	<b>19,1</b>	<b>21,4</b>	<b>121,5</b>	<b>771,4</b>		<b>0,2</b>	<b>20,5</b>	<b>118,0</b>	<b>86,8</b>	<b>388,4</b>	<b>376,8</b>	<b>8,5</b>
<b>Обед</b>														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соление (помидоры)	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 БОБОВЫМИ	1/250	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%	1/90/9	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 "Крестьянским" 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	0,0	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 калиброванные (яблоко или апельсин 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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1039</b>	<b>37,8</b>	<b>39,1</b>	<b>123,9</b>	<b>1 008,7</b>		<b>0,5</b>	<b>16,2</b>	<b>1,0</b>	<b>145,6</b>	<b>145,6</b>	<b>419,4</b>	<b>17,7</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1724</b>	<b>56,8</b>	<b>60,4</b>	<b>245,4</b>	<b>1 780,1</b>		<b>0,8</b>	<b>36,7</b>	<b>119,0</b>	<b>232,4</b>	<b>534,0</b>	<b>796,2</b>	<b>26,2</b>

ВТОРНИК 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
<b>Завтрак</b>														
1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ с маслом сливочным "Крестьянским" 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	1/80	1,3	1,0	6,4	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	103,5	№ 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	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
6	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (попцям)	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 сезонные калиброванные (яблоко или апельсин 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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>668</b>	<b>27,0</b>	<b>37,9</b>	<b>86,4</b>	<b>806,8</b>		<b>0,3</b>	<b>19,8</b>	<b>40,2</b>	<b>79,1</b>	<b>228,2</b>	<b>399,4</b>	<b>8,4</b>
<b>Обед</b>														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соевые (огурцы)	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	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	1/250/10	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%	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	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ с маслом сливочным "Крестьянским" 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 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 сезонные калиброванные (яблоко или апельсин 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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1049</b>	<b>30,2</b>	<b>22,7</b>	<b>105,6</b>	<b>762,5</b>		<b>0,5</b>	<b>150,7</b>	<b>0,2</b>	<b>150,0</b>	<b>147,3</b>	<b>430,1</b>	<b>6,7</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1717</b>	<b>57,2</b>	<b>60,6</b>	<b>192,0</b>	<b>1 569,3</b>		<b>0,8</b>	<b>170,5</b>	<b>40,4</b>	<b>229,1</b>	<b>375,5</b>	<b>829,5</b>	<b>15,1</b>

## 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
<b>Завтрак</b>														
1	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/197/8/32	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	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ)	1/200	0,1	0,0	26,9	110,2	№ 350 2015г.	0,0	3,0	0,0	5,0	15,2	9,1	0,1
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% (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	БИОЙОГУРТ фруктовый (яблочный, 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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>665</b>	<b>17,4</b>	<b>20,1</b>	<b>102,1</b>	<b>683,7</b>		<b>0,4</b>	<b>15,5</b>	<b>40,0</b>	<b>95,9</b>	<b>67,0</b>	<b>169,2</b>	<b>3,8</b>
<b>Обед</b>														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соленые (помидоры)	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 КРУПой 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	1/90/50	16,5	24,2	14,3	309,5	№ 268, 331 2015г.	0,1	0,3	0,4	55,8	43,1	169,2	2,8
4	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с маслом сливочным "Крестьянским" 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	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 калиброванные (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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1080</b>	<b>37,6</b>	<b>40,5</b>	<b>142,3</b>	<b>1 066,0</b>		<b>0,6</b>	<b>23,1</b>	<b>0,6</b>	<b>292,7</b>	<b>136,7</b>	<b>576,3</b>	<b>12,1</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1745</b>	<b>55,0</b>	<b>60,6</b>	<b>244,4</b>	<b>1 749,7</b>		<b>0,9</b>	<b>38,6</b>	<b>0,4</b>	<b>388,6</b>	<b>203,7</b>	<b>745,5</b>	<b>15,9</b>

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
<b>Завтрак</b>														
1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ и с молоком сгущенным	1/200/80	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	1/200	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	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% (порциями)	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" (порциями)	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 сезонные калиброванные (яблоко или апельсин 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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>755</b>	<b>44,5</b>	<b>44,5</b>	<b>176,6</b>	<b>1 301,4</b>		<b>0,4</b>	<b>18,5</b>	<b>118,1</b>	<b>133,1</b>	<b>913,8</b>	<b>836,7</b>	<b>8,2</b>
<b>Обед</b>														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соленые (огурцы)	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	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ с картофелем	1/250	2,0	6,1	7,0	83,2	№ 88 2015г.	0,0	34,1	0,2	20,1	52,4	37,1	0,9
3	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	1/90/270	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	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	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 сезонные калиброванные (яблоко или апельсин 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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1010</b>	<b>36,2</b>	<b>23,1</b>	<b>127,5</b>	<b>866,5</b>		<b>0,4</b>	<b>45,2</b>	<b>0,2</b>	<b>144,4</b>	<b>162,8</b>	<b>393,7</b>	<b>6,1</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1765</b>	<b>80,6</b>	<b>67,5</b>	<b>304,1</b>	<b>2 167,9</b>		<b>0,8</b>	<b>63,7</b>	<b>118,3</b>	<b>277,5</b>	<b>1 076,6</b>	<b>1 230,4</b>	<b>14,3</b>

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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соленые (огурцы)	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	РАГУ из птицы	1/90/270	20,60	16,5	23,1	320,6	№ 289 2011г.	0,20	6,50	29,00	67,10	63,00	190,20	3,20
3	ЧАЙ С ЛИМОНОМ*	1/200/15/7	0,4	0,0	11,7	49,3	№ 377 2015г.	0,0	3,3	0,0	11,7	27,2	15,5	1,5
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	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
6	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (порциями)	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 сезонные калиброванные (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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>812</b>	<b>30,4</b>	<b>26,5</b>	<b>96,0</b>	<b>757,5</b>		<b>0,4</b>	<b>26,9</b>	<b>69,0</b>	<b>120,3</b>	<b>147,2</b>	<b>324,6</b>	<b>10,0</b>
<b>Обед</b>														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соленые (помидоры)	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 С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 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	БРАЗЫ рубленные из мяса говядины с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/90/5	11,6	13,5	13,8	202,6	№ 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%	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	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	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 калиброванные (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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1035</b>	<b>29,0</b>	<b>30,3</b>	<b>124,9</b>	<b>859,2</b>		<b>0,5</b>	<b>131,2</b>	<b>31,4</b>	<b>115,4</b>	<b>154,7</b>	<b>364,3</b>	<b>13,8</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1847</b>	<b>59,4</b>	<b>56,8</b>	<b>220,9</b>	<b>1 616,7</b>		<b>0,9</b>	<b>158,1</b>	<b>100,4</b>	<b>235,7</b>	<b>301,9</b>	<b>688,9</b>	<b>23,8</b>



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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
1	КАША вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/200/10	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)	1/200	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	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% (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	СЫР "РОССИЙСКИЙ" (порция)	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 сезонные калиброванные (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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>685</b>	<b>20,2</b>	<b>24,7</b>	<b>105,4</b>	<b>731,2</b>		<b>0,3</b>	<b>20,9</b>	<b>118,0</b>	<b>105,4</b>	<b>486,8</b>	<b>459,7</b>	<b>10,9</b>
<b>Обед</b>														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соевые (огурцы)	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	1/250/10	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 сметанным с томатом	1/90/70	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 ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с маслом сливочным "Крестьянским" 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	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 сезонные калиброванные (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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>1110</b>	<b>35,4</b>	<b>32,3</b>	<b>148,3</b>	<b>1 058,0</b>		<b>0,5</b>	<b>18,3</b>	<b>0,2</b>	<b>266,9</b>	<b>153,2</b>	<b>536,7</b>	<b>11,2</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>1795</b>	<b>55,5</b>	<b>57,0</b>	<b>253,7</b>	<b>1 789,2</b>		<b>0,8</b>	<b>39,2</b>	<b>118,2</b>	<b>372,3</b>	<b>640,0</b>	<b>996,4</b>	<b>22,1</b>
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
<b>Завтрак</b>														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соленые (огурцы)	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	БРАЗЫ РЫБНЫЕ рубленые (из минтая) с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/90/7	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	2,5	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	1/180	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	16,5	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 сезонные калиброванные (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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>767</b>	<b>24,2</b>	<b>34,9</b>	<b>102,1</b>	<b>836,1</b>		<b>0,3</b>	<b>36,9</b>	<b>65,8</b>	<b>95,0</b>	<b>160,8</b>	<b>324,9</b>	<b>8,5</b>
<b>Обед</b>														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соленые (помидоры)	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	РАССОЛЬНИК 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 рыбные из минтая 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 ПОРЕ с маслом сливочным "Крестьянским" 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	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	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 калиброванные (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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1080</b>	<b>28,9</b>	<b>32,1</b>	<b>126,2</b>	<b>903,9</b>		<b>0,5</b>	<b>143,0</b>	<b>29,2</b>	<b>135,6</b>	<b>228,6</b>	<b>458,5</b>	<b>6,7</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1847</b>	<b>53,0</b>	<b>67,0</b>	<b>228,3</b>	<b>1 740,0</b>		<b>0,8</b>	<b>179,9</b>	<b>95,0</b>	<b>230,6</b>	<b>389,4</b>	<b>783,4</b>	<b>15,2</b>

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
<b>Завтрак</b>														
1	Пудинг из творога (запеченный) со стуженным молоком	1/200/80	27,3	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	1/200	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	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% (поршнями)	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 (яблочный, 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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>715</b>	<b>42,9</b>	<b>40,3</b>	<b>146,1</b>	<b>958,4</b>		<b>0,4</b>	<b>14,4</b>	<b>162,3</b>	<b>153,8</b>	<b>462,5</b>	<b>764,6</b>	<b>5,6</b>
<b>Обед</b>														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соленые (огурцы)	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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	1/250	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%	1/90/9	14,1	18,4	15,7	217,5	№ 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%	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 сезонные калиброванные (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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1039</b>	<b>35,5</b>	<b>33,5</b>	<b>131,9</b>	<b>939,0</b>		<b>0,6</b>	<b>17,1</b>	<b>0,8</b>	<b>120,5</b>	<b>119,5</b>	<b>379,7</b>	<b>17,6</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1754</b>	<b>78,4</b>	<b>73,7</b>	<b>278,0</b>	<b>1 897,4</b>		<b>1,0</b>	<b>31,5</b>	<b>163,1</b>	<b>274,3</b>	<b>582,0</b>	<b>1 144,3</b>	<b>23,2</b>

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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соленые (огурцы)	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	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙДЕР-ЦЫПЛЯТ 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 ГРЕЧНЕВАЯ 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*	1/200/15/7	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	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	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (поршневое)	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	ФРУКТЫ сезонные калиброванные (яблоко или апельсин 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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>862</b>	<b>34,6</b>	<b>39,8</b>	<b>136,4</b>	<b>1 014,6</b>		<b>0,5</b>	<b>21,8</b>	<b>40,2</b>	<b>250,2</b>	<b>125,3</b>	<b>532,7</b>	<b>14,5</b>
<b>Обед</b>														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соленые (помидоры)	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	БОРИЦ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	1/250/10	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	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	3,6	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 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
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 сезонные калиброванные (яблоко или апельсин 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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>1110</b>	<b>26,5</b>	<b>28,0</b>	<b>119,6</b>	<b>861,1</b>		<b>0,5</b>	<b>154,6</b>	<b>31,4</b>	<b>127,6</b>	<b>161,5</b>	<b>371,8</b>	<b>14,4</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>1972</b>	<b>61,1</b>	<b>67,8</b>	<b>256,0</b>	<b>1 875,7</b>		<b>1,0</b>	<b>176,4</b>	<b>71,6</b>	<b>377,8</b>	<b>286,8</b>	<b>904,5</b>	<b>28,9</b>

ПЯТНИЦА 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
<b>Завтрак</b>														
1	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ и мислом сливочным "Крестьянское" 72,5% и повидлом яблочным	1/200/7/80	17,7	17,3	40,3	388,6	№ 208 2015г.	0,1	0,3	94,0	26,5	136,7	211,2	1,2
2	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК с молоком	1/200	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	1/50	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	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% (порциями)	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" (порциями)	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 сезонные калиброванные (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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>762</b>	<b>33,0</b>	<b>33,6</b>	<b>121,5</b>	<b>937,4</b>		<b>0,3</b>	<b>15,8</b>	<b>213,0</b>	<b>71,4</b>	<b>578,0</b>	<b>552,2</b>	<b>6,4</b>
<b>Обед</b>														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соленые (огурцы)	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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЁЦКАМИ	1/250	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 "Крестьянское" 72,5%	1/90/9	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 рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	1/180	11,46	8,12	51,52	325,00	№ 302 с6.2015г.	0,2	0	0	181,1	19,7	271,9	6
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 калиброванные (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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1039</b>	<b>42,3</b>	<b>39,3</b>	<b>141,8</b>	<b>1 113,2</b>		<b>0,5</b>	<b>3,2</b>	<b>6,3</b>	<b>297,0</b>	<b>127,3</b>	<b>615,7</b>	<b>11,8</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1801</b>	<b>75,3</b>	<b>72,8</b>	<b>263,2</b>	<b>2 050,6</b>		<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>219,3</b>	<b>368,4</b>	<b>705,3</b>	<b>1 167,9</b>	<b>18,2</b>

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	632,4	644,1	2 485,9	18 236,6
Среднее значение за период	63,2	64,4	248,6	1 823,7

Итого	Витамины			Минеральные вещества			
	В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	8,6	913,6	1 046,0	2 986,8	5 095,4	9 287,1	202,9
Среднее значение за период	0,86	91,36	104,60	298,68	509,54	928,71	20,29

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