

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

В.Б. Карпачев

« 22 »

августа

2025 год

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ-РАСКЛАДКА для детей обучающихся

по программам начального общего образования
«на период с 01.09.2025 г. по 28.11.2025 г. — 01.04.2026 г. по 29.05.2026 г.
и с 01.12.2025 г. по 29.03.2026 г. 2025/2026 учебного года»

СОГЛАСОВАНО:

Директор
МБОУ СОШ № 2 г. Ставрополя

Л.В. Чернявская

Директор
МБОУ гимназии № 3 г. Ставрополя
им. Героя Советского Союза
Л.Севрюкова

Н.П. Малюченко

Директор
МБОУ СОШ № 4 г. Ставрополя

М.А. Суркова

Директор
МАОУ лица № 5 г. Ставрополя

Н.В. Черемных

Директор
МБОУ СОШ № 6 г. Ставрополя
имени выдающегося разведчика
Георгия Николаевича Косенко

С.Г. Шутова

Директор
МБОУ СОШ № 7 г. Ставрополя

Р.В. Буряковский

Директор
МБОУ лица № 8 г. Ставрополя
имени генерал-майора авиации Н.Т. Голодников

С.И. Карпенко

Директор
МБОУ гимназии № 9 г. Ставрополя
имени Героя Советского Союза
Владимира Ковалева

В.М. Сапунова

И.о. директора
МБОУ лицея № 10 г. Ставрополя

Ю.Н. Гусак

Директор
МБОУ СОШ №11 им. И.А. Бурмистрова

Н.В. Малеева

И.о. директора
МБОУ гимназии №12
им.Белоконя В.Э. г.Ставрополя

А.А. Штанько

Директор
МБОУ лицея № 16 г.Ставрополя

Л.О. Чернышева

Директор
МАОУ лицея № 17 г. Ставрополь

О.С. Попцова

Директор
МБОУ СОШ № 19 г. Ставрополя

В.Е. Ворощенко

Директор
МБОУ № 20 г. Ставрополя

Г.Л. Пряхина

Директор
МАОУ гимназии № 24 города Ставрополя
имени генерал-лейтенанта юстиции М.Г. Ядрова

Е.А. Выглазова

Директор
МБОУ СОШ № 26 г. Ставрополя

Н.А. Шишкин

Директор
МБОУ СОШ № 28 г.Ставрополя

А.Н. Заверюха

Директор
МБОУ гимназии № 30 г. Ставрополя

Л.А. Шишкина

Директор
МБОУ КШ г.Ставрополя

М.А. Клещарь

Директор
МБОУ СОШ № 32 г. Ставрополя

Ю.Ю. Степанюк

Директор
МБОУ СОШ № 34 г. Ставрополя

Л.Х. Даутова

Директор
МБОУ СОШ № 37 г. Ставрополя

Л.А. Карагодина

И.о. директора
МБОУ СОШ № 41 г. Ставрополя

В.В. Чудакова

Директор
МБОУ СОШ № 42 г.Ставрополя

Н.В. Воронина

Директор
МБОУ СОШ № 44 г. Ставрополя

Т.Г. Сергеева

Директор
МБОУ СОШ № 45 г. Ставрополя

Н.Ю. Худякова

Заместитель начальника
отдела санитарного надзора
Управления Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю



М.И. Сорокина

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
НА ПЕРИОД С 01.09.2025г. ПО 28.11.2025г., С 01.04.2026г. ПО 29.05.2026 г.

2025-2026 уч.года

ПОНЕДЕЛЬНИК 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
Сыр "РОССИЙСКИЙ" (порциями)	15	3,45	4,45	0,00	54,50	0,01	0,00	0,05	0,10	0,00	0,00	5,50	132,00	75,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2015	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5% (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015	
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	200/10	5,53	8,73	37,92	252,20	0,06	0,52	58,30	0,30	0,13	0,10	30,73	58,08	95,39	0,49	1,04	44,44	161,94	8,52	31,58	6,67	174	2015
СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, виноградный, яблочно/виноградный, мультифрукт)	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,00	14,00	14,00	2,80	0,08	12,00	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО 1 шт.)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	0,23	29,64	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015
Итого за прием пищи:	685	14,98	23,27	110,26	832,72	0,33	10,52	62,92	4,20	0,13	0,21	106,48	138,54	343,25	10,26	2,64	476,08	958,05	18,16	53,09	9,77		
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,60	0,12	2,11	11,82	0,03	6,03	48,12	0,24	0,00	0,02	10,49	7,43	13,64	0,47	0,12	1,37	145,14	1,06	10,61	0,21	71	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	4,80	5,39	16,09	131,70	0,16	3,87	150,96	4,08	0,00	0,05	34,47	45,88	90,86	1,73	0,92	746,39	371,90	91,49	22,26	2,24	102	2015
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	90/9	14,18	13,03	15,32	229,20	0,08	0,00	22,49	0,44	0,07	0,08	23,75	4,69	97,36	2,79	2,34	156,30	234,92	4,39	30,69	0,00	268	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с маслом сливочным "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	180	6,51	0,77	41,72	199,99	0,10	0,00	0,00	1,28	0,00	0,02	10,10	17,42	54,24	1,27	0,43	531,38	75,16	64,28	0,01	0,02	309	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,37	0,00	29,78	120,54	0,00	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	3,69	48,95	3,45	0,05	0,00	2,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО 1 шт.)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	0,23	29,64	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015
Итого за прием пищи:	1039	31,39	20,91	157,67	1 060,85	0,61	15,92	238,07	9,74	0,07	0,26	144,75	173,99	416,41	13,13	5,33	1 857,08	1 384,43	168,86	85,08	5,57		
Всего за день:	1724	46,37	44,18	267,93	1 893,57	0,94	26,44	300,99	13,94	0,20	0,47	251,23	312,53	759,66	23,39	7,97	2 333,16	2 342,48	187,02	138,17	15,34		

ВТОРНИК 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
СЫР "РОССИЙСКИЙ" (порциями)	15	3,45	4,45	0,00	54,50	0,01	0,00	0,05	0,10	0,00	0,00	5,50	132,00	75,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2015
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5% (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КРЕСТЬЯНСКИМ 72,5%	106/10	9,96	16,46	1,88	195,65	0,06	0,00	0,19	3,39	0,00	0,00	13,17	79,02	171,20	1,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	210	2015
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	1,52	7,12	6,16	95,20	0,02	5,60	0,15	0,00	0,00	0,04	12,00	32,80	29,60	0,56	0,00	560,00	252,00	0,00	0,00	0,00	Таблица стр.566	1994
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,95	2,13	16,74	97,91	0,04	0,52	13,20	0,00	0,00	0,08	16,99	53,61	48,06	0,32	0,40	40,25	136,82	7,92	14,08	1,41	379	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО 1 шт.)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	0,23	29,64	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015
Итого за прием пищи:	671	22,91	40,06	77,53	885,86	0,37	12,12	18,16	7,29	0,00	0,21	109,91	240,83	482,72	9,73	1,92	1 019,89	944,93	15,56	35,59	4,51		
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,47	0,06	1,46	8,15	0,02	6,00	6,00	0,06	0,00	0,02	8,40	13,80	25,20	0,60	0,13	4,80	84,60	1,80	0,01	0,16	71	2015
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	4,05	6,31	11,73	111,34	0,03	9,76	135,06	2,32	0,00	0,06	24,92	42,35	47,87	1,06	0,53	525,06	322,85	65,66	23,33	0,36	82	2015
РЫБА МИНТАЙ ПРИПУЩЕНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КРЕСТЬЯНСКИМ 72,5%	90/9	16,38	15,36	3,51	217,81	0,10	0,22	31,12	4,19	0,34	0,10	53,31	47,02	235,65	0,89	1,27	564,22	388,29	207,44	606,00	14,06	227	2015
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КРЕСТЬЯНСКИМ 72,5%	180	3,35	5,74	25,89	167,93	0,15	14,40	3,29	0,32	0,09	0,10	36,02	15,39	91,39	1,45	0,66	7,28	849,54	7,92	42,77	0,39	310	2015
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	22,81	93,05	0,01	1,60	1,20	0,25	0,00	0,01	4,85	13,77	3,83	0,76	0,06	9,65	93,42	0,70	2,54	0,09	342	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО 1 шт.)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	0,23	29,64	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015
Итого за прием пищи:	1049	29,34	29,23	118,05	965,88	0,55	37,98	181,17	10,84	0,43	0,38	189,75	181,95	560,80	11,58	4,17	1 530,65	2 294,81	291,16	696,16	18,16		
Всего за день:	1720	52,25	69,29	195,58	1 851,74	0,92	50,10	199,33	18,13	0,43	0,59	299,66	422,78	1 043,52	21,31	6,09	2 550,54	3 239,74	306,72	731,75	22,67		

СРЕДА 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5% (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	197/8/32	7,25	9,54	23,54	209,02	0,06	0,05	47,37	0,85	0,26	0,05	11,17	56,07	67,57	0,92	0,83	958,73	56,76	102,59	0,18	1,77	204	2015
СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, виноградный, яблочно/виноградный, мультифрукт)	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,00	14,00	14,00	2,80	0,08	12,00	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
БИОЙГУРТ ФРУКТОВЫЙ (яблочный, персиковый, абрикосовый, банановый) в индивидуальной упаковке	125	4,25	3,13	6,88	76,25	0,30	0,88	0,03	0,00	0,00	0,25	20,00	135,00	118,75	0,13	0,00	43,75	161,25	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	672	16,92	22,18	89,81	759,18	0,59	4,93	47,47	3,70	0,26	0,40	89,67	122,43	344,82	7,80	2,20	1 404,48	668,01	109,59	12,19	4,52		
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,60	0,12	2,11	11,82	0,03	6,03	48,12	0,24	0,00	0,02	10,49	7,43	13,64	0,47	0,12	1,37	145,14	1,06	10,61	0,21	71	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	250	2,28	2,84	18,64	108,74	0,07	6,60	121,35	1,26	0,00	0,04	26,12	28,39	62,42	0,88	0,54	742,73	393,73	92,12	28,60	1,41	101	2015
КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	90/50	17,58	11,58	18,50	232,01	0,08	0,54	14,03	0,39	0,00	0,08	27,57	4,15	105,82	2,94	2,39	277,84	277,21	19,51	32,85	0,24	268	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	180	5,30	4,50	28,10	300,84	0,25	0,00	0,04	0,69	0,00	0,00	162,84	22,08	242,88	5,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	302	2015
КИСЕЛЬ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,26	0,01	36,17	146,63	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	5,84	26,72	15,40	0,72	0,00	4,10	72,17	0,00	0,00	0,00	354	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО 1 шт.)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	0,23	29,64	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015
Итого за прием пищи:	1080	30,95	20,65	156,17	1 174,17	0,67	19,41	188,04	6,28	0,00	0,24	295,11	138,39	597,02	17,35	4,57	1 445,68	1 444,36	120,33	93,57	4,96		
Всего за день:	1752	47,87	42,83	245,98	1 933,35	1,26	24,34	235,51	9,98	0,26	0,64	384,78	260,82	941,84	25,15	6,77	2 850,16	2 112,37	229,92	105,76	9,48		

ЧЕТВЕРГ 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
СЫР "РОССИЙСКИЙ" (порциями)	15	3,45	4,45	0,00	54,50	0,01	0,00	0,05	0,10	0,00	0,00	5,50	132,00	75,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2015	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5% (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200/80	31,73	20,23	81,42	629,58	0,13	1,63	605,10	4,13	0,17	0,51	71,35	106,53	325,38	1,74	1,67	182,96	501,75	20,05	72,65	25,02	224	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,80	134,00	0,04	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	14,00	121,00	90,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО 1 шт.)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	0,23	29,64	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015
Итого за прием пищи:	755	43,11	37,08	158,97	1 267,21	0,42	8,63	609,73	8,03	0,17	0,61	153,10	410,15	649,24	9,71	3,19	602,60	1 057,86	27,69	94,16	28,12		
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,47	0,06	1,46	8,15	0,02	6,00	6,00	0,06	0,00	0,02	8,40	13,80	25,20	0,60	0,13	4,80	84,60	1,80	0,01	0,16	71	2015
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,74	5,05	8,16	84,61	0,05	12,31	154,44	2,26	0,00	0,05	21,31	38,90	41,28	0,69	0,45	10,37	315,71	3,45	19,00	0,13	88	2015
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	90/270	8,66	9,13	6,96	144,53	0,04	1,11	40,03	0,17	0,02	0,06	14,14	9,71	90,54	0,87	1,09	33,14	111,45	2,98	5,73	1,23	291	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,37	0,00	29,78	120,54	0,00	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	3,69	48,95	3,45	0,05	0,00	2,00	1,20	0,00	0,00	349	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО 1 шт.)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	0,23	29,64	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015
Итого за прием пищи:	1120	16,17	15,84	99,01	731,96	0,35	25,44	216,97	6,19	0,02	0,23	109,79	160,98	317,33	9,03	3,19	469,95	1 069,07	15,87	46,25	4,62		
Всего за день:	1875	59,28	52,92	257,98	1 999,17	0,77	34,07	826,70	14,22	0,19	0,84	262,89	571,13	966,57	18,74	6,38	1 072,55	2 126,93	43,56	140,41	32,74		

ПЯТНИЦА 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5% (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,47	0,06	1,46	8,15	0,02	6,00	6,00	0,06	0,00	0,02	8,40	13,80	25,20	0,60	0,13	4,80	84,60	1,80	0,01	0,16	71	2015
РАГУ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90/270	14,11	15,77	8,42	232,09	0,10	6,30	137,66	2,29	0,00	0,13	28,35	22,07	147,79	1,47	1,19	289,25	424,86	33,83	17,62	0,18	289	2015
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,29	0,10	14,69	59,90	0,00	2,90	0,00	0,00	0,00	0,00	4,83	7,73	9,66	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	377	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО 1 шт.)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	0,23	29,64	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015
Итого за прием пищи:	902	19,90	25,83	77,32	742,74	0,30	21,20	148,23	5,48	0,00	0,23	83,83	90,22	306,51	8,41	2,53	776,19	1 019,57	42,07	46,38	6,44		
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,60	0,12	2,11	11,82	0,03	6,03	48,12	0,24	0,00	0,02	10,49	7,43	13,64	0,47	0,12	1,37	145,14	1,06	10,61	0,21	71	2015
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,38	5,08	12,99	117,00	0,05	0,95	0,00	0,00	0,00	0,02	15,22	22,00	54,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	112	2015	
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	90/5	13,49	13,78	7,96	204,74	0,05	0,04	14,58	0,77	0,48	0,13	14,95	6,97	93,22	2,21	2,23	111,17	208,27	8,12	27,43	0,16	274	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	180	3,60	4,27	23,28	145,42	0,14	12,43	19,90	0,20	0,07	0,10	33,73	2,62	88,87	1,26	0,67	17,08	758,83	8,95	40,50	0,76	312	2015
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,70	0,30	24,40	103,00	0,01	200,00	0,16	0,00	0,00	0,00	3,00	13,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	388	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО 1 шт.)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	0,23	29,64	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015
Итого за прием пищи:	1035	25,70	25,15	123,39	956,11	0,52	225,45	87,26	4,91	0,55	0,37	139,64	96,40	409,59	12,48	4,54	549,26	1 668,35	25,77	100,05	4,23		
Всего за день:	1937	45,60	50,98	200,71	1 604,89	0,82	246,65	235,49	10,39	0,55	0,60	223,47	186,62	716,10	20,89	7,07	1 325,45	2 687,92	67,84	146,43	10,67		

ПОНЕДЕЛЬНИК 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
СЫР "РОССИЙСКИЙ" (порциями)	15	3,45	4,45	0,00	54,50	0,01	0,00	0,05	0,10	0,00	0,00	5,50	132,00	75,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2015	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5% (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015		
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КРЕСТЬЯНСКИМ 72,5%	200/10	6,13	9,47	25,65	212,15	0,15	0,24	50,97	1,49	0,13	0,08	54,73	4,53	141,45	1,42	1,54	26,35	176,84	5,88	21,76	10,55	173	2015
СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, виноградный, яблочно/виноградный, мультифрукт)	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,00	14,00	14,00	2,80	0,08	12,00	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО 1 шт.)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	0,23	29,64	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015
Итого за прием пищи:	685	15,58	24,01	97,99	698,71	0,36	10,24	55,59	4,72	0,13	0,18	110,48	188,09	354,31	9,74	2,83	520,49	926,95	14,32	50,51	16,65		
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,47	0,06	1,46	8,15	0,02	6,00	6,00	0,06	0,00	0,02	8,40	13,80	25,20	0,60	0,13	4,80	84,60	1,80	0,01	0,16	71	2015
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	1,77	4,27	9,89	84,67	0,05	9,00	121,30	0,35	0,08	0,06	20,90	27,76	45,86	0,70	0,45	36,64	325,89	3,43	20,28	0,16	99	2015
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	90/50	15,24	10,27	15,22	198,54	0,06	1,29	14,03	0,38	0,00	0,06	19,04	5,97	76,04	2,08	2,26	207,93	249,66	19,47	34,12	0,54	278	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	180	5,30	4,50	28,10	300,84	0,25	0,00	0,04	0,69	0,00	0,00	162,84	22,08	242,88	5,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	302	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,37	0,00	29,78	120,54	0,00	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	3,69	48,95	3,45	0,05	0,00	2,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО 1 шт.)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	0,23	29,64	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015
Итого за прием пищи:	1090	28,08	20,70	137,10	1 062,53	0,73	22,31	171,33	10,07	0,15	0,38	282,07	175,22	557,53	16,13	6,07	1 204,92	1 534,99	98,44	76,05	4,00		
Всего за день:	1775	43,66	44,71	235,09	1 761,24	1,09	32,55	226,92	14,79	0,28	0,56	392,55	363,31	911,84	25,87	8,90	1 725,41	2 461,94	112,76	126,56	20,65		

ВТОРНИК 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,47	0,06	1,46	8,15	0,02	6,00	6,00	0,06	0,00	0,02	8,40	13,80	25,20	0,60	0,13	4,80	84,60	1,80	0,01	0,16	71	2015
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ (ИЗ МИНТАЯ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	90/7	10,31	11,58	11,64	191,87	0,10	0,99	18,91	2,98	0,09	0,07	39,01	34,09	167,60	1,11	0,84	112,82	284,44	81,48	4,91	0,13	237	2015
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	5,98	8,94	16,24	157,29	0,09	12,52	496,68	3,31	0,00	0,07	33,79	31,57	72,56	1,08	0,71	158,59	467,90	23,72	40,22	0,46	143	2015
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,37	0,00	29,78	120,54	0,00	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	3,69	48,95	3,45	0,05	0,00	2,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО 1 шт.)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	0,23	29,64	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015
Итого за прием пищи:	787	22,06	22,18	111,77	845,45	0,45	25,53	538,09	10,05	0,09	0,25	147,14	178,03	425,67	9,66	3,20	697,85	1 394,25	114,64	66,65	3,85		
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,60	0,12	2,10	11,76	0,03	6,00	47,88	0,23	0,00	0,02	10,44	7,39	13,57	0,47	0,12	1,37	144,42	1,06	10,56	0,21	71	2015
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,13	5,23	14,93	114,69	0,06	6,70	121,80	2,44	0,00	0,04	24,35	23,49	62,44	0,86	0,40	136,75	402,69	3,87	23,40	1,68	96	2015
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	90/50	14,98	19,16	14,68	284,89	0,07	3,08	17,35	4,63	0,15	0,12	29,72	12,65	124,70	2,80	2,69	146,56	313,55	8,13	46,66	0,93	274/331	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	180	3,60	4,27	23,28	145,42	0,14	12,43	19,90	0,20	0,07	0,10	33,73	2,62	88,87	1,26	0,67	17,08	758,83	8,95	40,50	0,76	312	2015
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,70	0,30	24,40	103,00	0,01	200,00	0,16	0,00	0,00	0,00	3,00	13,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	388	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО 1 шт.)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	0,23	29,64	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015
Итого за прием пищи:	1080	26,94	30,68	132,04	877,83	0,56	231,26	198,04	8,24	0,20	0,31	167,13	118,16	471,34	11,06	3,54	659,77	2 102,84	105,16	447,94	14,00		
Всего за день:	1867	49,00	52,86	243,81	1 723,28	1,01	256,79	736,13	18,29	0,29	0,56	314,27	296,19	897,01	20,72	6,74	1 357,62	3 497,09	219,80	514,59	17,85		

СРЕДА 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																								
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5% (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015		
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/80	39,33	23,04	84,84	701,41	0,15	0,63	56,17	2,60	0,31	0,57	69,31	117,36	367,22	2,20	1,62	609,98	606,26	68,59	59,24	33,60	222	2015	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,80	134,00	0,04	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	14,00	121,00	90,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2015		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75			
БИОЙГУРТ ФРУКТОВЫЙ (яблочный, персиковый, абрикосовый, банановый) в индивидуальной упаковке	125	4,25	3,13	6,88	76,25	0,30	0,88	0,03	0,00	0,00	0,25	20,00	135,00	118,75	0,13	0,00	43,75	161,25	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	715	50,93	37,99	156,32	1 295,62	0,70	2,51	56,28	5,45	0,31	0,89	153,81	402,86	720,47	7,28	2,91	1 043,73	977,51	73,59	71,25	36,35			
Обед																								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,47	0,06	1,46	8,15	0,02	6,00	6,00	0,06	0,00	0,02	8,40	13,80	25,20	0,60	0,13	4,80	84,60	1,80	0,01	0,16	71	2015	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	4,80	5,39	16,09	131,70	0,16	3,87	150,96	4,08	0,00	0,05	34,47	45,88	90,86	1,73	0,92	746,39	371,90	91,49	22,26	2,24	102	2015	
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ БРОЙЛЕРЦЫПЛЯТ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	90/9	13,55	18,34	9,40	256,53	0,08	1,31	27,04	0,22	0,12	0,12	16,35	3,08	130,29	1,27	1,55	127,70	171,21	5,59	3,14	0,37	295	2015	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	180	6,58	6,34	41,83	250,79	0,10	0,00	24,30	1,37	0,12	0,03	10,10	19,32	56,59	1,29	0,44	532,73	77,40	64,28	0,21	0,09	309	2015	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,37	0,00	29,78	120,54	0,00	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	3,69	48,95	3,45	0,05	0,00	2,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75			
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО 1 шт.)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	0,23	29,64	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015	
Итого за прием пищи:	1039	30,70	31,73	151,21	1 141,84	0,60	17,20	224,80	9,43	0,24	0,32	135,26	180,65	463,25	11,76	4,56	1 833,26	1 262,42	170,80	47,13	5,96			
Всего за день:	1754		81,63	69,72	307,53	2 437,46	1,30	19,71	281,08	14,88	0,55	1,21	289,07	583,51	1 183,72	19,04	7,47	2 876,99	2 239,93	244,39	118,38	42,31		

ЧЕТВЕРГ 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5% (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,47	0,06	1,46	8,15	0,02	6,00	6,00	0,06	0,00	0,02	8,40	13,80	25,20	0,60	0,13	4,80	84,60	1,80	0,01	0,16	71	2015
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ БРОЙЛЕР ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	90/50	18,87	16,85	15,55	289,26	0,13	3,52	3,21	0,22	0,00	0,16	31,93	7,85	200,94	2,42	2,05	192,92	281,32	7,56	3,43	0,36	295/331	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	180	5,30	4,50	28,10	300,84	0,25	0,00	0,04	0,69	0,00	0,00	162,84	22,08	242,88	5,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	302	2015
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,29	0,10	14,69	59,90	0,00	2,90	0,00	0,00	0,00	0,00	4,83	7,73	9,66	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	377	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (АПЕЛЬСИН) 1 шт.	150	1,19	0,26	10,72	56,89	0,05	81,84	0,01	0,30	0,00	0,03	17,73	46,38	31,37	0,41	0,27	17,73	268,71	2,73	0,03	0,00	338	2015
Итого за прием пищи:	862	30,57	31,09	110,32	1 099,00	0,66	94,26	9,33	4,12	0,00	0,28	276,23	127,34	654,55	13,87	3,74	605,45	844,63	17,09	15,48	3,27		
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,60	0,12	2,10	11,76	0,03	6,00	47,88	0,23	0,00	0,02	10,44	7,39	13,57	0,47	0,12	1,37	144,42	1,06	10,56	0,21	71	2015
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	4,05	6,31	11,73	111,34	0,03	9,76	135,06	2,32	0,00	0,06	24,92	42,35	47,87	1,06	0,53	525,06	322,85	65,66	23,33	0,36	82	2015
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ИЗ МИНТАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	90/50	10,85	4,47	11,26	128,83	0,08	0,13	3,80	1,67	0,13	0,05	33,36	27,28	146,60	0,65	0,83	84,93	240,79	83,64	351,97	8,25	239, 331	2015
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КРЕСТЬЯНСКИМ 72,5%	180	3,35	5,74	25,89	167,93	0,15	14,40	3,29	0,32	0,09	0,10	36,02	15,39	91,39	1,45	0,66	7,28	849,54	7,92	42,77	0,39	310	2015
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,70	0,30	24,40	103,00	0,01	200,00	0,16	0,00	0,00	0,00	3,00	13,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	388	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО 1 шт.)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	0,23	29,64	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015
Итого за прием пищи:	1090	24,48	18,54	128,03	1 053,05	0,53	239,24	208,24	11,20	0,24	0,40	166,35	140,40	437,39	13,60	5,52	1 099,91	2 186,47	90,41	144,83	4,99		
Всего за день:	1952	55,05	49,63	238,35	2 152,05	1,19	333,50	217,57	15,32	0,24	0,68	442,58	267,74	1 091,94	27,47	9,26	1 705,36	3 031,10	107,50	160,31	8,26		

ПЯТНИЦА 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
СЫР РОССИЙСКИЙ (порциями)	15	3,45	4,45	0,00	54,50	0,01	0,00	0,05	0,10	0,00	0,00	5,50	132,00	75,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2015	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5% (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015	
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ, МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5% И ПОВИДЛОМ ЯБЛОЧНЫМ	200/7/80	19,94	10,47	93,50	544,92	0,12	0,54	37,51	2,38	0,21	0,21	29,84	28,16	130,98	2,39	0,68	50,28	246,24	7,53	15,21	13,84	208	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,95	2,13	16,74	97,91	0,04	0,52	13,20	0,00	0,00	0,08	16,99	53,61	48,06	0,32	0,40	40,25	136,82	7,92	14,08	1,41	379	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО 1 шт.)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	0,23	29,64	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015
Итого за прием пищи:	762	31,37	26,95	162,99	1 139,93	0,41	7,06	55,33	6,28	0,21	0,38	114,58	100,85	412,90	9,68	2,60	510,17	939,17	23,09	50,80	18,35		
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,47	0,06	1,46	8,15	0,02	6,00	6,00	0,06	0,00	0,02	8,40	13,80	25,20	0,60	0,13	4,80	84,60	1,80	0,01	0,16	71	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3,63	5,00	20,00	139,27	0,06	4,60	120,93	1,32	0,14	0,07	19,99	26,44	59,13	0,86	0,50	160,15	293,61	21,75	21,92	1,04	108	2015
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	90/9	13,77	15,20	14,90	245,61	0,08	0,00	40,49	0,47	0,12	0,08	23,04	3,96	94,94	2,72	2,26	152,08	228,98	4,25	29,76	0,00	268	2015
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	180	7,31	5,01	41,57	240,79	0,15	0,00	18,63	0,07	0,09	0,06	37,71	37,26	160,10	2,71	0,01	540,65	134,32	63,36	0,15	38,80	302	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,37	0,00	29,78	120,54	0,00	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	3,69	48,95	3,45	0,05	0,00	2,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО 1 шт.)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	0,23	29,64	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015
Итого за прием пищи:	1039	30,48	26,87	160,36	1 128,49	0,55	16,62	202,55	5,62	0,35	0,33	155,08	180,03	499,68	13,76	4,42	1 279,32	1 298,82	98,80	73,35	43,10		
Всего за день:	1801	61,85	53,82	323,35	2 268,42	0,96	23,68	257,88	11,90	0,56	0,71	269,66	280,88	912,58	23,44	7,02	1 789,49	2 237,99	121,89	124,15	61,45		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	542,56	530,94	2 516,31	19 625,17	10,26	1 047,83	3 517,60	141,84	3,55	6,86	3 130,16	3 545,51	9 424,78	226,02	73,67	19 586,73	25 977,49	1 641,40	2 306,51	241,42	
Среднее значение за период	54,26	53,09	251,63	1 962,52	1,03	104,78	351,76	14,18	0,36	0,69	313,02	354,55	942,48	22,60	7,37	1 958,67	2 597,75	164,14	230,65	24,14	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,00	14,90	70,10																		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
1- 4 класс	750	1066

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД С 01.12.2025г. ДО 29.03.2026г.

2025-2026 уч.года

ПОНЕДЕЛЬНИК 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
СЫР "РОССИЙСКИЙ" (порциями)	15	3,45	4,45	0,00	54,50	0,01	0,00	0,05	0,10	0,00	0,00	5,50	132,00	75,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2015	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5% (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015	
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	200/10	5,53	8,73	37,92	252,20	0,06	0,52	58,30	0,30	0,13	0,10	30,73	58,08	95,39	0,49	1,04	44,44	161,94	8,52	31,58	6,67	174	2015
СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, виноградный, яблочно/виноградный, мультифрукт)	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,00	14,00	14,00	2,80	0,08	12,00	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (АПЕЛЬСИН 1 шт.)	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00	0,02	0,33	0,00	0,05	19,50	51,00	34,50	0,45	0,30	19,50	295,50	3,00	0,03	0,00		
Итого за прием пищи:	685	15,75	22,99	109,46	832,72	0,33	10,52	62,92	4,20	0,13	0,21	106,48	138,54	343,25	10,26	2,64	476,08	958,05	18,16	53,09	9,77		
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,60	0,12	2,11	11,82	0,03	6,03	48,12	0,24	0,00	0,02	10,49	7,43	13,64	0,47	0,12	1,37	145,14	1,06	10,61	0,21	70	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	4,80	5,39	16,09	131,70	0,16	3,87	150,96	4,08	0,00	0,05	34,47	45,88	90,86	1,73	0,92	746,39	371,90	91,49	22,26	2,24	102	2015
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	90/9	14,18	13,03	15,32	229,20	0,08	0,00	22,49	0,44	0,07	0,08	23,75	4,69	97,36	2,79	2,34	156,30	234,92	4,39	30,69	0,00	268	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с маслом сливочным "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	180	6,51	0,77	41,72	199,99	0,10	0,00	0,00	1,28	0,00	0,02	10,10	17,42	54,24	1,27	0,43	531,38	75,16	64,28	0,01	0,02	309	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,37	0,00	29,78	120,54	0,00	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	3,69	48,95	3,45	0,05	0,00	2,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (АПЕЛЬСИН 1 шт.)	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00	0,02	0,33	0,00	0,05	19,50	51,00	34,50	0,45	0,30	19,50	295,50	3,00	0,03	0,00		
Итого за прием пищи:	1039	32,16	20,63	156,87	1 060,85	0,61	15,92	238,07	9,74	0,07	0,26	144,75	173,99	416,41	13,13	5,33	1 857,08	1 384,43	168,86	85,08	5,57		
Всего за день:	1724	47,91	43,62	266,33	1 893,57	0,94	26,44	300,99	13,94	0,20	0,47	251,23	312,53	759,66	23,39	7,97	2 333,16	2 342,48	187,02	138,17	15,34		

ВТОРНИК 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецепту ры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
СЫР "РОССИЙСКИЙ" (порциями)	15	3,45	4,45	0,00	54,50	0,01	0,00	0,05	0,10	0,00	0,00	5,50	132,00	75,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2015
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5% (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КРЕСТЬЯНСКИМ 72,5%	106/10	9,96	16,46	1,88	195,65	0,06	0,00	0,19	3,39	0,00	0,00	13,17	79,02	171,20	1,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	210	2015
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	1,52	7,12	6,16	95,20	0,02	5,60	0,15	0,00	0,00	0,04	12,00	32,80	29,60	0,56	0,00	560,00	252,00	0,00	0,00	0,00	Таблица стр.566	1994
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,95	2,13	16,74	97,91	0,04	0,52	13,20	0,00	0,00	0,08	16,99	53,61	48,06	0,32	0,40	40,25	136,82	7,92	14,08	1,41	379	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО 1 шт.)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	0,23	29,64	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015
Итого за прием пищи:	671	22,91	40,06	77,53	885,86	0,37	12,12	18,16	7,29	0,00	0,21	109,91	240,83	482,72	9,73	1,92	1 019,89	944,93	15,56	35,59	4,51		
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,47	0,06	1,46	8,15	0,02	6,00	6,00	0,06	0,00	0,02	8,40	13,80	25,20	0,60	0,13	4,80	84,60	1,80	0,01	0,16	70	2015
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	4,05	6,31	11,73	111,34	0,03	9,76	135,06	2,32	0,00	0,06	24,92	42,35	47,87	1,06	0,53	525,06	322,85	65,66	23,33	0,36	82	2015
РЫБА МИНТАЙ ПРИПУЩЕНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КРЕСТЬЯНСКИМ 72,5%	90/9	16,38	15,36	3,51	217,81	0,10	0,22	31,12	4,19	0,34	0,10	53,31	47,02	235,65	0,89	1,27	564,22	388,29	207,44	606,00	14,06	227	2015
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КРЕСТЬЯНСКИМ 72,5%	180	3,35	5,74	25,89	167,93	0,15	14,40	3,29	0,32	0,09	0,10	36,02	15,39	91,39	1,45	0,66	7,28	849,54	7,92	42,77	0,39	310	2015
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	22,81	93,05	0,01	1,60	1,20	0,25	0,00	0,01	4,85	13,77	3,83	0,76	0,06	9,65	93,42	0,70	2,54	0,09	342	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО 1 шт.)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	0,23	29,64	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015
Итого за прием пищи:	1049	29,34	29,23	118,05	965,88	0,55	37,98	181,17	10,84	0,43	0,38	189,75	181,95	560,80	11,58	4,17	1 530,65	2 294,81	291,16	696,16	18,16		
Всего за день:	1720	52,25	69,29	195,58	1 851,74	0,92	50,10	199,33	18,13	0,43	0,59	299,66	422,78	1 043,52	21,31	6,09	2 550,54	3 239,74	306,72	731,75	22,67		

СРЕДА 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5% (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	197/8/32	7,25	9,54	23,54	209,02	0,06	0,05	47,37	0,85	0,26	0,05	11,17	56,07	67,57	0,92	0,83	958,73	56,76	102,59	0,18	1,77	204	2015
СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, виноградный, яблочно/виноградный, мультифрукт)	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,00	14,00	14,00	2,80	0,08	12,00	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
БИОЙГУРТ ФРУКТОВЫЙ (яблочный, персиковый, абрикосовый, банановый) в индивидуальной упаковке	125	4,25	3,13	6,88	76,25	0,30	0,88	0,03	0,00	0,00	0,25	20,00	135,00	118,75	0,13	0,00	43,75	161,25	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	672	16,92	22,18	89,81	759,18	0,59	4,93	47,47	3,70	0,26	0,40	89,67	122,43	344,82	7,80	2,20	1 404,48	668,01	109,59	12,19	4,52		
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,60	0,12	2,11	11,82	0,03	6,03	48,12	0,24	0,00	0,02	10,49	7,43	13,64	0,47	0,12	1,37	145,14	1,06	10,61	0,21	70	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	250	2,28	2,84	18,64	108,74	0,07	6,60	121,35	1,26	0,00	0,04	26,12	28,39	62,42	0,88	0,54	742,73	393,73	92,12	28,60	1,41	101	2015
КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	90/50	17,58	11,58	18,50	232,01	0,08	0,54	14,03	0,39	0,00	0,08	27,57	4,15	105,82	2,94	2,39	277,84	277,21	19,51	32,85	0,24	268	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	180	5,30	4,50	28,10	300,84	0,25	0,00	0,04	0,69	0,00	0,00	162,84	22,08	242,88	5,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	302	2015
КИСЕЛЬ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,26	0,01	36,17	146,63	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	5,84	26,72	15,40	0,72	0,00	4,10	72,17	0,00	0,00	0,00	354	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (МАНДАРИНЫ 2 шт.)	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00	0,02	0,33	0,00	0,05	19,50	51,00	34,50	0,45	0,30	19,50	295,50	3,00	0,03	0,00		
Итого за прием пищи:	1080	31,72	20,37	155,37	1 174,17	0,67	19,41	188,04	6,28	0,00	0,24	295,11	138,39	597,02	17,35	4,57	1 445,68	1 444,36	120,33	93,57	4,96		
Всего за день:	1752	48,64	42,55	245,18	1 933,35	1,26	24,34	235,51	9,98	0,26	0,64	384,78	260,82	941,84	25,15	6,77	2 850,16	2 112,37	229,92	105,76	9,48		

ЧЕТВЕРГ 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецепту ры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
СЫР "РОССИЙСКИЙ" (порциями)	15	3,45	4,45	0,00	54,50	0,01	0,00	0,05	0,10	0,00	0,00	5,50	132,00	75,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2015	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5% (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200/80	31,73	20,23	81,42	629,58	0,13	1,63	605,10	4,13	0,17	0,51	71,35	106,53	325,38	1,74	1,67	182,96	501,75	20,05	72,65	25,02	224	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,80	134,00	0,04	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	14,00	121,00	90,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО 1 шт.)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	0,23	29,64	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015
Итого за прием пищи:	755	43,11	37,08	158,97	1 267,21	0,42	8,63	609,73	8,03	0,17	0,61	153,10	410,15	649,24	9,71	3,19	602,60	1 057,86	27,69	94,16	28,12		
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,47	0,06	1,46	8,15	0,02	6,00	6,00	0,06	0,00	0,02	8,40	13,80	25,20	0,60	0,13	4,80	84,60	1,80	0,01	0,16	70	2015
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,74	5,05	8,16	84,61	0,05	12,31	154,44	2,26	0,00	0,05	21,31	38,90	41,28	0,69	0,45	10,37	315,71	3,45	19,00	0,13	88	2015
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	90/270	8,66	9,13	6,96	144,53	0,04	1,11	40,03	0,17	0,02	0,06	14,14	9,71	90,54	0,87	1,09	33,14	111,45	2,98	5,73	1,23	291	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,37	0,00	29,78	120,54	0,00	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	3,69	48,95	3,45	0,05	0,00	2,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО 1 шт.)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	0,23	29,64	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015
Итого за прием пищи:	1120	16,17	15,84	99,01	731,96	0,35	25,44	216,97	6,19	0,02	0,23	109,79	160,98	317,33	9,03	3,19	469,95	1 069,07	15,87	46,25	4,62		
Всего за день:	1875	59,28	52,92	257,98	1 999,17	0,77	34,07	826,70	14,22	0,19	0,84	262,89	571,13	966,57	18,74	6,38	1 072,55	2 126,93	43,56	140,41	32,74		

ПЯТНИЦА 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5% (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,47	0,06	1,46	8,15	0,02	6,00	6,00	0,06	0,00	0,02	8,40	13,80	25,20	0,60	0,13	4,80	84,60	1,80	0,01	0,16	70	2015
РАГУ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90/270	14,11	15,77	8,42	232,09	0,10	6,30	137,66	2,29	0,00	0,13	28,35	22,07	147,79	1,47	1,19	289,25	424,86	33,83	17,62	0,18	289	2015
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,29	0,10	14,69	59,90	0,00	2,90	0,00	0,00	0,00	0,00	4,83	7,73	9,66	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	377	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (АПЕЛЬСИН 1 шт.)	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00	0,02	0,33	0,00	0,05	19,50	51,00	34,50	0,45	0,30	19,50	295,50	3,00	0,03	0,00		
Итого за прием пищи:	902	20,67	25,55	76,52	748,60	0,30	21,20	148,23	5,48	0,00	0,23	83,83	90,22	306,51	8,41	2,53	776,19	1 019,57	42,07	46,38	6,44		
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,60	0,12	2,11	11,82	0,03	6,03	48,12	0,24	0,00	0,02	10,49	7,43	13,64	0,47	0,12	1,37	145,14	1,06	10,61	0,21	70	2015
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,38	5,08	12,99	117,00	0,05	0,95	0,00	0,00	0,00	0,02	15,22	22,00	54,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	112	2015	
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	90/5	13,49	13,78	7,96	204,74	0,05	0,04	14,58	0,77	0,48	0,13	14,95	6,97	93,22	2,21	2,23	111,17	208,27	8,12	27,43	0,16	274	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	180	3,60	4,27	23,28	145,42	0,14	12,43	19,90	0,20	0,07	0,10	33,73	2,62	88,87	1,26	0,67	17,08	758,83	8,95	40,50	0,76	312	2015
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,70	0,30	24,40	103,00	0,01	200,00	0,16	0,00	0,00	0,00	3,00	13,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	388	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (АПЕЛЬСИН 1 шт.)	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00	0,02	0,33	0,00	0,05	19,50	51,00	34,50	0,45	0,30	19,50	295,50	3,00	0,03	0,00		
Итого за прием пищи:	1035	26,47	24,87	122,59	956,11	0,52	225,45	87,26	4,91	0,55	0,37	139,64	96,40	409,59	12,48	4,54	549,26	1 668,35	25,77	100,05	4,23		
Всего за день:	1937	47,14	50,42	199,11	1 604,89	0,82	246,65	235,49	10,39	0,55	0,60	223,47	186,62	716,10	20,89	7,07	1 325,45	2 687,92	67,84	146,43	10,67		

ПОНЕДЕЛЬНИК 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецепту ры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
СЫР "РОССИЙСКИЙ" (порциями)	15	3,45	4,45	0,00	54,50	0,01	0,00	0,05	0,10	0,00	0,00	5,50	132,00	75,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2015	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5% (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015	
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КРЕСТЬЯНСКИМ 72,5%	200/10	6,13	9,47	25,65	212,15	0,15	0,24	50,97	1,49	0,13	0,08	54,73	4,53	141,45	1,42	1,54	26,35	176,84	5,88	21,76	10,55	173	2015
СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, виноградный, яблочно/виноградный, мультифрукт)	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,00	14,00	14,00	2,80	0,08	12,00	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (АПЕЛЬСИН 1 шт.)	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00	0,02	0,33	0,00	0,05	19,50	51,00	34,50	0,45	0,30	19,50	295,50	3,00	0,03	0,00		
Итого за прием пищи:	685	16,35	23,73	97,19	698,71	0,36	10,24	55,59	4,72	0,13	0,18	110,48	188,09	354,31	9,74	2,83	520,49	926,95	14,32	50,51	16,65		
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,47	0,06	1,46	8,15	0,02	6,00	6,00	0,06	0,00	0,02	8,40	13,80	25,20	0,60	0,13	4,80	84,60	1,80	0,01	0,16	70	2015
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	1,77	4,27	9,89	84,67	0,05	9,00	121,30	0,35	0,08	0,06	20,90	27,76	45,86	0,70	0,45	36,64	325,89	3,43	20,28	0,16	99	2015
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	90/50	15,24	10,27	15,22	198,54	0,06	1,29	14,03	0,38	0,00	0,06	19,04	5,97	76,04	2,08	2,26	207,93	249,66	19,47	34,12	0,54	278	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	180	5,30	4,50	28,10	300,84	0,25	0,00	0,04	0,69	0,00	0,00	162,84	22,08	242,88	5,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	302	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,37	0,00	29,78	120,54	0,00	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	3,69	48,95	3,45	0,05	0,00	2,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (АПЕЛЬСИН 1 шт.)	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00	0,02	0,33	0,00	0,05	19,50	51,00	34,50	0,45	0,30	19,50	295,50	3,00	0,03	0,00		
Итого за прием пищи:	1090	28,85	20,42	136,30	1 062,53	0,73	22,31	171,33	10,07	0,15	0,38	282,07	175,22	557,53	16,13	6,07	1 204,92	1 534,99	98,44	76,05	4,00		
Всего за день:	1775	45,20	44,15	233,49	1 761,24	1,09	32,55	226,92	14,79	0,28	0,56	392,55	363,31	911,84	25,87	8,90	1 725,41	2 461,94	112,76	126,56	20,65		

ВТОРНИК 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,47	0,06	1,46	8,15	0,02	6,00	6,00	0,06	0,00	0,02	8,40	13,80	25,20	0,60	0,13	4,80	84,60	1,80	0,01	0,16	70	2015
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ (ИЗ МИНТАЯ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	90/7	10,31	11,58	11,64	191,87	0,10	0,99	18,91	2,98	0,09	0,07	39,01	34,09	167,60	1,11	0,84	112,82	284,44	81,48	4,91	0,13	237	2015
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	5,98	8,94	16,24	157,29	0,09	12,52	496,68	3,31	0,00	0,07	33,79	31,57	72,56	1,08	0,71	158,59	467,90	23,72	40,22	0,46	143	2015
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,37	0,00	29,78	120,54	0,00	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	3,69	48,95	3,45	0,05	0,00	2,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО 1 шт.)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	0,23	29,64	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015
Итого за прием пищи:	787	22,06	22,18	111,77	845,45	0,45	25,53	538,09	10,05	0,09	0,25	147,14	178,03	425,67	9,66	3,20	697,85	1 394,25	114,64	66,65	3,85		
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,60	0,12	2,10	11,76	0,03	6,00	47,88	0,23	0,00	0,02	10,44	7,39	13,57	0,47	0,12	1,37	144,42	1,06	10,56	0,21	70	2015
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,13	5,23	14,93	114,69	0,06	6,70	121,80	2,44	0,00	0,04	24,35	23,49	62,44	0,86	0,40	136,75	402,69	3,87	23,40	1,68	96	2015
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	90/50	14,98	19,16	14,68	284,89	0,07	3,08	17,35	4,63	0,15	0,12	29,72	12,65	124,70	2,80	2,69	146,56	313,55	8,13	46,66	0,93	274/331	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	180	3,60	4,27	23,28	145,42	0,14	12,43	19,90	0,20	0,07	0,10	33,73	2,62	88,87	1,26	0,67	17,08	758,83	8,95	40,50	0,76	312	2015
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,70	0,30	24,40	103,00	0,01	200,00	0,16	0,00	0,00	0,00	3,00	13,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	388	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО 1 шт.)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	0,23	29,64	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015
Итого за прием пищи:	1080	26,94	30,68	132,04	877,83	0,56	231,26	198,04	8,24	0,20	0,31	167,13	118,16	471,34	11,06	3,54	659,77	2 102,84	105,16	447,94	14,00		
Всего за день:	1867	49,00	52,86	243,81	1 723,28	1,01	256,79	736,13	18,29	0,29	0,56	314,27	296,19	897,01	20,72	6,74	1 357,62	3 497,09	219,80	514,59	17,85		

СРЕДА 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5% (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015	
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/80	39,33	23,04	84,84	701,41	0,15	0,63	56,17	2,60	0,31	0,57	69,31	117,36	367,22	2,20	1,62	609,98	606,26	68,59	59,24	33,60	222	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,80	134,00	0,04	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	14,00	121,00	90,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
БИОЙГУРТ ФРУКТОВЫЙ (яблочный, персиковый, абрикосовый, банановый) в индивидуальной упаковке	125	4,25	3,13	6,88	76,25	0,30	0,88	0,03	0,00	0,00	0,25	20,00	135,00	118,75	0,13	0,00	43,75	161,25	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	715	50,93	37,99	156,32	1 295,62	0,70	2,51	56,28	5,45	0,31	0,89	153,81	402,86	720,47	7,28	2,91	1 043,73	977,51	73,59	71,25	36,35		
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,47	0,06	1,46	8,15	0,02	6,00	6,00	0,06	0,00	0,02	8,40	13,80	25,20	0,60	0,13	4,80	84,60	1,80	0,01	0,16	70	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	4,80	5,39	16,09	131,70	0,16	3,87	150,96	4,08	0,00	0,05	34,47	45,88	90,86	1,73	0,92	746,39	371,90	91,49	22,26	2,24	102	2015
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ БРОЙЛЕРЦЫПЛЯТ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	90/9	13,55	18,34	9,40	256,53	0,08	1,31	27,04	0,22	0,12	0,12	16,35	3,08	130,29	1,27	1,55	127,70	171,21	5,59	3,14	0,37	295	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	180	6,58	6,34	41,83	250,79	0,10	0,00	24,30	1,37	0,12	0,03	10,10	19,32	56,59	1,29	0,44	532,73	77,40	64,28	0,21	0,09	309	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,37	0,00	29,78	120,54	0,00	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	3,69	48,95	3,45	0,05	0,00	2,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (МАНДАРИНЫ 2 шт.)	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00	0,02	0,33	0,00	0,05	19,50	51,00	34,50	0,45	0,30	19,50	295,50	3,00	0,03	0,00		
Итого за прием пищи:	1039	31,47	31,45	150,41	1 141,84	0,60	17,20	224,80	9,43	0,24	0,32	135,26	180,65	463,25	11,76	4,56	1 833,26	1 262,42	170,80	47,13	5,96		
Всего за день:	1754	82,40	69,44	306,73	2 437,46	1,30	19,71	281,08	14,88	0,55	1,21	289,07	583,51	1 183,72	19,04	7,47	2 876,99	2 239,93	244,39	118,38	42,31		

ЧЕТВЕРГ 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецепту ры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5% (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,47	0,06	1,46	8,15	0,02	6,00	6,00	0,06	0,00	0,02	8,40	13,80	25,20	0,60	0,13	4,80	84,60	1,80	0,01	0,16	70	2015
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ БРОЙЛЕР ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	90/50	18,87	16,85	15,55	289,26	0,13	3,52	3,21	0,22	0,00	0,16	31,93	7,85	200,94	2,42	2,05	192,92	281,32	7,56	3,43	0,36	295/331	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	180	5,30	4,50	28,10	300,84	0,25	0,00	0,04	0,69	0,00	0,00	162,84	22,08	242,88	5,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	302	2015	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,29	0,10	14,69	59,90	0,00	2,90	0,00	0,00	0,00	0,00	4,83	7,73	9,66	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	377	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО 1 шт.)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	0,23	29,64	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015
Итого за прием пищи:	862	29,96	31,41	112,55	1 099,00	0,66	94,26	9,33	4,12	0,00	0,28	276,23	127,34	654,55	13,87	3,74	605,45	844,63	17,09	15,48	3,27		
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,60	0,12	2,10	11,76	0,03	6,00	47,88	0,23	0,00	0,02	10,44	7,39	13,57	0,47	0,12	1,37	144,42	1,06	10,56	0,21	70	2015
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	4,05	6,31	11,73	111,34	0,03	9,76	135,06	2,32	0,00	0,06	24,92	42,35	47,87	1,06	0,53	525,06	322,85	65,66	23,33	0,36	82	2015
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ИЗ МИНТАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	90/50	10,85	4,47	11,26	128,83	0,08	0,13	3,80	1,67	0,13	0,05	33,36	27,28	146,60	0,65	0,83	84,93	240,79	83,64	351,97	8,25	239, 331	2015
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КРЕСТЬЯНСКИМ 72,5%	180	3,35	5,74	25,89	167,93	0,15	14,40	3,29	0,32	0,09	0,10	36,02	15,39	91,39	1,45	0,66	7,28	849,54	7,92	42,77	0,39	310	2015
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,70	0,30	24,40	103,00	0,01	200,00	0,16	0,00	0,00	0,00	3,00	13,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	388	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО 1 шт.)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	0,23	29,64	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015
Итого за прием пищи:	1090	24,48	18,54	128,03	1 053,05	0,53	239,24	208,24	11,20	0,24	0,40	166,35	140,40	437,39	13,60	5,52	1 099,91	2 186,47	90,41	144,83	4,99		
Всего за день:	1952	54,44	49,95	240,58	2 152,05	1,19	333,50	217,57	15,32	0,24	0,68	442,58	267,74	1 091,94	27,47	9,26	1 705,36	3 031,10	107,50	160,31	8,26		

ПЯТНИЦА 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецепту ры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
СЫР РОССИЙСКИЙ (порциями)	15	3,45	4,45	0,00	54,50	0,01	0,00	0,05	0,10	0,00	0,00	5,50	132,00	75,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2015
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5% (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ, МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5% И ПОВИДЛОМ ЯБЛОЧНЫМ	200/7/80	19,94	10,47	93,50	544,92	0,12	0,54	37,51	2,38	0,21	0,21	29,84	28,16	130,98	2,39	0,68	50,28	246,24	7,53	15,21	13,84	208	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,95	2,13	16,74	97,91	0,04	0,52	13,20	0,00	0,00	0,08	16,99	53,61	48,06	0,32	0,40	40,25	136,82	7,92	14,08	1,41	379	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (АПЕЛЬСИН 1 шт.)	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00	0,02	0,33	0,00	0,05	19,50	51,00	34,50	0,45	0,30	19,50	295,50	3,00	0,03	0,00		
Итого за прием пищи:	762	32,14	26,67	162,19	1 139,93	0,41	7,06	55,33	6,28	0,21	0,38	114,58	100,85	412,90	9,68	2,60	510,17	939,17	23,09	50,80	18,35		
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,47	0,06	1,46	8,15	0,02	6,00	6,00	0,06	0,00	0,02	8,40	13,80	25,20	0,60	0,13	4,80	84,60	1,80	0,01	0,16	70	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3,63	5,00	20,00	139,27	0,06	4,60	120,93	1,32	0,14	0,07	19,99	26,44	59,13	0,86	0,50	160,15	293,61	21,75	21,92	1,04	108	2015
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	90/9	13,77	15,20	14,90	245,61	0,08	0,00	40,49	0,47	0,12	0,08	23,04	3,96	94,94	2,72	2,26	152,08	228,98	4,25	29,76	0,00	268	2015
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	180	7,31	5,01	41,57	240,79	0,15	0,00	18,63	0,07	0,09	0,06	37,71	37,26	160,10	2,71	0,01	540,65	134,32	63,36	0,15	38,80	302	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,37	0,00	29,78	120,54	0,00	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	3,69	48,95	3,45	0,05	0,00	2,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (АПЕЛЬСИН 1 шт.)	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00	0,02	0,33	0,00	0,05	19,50	51,00	34,50	0,45	0,30	19,50	295,50	3,00	0,03	0,00		
Итого за прием пищи:	1039	31,25	26,59	159,56	1 128,49	0,55	16,62	202,55	5,62	0,35	0,33	155,08	180,03	499,68	13,76	4,42	1 279,32	1 298,82	98,80	73,35	43,10		
Всего за день:	1801	63,39	53,26	321,75	2 268,42	0,96	23,68	257,88	11,90	0,56	0,71	269,66	280,88	912,58	23,44	7,02	1 789,49	2 237,99	121,89	124,15	61,45		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	549,65	528,46	2 510,54	19 625,17	10,26	1 047,83	3 517,60	141,84	3,55	6,86	3 130,16	3 545,51	9 424,78	226,02	73,67	19 586,73	25 977,49	1 641,40	2 306,51	241,42	
Среднее значение за период	54,97	52,85	251,05	1 962,52	1,03	104,78	351,76	14,18	0,36	0,69	313,02	354,55	942,48	22,60	7,37	1 958,67	2 597,75	164,14	230,65	24,14	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,3	14,7	70,0																		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
1- 4 класс	750	1066