



ДЕСЯТИПИЩЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ НА БАЗЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ НОВОЛЕНЦОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД (ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ (осенне- зимнее))

1 неделя

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ 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	13	14	15	16

ПОНЕДЕЛЬНИК 1-й день.

Завтрак

1	Сыр Российский(порциями)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	№15 2015г.	0,01	0,21	78	10,5	264	150	0,3
2	Суп молочный с крупой (крупя рисовая)	180	2,67	3,22	5,53	64,08	№121 2017	0,032	0,59	23,76	12,73	114,8	81,85	0,11
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№377 2015 г.	0	2,83	0	2,4	14,2	4,4	0,36
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
5	Пряники	60	3,89	4,92	40,99	223,80		0,054	0	33,6	12,36	10,26	36,42	0,73
	<b>ИТОГО завтрак:</b>	<b>522</b>	<b>16,81</b>	<b>17,41</b>	<b>81,04</b>	<b>551,40</b>		<b>0,136</b>	<b>3,63</b>	<b>135,36</b>	<b>51,19</b>	<b>412,46</b>	<b>307,47</b>	<b>1,94</b>

Обед

1	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,20	118,60	№ 102 2017 г.	0,18	4,66	0	28,5	34,1	70,5	1,64
2	Бефстроганов	90/50	15	14,4	14,00	245,70	№245 2017	0,17	0,77	46,2	19,07	51,4	68,7	3,1
3	Капуста тушеная	150	3,1	4,9	14,14	112,65	№321 2017 г.	0,04	25,7	0	31	83,2	60,21	1,2
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	№349 2017	0,016	0,73	0	17,5	32,5	23,4	0,7
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	0,93
6	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	3,3	4,6	17,4	0,22
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>740</b>	<b>26,42</b>	<b>24,12</b>	<b>97,83</b>	<b>725,48</b>		<b>0,456</b>	<b>31,86</b>	<b>46,2</b>	<b>99,64</b>	<b>212,7</b>	<b>272,01</b>	<b>7,79</b>

Полдник

1	Сок фруктовый	200	1	0	20,20	84,80	№389 2017г.	0,02	4	0	8	14	14	2,8
2	Печенье	50	4,25	5,56	34,85	138,17		0,05	0	32,5	7,5	20,5	43,5	0,5
	<b>ИТОГО полдник</b>	<b>250</b>	<b>5,25</b>	<b>5,56</b>	<b>55,05</b>	<b>222,97</b>		<b>0,07</b>	<b>4</b>	<b>32,5</b>	<b>15,5</b>	<b>34,5</b>	<b>57,5</b>	<b>3,3</b>
	<b>ИТОГО понедельник:</b>	<b>1512</b>	<b>48,48</b>	<b>47,09</b>	<b>233,92</b>	<b>1499,85</b>		<b>0,662</b>	<b>39,49</b>	<b>214,06</b>	<b>166,33</b>	<b>659,66</b>	<b>636,98</b>	<b>13,03</b>

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ 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	13	14	15	16
<b>ВТОРНИК 2-й день</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Омлет натуральный с маслом сливочным	130/5	12,55	22,3	2,37	260,60	№210 2017	0,09	0,23	292,07	14,52	92,74	203,2	2,37
2	Свекла тушенная в сметанном соусе сметанном №330	100	1,79	6,6	9,33	102,40	№330 №140 2017г.	0,024	1,25	16,8	18,12	40,88	46,88	1,33
3	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	62,00	№376 2017г.	0	0,03	0	1,4	11,1	2,8	0,28
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
5	Мармелад	30	0,03	0	23,82	96,30		0,06	1,8	0	0,6	1,2	0,3	0,1
	<b>ИТОГО завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>17,6</b>	<b>29,32</b>	<b>69,84</b>	<b>614,82</b>		<b>0,214</b>	<b>3,31</b>	<b>308,87</b>	<b>47,84</b>	<b>155,12</b>	<b>287,98</b>	<b>4,52</b>
<b>Обед</b>														
1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	№82 2017	0,04	8,54	0	20,9	39,78	43,68	0,98
2	Пельмени мясные отварные(полуфабрикат) промышленного производства замороженные(весовые) с маслом сливочным	240/5	25,22	14,84	43,08	407,54	№392 2017 г	0,2	0,47	49,8	44,4	29,18	153,17	1,16
3	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	68,97		0,04	0	0	10	9,2	42,4	1,24
4	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
5	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,20	84,80	№389 2017г.	0,022	4	0	8	14	14	2,8
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>705</b>	<b>31,48</b>	<b>19,42</b>	<b>101,45</b>	<b>691,07</b>		<b>0,322</b>	<b>13,01</b>	<b>49,8</b>	<b>89,9</b>	<b>96,76</b>	<b>270,65</b>	<b>6,4</b>
1	Кефир	200	5,8	5	8,00	100,00	№386 2017 г.	0,08	1,4	40	28	240	180	0,2
2	Булочка домашняя	60	4,37	7,51	26,35	190,80	№424 2017г.	0,07	0	2,4	16,44	11,88	42	0,78
	<b>Итого полдник</b>	<b>260</b>	<b>10,17</b>	<b>12,51</b>	<b>34,35</b>	<b>290,80</b>		<b>0,15</b>	<b>1,4</b>	<b>42,4</b>	<b>44,44</b>	<b>251,88</b>	<b>222</b>	<b>0,98</b>
	<b>ИТОГО вторник:</b>	<b>1485</b>	<b>59,25</b>	<b>61,25</b>	<b>205,64</b>	<b>1596,69</b>		<b>0,686</b>	<b>17,72</b>	<b>401,07</b>	<b>182,18</b>	<b>503,76</b>	<b>780,63</b>	<b>11,9</b>
<b>2</b>														
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.	№ 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	13	14	15	16
<b>СРЕДА 3-й день</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным №330	90/30	12,51	14,74	12,6	243,00	№294 2017г.	0,09	0,68	55,63	18,12	56	70,2	1,38
2	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,52	26,40	168,45	№309 17 г.	0,15	0	0	21,1	4,86	37,2	1,1
3	Какао с молоком	200	4,08	3,5	17,60	118,60	№382 2017	0,06	1,59	24,4	21,3	152,2	124,6	0,48
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		0,03	0	0	9,9	6,9	26,1	0,33
	<b>ИТОГО завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>24,46</b>	<b>23,06</b>	<b>71,09</b>	<b>600,19</b>		<b>0,33</b>	<b>2,27</b>	<b>80,03</b>	<b>70,42</b>	<b>219,96</b>	<b>258,1</b>	<b>3,29</b>

Обед														
1	Овощи натуральные соленые или свежие	30	0,24	0,03	0,51	3,00	№70 2017	0,06	1,05	0	4,2	6,9	7,2	0,18
2	Суп картофельный с пшеничной крупой	200	1,58	2,12	9,69	68,60	№101 2017	0,072	6,6	0	18,22	21,36	44,78	0,7
3	Тефтел мясные (говядина)с соусом сметанно- томатным №331	90/30	8,14	9,04	10,30	154,90	№279 2017 г.	0,055	0,45	36	18	25,8	90,7	0,74
4	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	№310 2017	0,15	21	0	29,3	19,5	79,7	1,17
5	Кисель из сока плодового с сахаром	180	0,28	0	35,46	144,00	№359 2017	0,01	0,18	0	6,53	20,21	13,88	0,17
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	0,93
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
<b>ИТОГО обед:</b>		<b>730</b>	<b>16,36</b>	<b>16,04</b>	<b>102,94</b>	<b>628,58</b>		<b>0,397</b>	<b>29,28</b>	<b>36</b>	<b>83,12</b>	<b>105,27</b>	<b>285,46</b>	<b>4,11</b>
Полдник														
1	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№376 2017г.	0	0,03	0	1,4	11,1	2,8	0,28
2	Печенье в ассортименте	50	3,35	3,78	36,02	191,50		0,08	0	20	13,9	9,88	37,48	0,72
<b>Итого полдник</b>		<b>265</b>	<b>3,42</b>	<b>3,8</b>	<b>51,02</b>	<b>251,50</b>		<b>0,08</b>	<b>0,03</b>	<b>20</b>	<b>15,3</b>	<b>20,98</b>	<b>40,28</b>	<b>1</b>
<b>ИТОГО среда:</b>		<b>1495</b>	<b>44,24</b>	<b>42,9</b>	<b>225,05</b>	<b>1480,27</b>		<b>0,807</b>	<b>31,58</b>	<b>136,03</b>	<b>168,84</b>	<b>346,21</b>	<b>583,84</b>	<b>8,4</b>
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ 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	13	14	15	16
4-й день четверг														
Завтрак														
1	Запеканка рисовая с творогом с молоком сгущенным	150/30	10,36	8,01	59,30	354,00	№188 2017 .	0,06	0,36	36	37,97	149,9	196,6	0,92
2	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,00	№377 2017 г.	0	2,82	0	2,4	14,2	4,4	0,36
3	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
4	Сыр(порциями)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	№15 2015г.	0,01	0,21	78	10,5	264	150	0,3
5	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,80	47,00	№338 2017	0,03	10	0	9	16	11	2,2
<b>ИТОГО завтрак:</b>		<b>552</b>	<b>19,43</b>	<b>17,48</b>	<b>93,96</b>	<b>617,76</b>		<b>0,12</b>	<b>13,39</b>	<b>114</b>	<b>66,47</b>	<b>448,7</b>	<b>379,4</b>	<b>4</b>
Обед														
1	Овощи натуральные соленые или свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,60	№71 2017	0,006	1,47	0,15	4,2	5,1	9	0,15
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	4,72	64,00	№ 87 2017 г.	0,03	13,7	0	15	40,58	31,08	0,54
3	Птица отварная с соусом смет№330	90/30	17,3	15	2,94	213,00	№ 288 2017 г.	0,06	3,54	39,3	6,42	54,6	102,9	1,2
4	Каша рассыпчатая пшениная(гарнир)	150	6,6	5,7	37,88	229,50	№302 2017	0,02	4,54	0	24,12	47,38	48,74	1,36
5	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	№388 2017	3,33	100	0	3,44	21,34	3,44	0,63
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	0,93
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
<b>ИТОГО обед:</b>		<b>750</b>	<b>29,45</b>	<b>25,44</b>	<b>91,35</b>	<b>714,03</b>		<b>3,496</b>	<b>123,25</b>	<b>39,45</b>	<b>60,05</b>	<b>180,5</b>	<b>244,36</b>	<b>5,03</b>
Полдник														

1	Ряженка	200	5,8	5	8,40	102,00	№386 2017 г.	0,04	0,6	40	28	248	184	0,2
2	Круассан	60	1,38	12,24	21,80	201,00		0,05	0	4,17	4,68	9,04	26,72	0
	<b>Итого полдник</b>	<b>260</b>	<b>7,42</b>	<b>7,05</b>	<b>30,20</b>	<b>303,00</b>		<b>0,09</b>	<b>0,6</b>	<b>44,17</b>	<b>32,68</b>	<b>257,04</b>	<b>210,72</b>	<b>0,2</b>
	<b>ИТОГО четверг:</b>	<b>1562</b>	<b>56,3</b>	<b>49,97</b>	<b>215,51</b>	<b>1634,79</b>		<b>3,706</b>	<b>137,24</b>	<b>197,62</b>	<b>197,62</b>	<b>886,24</b>	<b>834,48</b>	<b>9,23</b>
4														
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ 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	13	14	15	16
<b>ПЯТНИЦА 5 -й день</b>														
<b>Завтрак</b>														
2	Рыба, тушеная в томате с овощами	90/40	12,68	6,44	4,94	136,50	№229 2017г.	0,065	4,85	7,57	63,09	50,77	210,9	1,11
3	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,40	137,25	№312 2017г.	0,14	18,16	0	27,75	37	86,6	1
4	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№376 2017	0	0,03	0	1,4	11,1	2,8	0,28
5	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	№14 2017 г.	0	0	40	0	2,4	3	0,02
6	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
7	Йогурт	100	4,6	3,3	8,00	71,00		0,04	0,8	20,0	15,0	120	98	0,1
	<b>ИТОГО завтрак:</b>	<b>645</b>	<b>23,65</b>	<b>22,21</b>	<b>67,79</b>	<b>564,27</b>		<b>0,285</b>	<b>23,84</b>	<b>67,57</b>	<b>120,44</b>	<b>230,47</b>	<b>436,1</b>	<b>2,95</b>
<b>Обед</b>														
1	Овощи натуральные соленые или свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,60	№70 2017	0,06	1,47	0,15	4,2	5,1	9	0,15
2	Суп с макаронами	200	1,9	4,06	10,40	93,60	№111 2017 г.	0,04	0,76	0	12,18	21,8	29,4	0,58
3	Печень по строгановски	90/40	17,2	14,6	4,60	240,50	№255 2017 г.	0,26	11	7516,6	22,7	43,2	311,1	6,5
4	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,85	9,55	39,86	280,00	№171 2017 г.	0,21	0	40	140,52	26,39	210,35	4,73
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80	№349 2017 г.	0,016	0,73	0	17,46	32,48	23,44	0,7
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	0,93
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>765</b>	<b>32,08</b>	<b>28,86</b>	<b>111,91</b>	<b>866,23</b>		<b>0,636</b>	<b>13,96</b>	<b>7556,75</b>	<b>203,93</b>	<b>140,47</b>	<b>632,49</b>	<b>13,81</b>
<b>Полдник</b>														
1	Кефир	200	0,31	0	39,40	157,60	№386 2017 г.	0,012	2,4	0	7,26	22,46	18,5	0,19
2	Ватрушка	75	4,6	3,1	46,00	231,20	№410 2017 г.	0,08	0,08	18,8	18,1	16,3	44,6	1,13
	<b>Итого полдник</b>	<b>275</b>	<b>4,91</b>	<b>3,1</b>	<b>85,40</b>	<b>388,80</b>		<b>0,092</b>	<b>2,48</b>	<b>18,8</b>	<b>25,36</b>	<b>38,76</b>	<b>63,1</b>	<b>1,32</b>
	<b>ИТОГО пятница:</b>	<b>1685</b>	<b>60,64</b>	<b>54,17</b>	<b>265,10</b>	<b>1819,30</b>		<b>1,013</b>	<b>40,28</b>	<b>7643,12</b>	<b>25,36</b>	<b>409,7</b>	<b>1131,7</b>	<b>18,08</b>

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 1 неделю**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Итого за</b>	<b>269,3</b>	<b>255,5</b>	<b>1 141,8</b>	<b>8 019,7</b>	<b>6,88</b>	<b>266,85</b>	<b>8 591,90</b>	<b>751,30</b>	<b>2 817,86</b>	<b>3 977,14</b>	<b>61,17</b>
<b>Среднее</b>	<b>53,4</b>	<b>51,0</b>	<b>226,7</b>	<b>1 603,7</b>	<b>1,38</b>	<b>53,37</b>	<b>1 723,86</b>	<b>150,26</b>	<b>563,57</b>	<b>795,43</b>	<b>12,23</b>

2 неделя														
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Витамины			-Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			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	13	14	15	16
<b>Понедельник</b>														
<b>6-й день Завтрак</b>														
1	Вареники с творогом из полуфабриката промышленного производства	150/5	16,6	10,4	30,53	227,05	№395 2017	1,01	0,09	44,66	26,7	61,2	107	0,53
2	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	№14 2017 г.	0	0	40	0	2,4	3	0,02
3	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№376 2017г.	0	0,03	0	1,4	11,1	2,8	0,28
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		0,03	0	0	9,9	6,9	26,1	0,33
5	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,80	47,00	№338 2017 г.	0,03	10	0	9	16	5,5	2,2
	<b>ИТОГО завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>19,52</b>	<b>18,37</b>	<b>69,95</b>	<b>470,19</b>		<b>1,04</b>	<b>0,12</b>	<b>84,66</b>	<b>38</b>	<b>81,6</b>	<b>138,9</b>	<b>1,16</b>
<b>Обед</b>														
1	Овощи натуральные соленые или свежие (огурец)	30	0,24	0,03	0,51	3,00	№70 2017	0,006	1,05	0	4,2	6,9	7,2	0,18
2	Суп из овощей	200	1,27	4	7,30	76,20	№99 2017 г.	0,058	8,3	0	16,6	27,9	39,42	0,62
3	Фрикадельки из птицы с маслом сливочным	90/5	12,37	17,15	7,00	231,45	№297 2017 г.	0,03	1,83	52,16	13,23	46	78,38	0,95
4	Рис припущенный	150	3,64	4,3	36,70	199,95	№305 2017 г.	0,024	0,0	0,0	19,0	2,4	60,6	0,5
5	Сок фруктовый с мякотью(нектар)	200	1	0	20,20	84,80	№389 2017	0,02	4,0	0,0	8,0	14,0	14,0	2,8
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,035	0,0	0,0	7,5	6,9	31,8	0,9
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0,0	0,0	6,6	4,6	17,4	0,2
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>725</b>	<b>21,78</b>	<b>26,01</b>	<b>96,19</b>	<b>711,13</b>		<b>0,193</b>	<b>15,18</b>	<b>52,16</b>	<b>75,13</b>	<b>108,7</b>	<b>248,8</b>	<b>6,21</b>
<b>Полдник</b>														
1	Ряженка	200	5,8	5,0	8,40	102,00	№386 2017г.	0,04	0,6	40,0	28,0	248,0	184,0	0,2
2	Печенье	50	4,17	2,0	38,50	189,00		0,06	0	40,1	11,0	14,5	53,75	0,92
	<b>Итого полдник</b>	<b>250</b>	<b>9,97</b>	<b>7,0</b>	<b>46,90</b>	<b>291,00</b>		<b>0,1</b>	<b>4</b>	<b>80,1</b>	<b>39,0</b>	<b>262,5</b>	<b>237,75</b>	<b>1,12</b>
	<b>ИТОГО понедельник:</b>	<b>1485</b>	<b>51,27</b>	<b>51,38</b>	<b>213,04</b>	<b>1472,32</b>		<b>1,333</b>	<b>19,3</b>	<b>184,42</b>	<b>152,13</b>	<b>452,8</b>	<b>625,45</b>	<b>8,49</b>
<b>1</b>														
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			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	13	14	15	16
<b>ВТОРНИК</b>														
<b>7-й день Завтрак</b>														
1	Котлета особая с соусом сметанно-томатным №331	90/30	12,4	16,08	12,93	247,50	№269 2017 г.	0,15	0,8	18,2	30,1	36,1	152,9	2,1
2	Каша пшеничная рассыпчатая	150/10	6,84	8,01	39,23	267,00	№171 2017 г.	0,18	0	40	50,19	28,45	140,01	1,65
3	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	№:382 2017г	0,05	1,43	21,96	19,2	137	112,1	0,43

4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
<b>ИТОГО завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>26,07</b>	<b>27,68</b>	<b>87,30</b>	<b>714,76</b>		<b>0,42</b>	<b>2,23</b>	<b>80,16</b>	<b>112,69</b>	<b>210,75</b>	<b>439,81</b>	<b>4,62</b>

**Обед**

1	Овощи натуральные соленые или свежие (огурец)	30	0,24	0,03	0,51	3,00	№70 2017	0,006	1,05	0	4,2	6,9	7,2	0,18
2	Рассольник ленинградский	200	1,6	4,07	9,60	85,80	№96 2017 г.	0,074	6,7	0	19,34	23,32	45,38	0,74
3	Рыба припущенная с маслом	90/5	14	6,7	0,75	119,45	№227 2017 г.	0,065	0,69	40,1	37,5	12,6	160,1	0,74
4	Рагу из овощей	150	2,5	15,7	12,30	202,90	№143 2017 г.	0,086	17,9	65,7	23,2	53,1	64,3	0,86
5	Кисель из сока	200	0,31	0	39,40	160,00	№359 2017 г.	0,012	2,4	0	7,26	22,46	18,5	0,19
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
<b>ИТОГО обед:</b>		<b>725</b>	<b>21,91</b>	<b>27,03</b>	<b>87,04</b>	<b>686,88</b>		<b>0,293</b>	<b>28,74</b>	<b>105,8</b>	<b>105,6</b>	<b>129,88</b>	<b>344,68</b>	<b>3,86</b>

**Полдник**

1	Кефир	200	5,8	5	8,00	100,00	№386 2017 г.	0,08	1,4	40	28	240	180	0,2
2	Крендель сахарный	60	4,25	7,88	33,44	222,00	№ 415 2017 .	2,7	0	10,8	14,64	11,64	45	0,77
<b>Итого полдник</b>		<b>260</b>	<b>10,05</b>	<b>12,88</b>	<b>41,44</b>	<b>322,00</b>		<b>2,78</b>	<b>1,4</b>	<b>50,8</b>	<b>42,64</b>	<b>251,64</b>	<b>225</b>	<b>0,97</b>
<b>ИТОГО вторник:</b>		<b>1510</b>	<b>58,03</b>	<b>67,59</b>	<b>215,78</b>	<b>1723,64</b>		<b>3,493</b>	<b>32,37</b>	<b>236,76</b>	<b>260,93</b>	<b>592,27</b>	<b>1009,5</b>	<b>9,45</b>

2

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			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	13	14	15	16

**СРЕДА**

**8-й день Завтрак**

1	Каша вязкая молочная пшеничная	180/5	5,13	4,78	33,87	199,05	№173 2017	0,14	0	47,32	32,14	115,45	135,35	0,73
2	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,4	14,36	90,54	№379 2017 г.	0,04	0,9	18,0	12,6	113,22	81,0	0,12
3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,1	0	0	16,2	6,4	40,5	1,2
4	Сыр Российский (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	№15 2017	0,01	0,21	78	10,5	264	150	0,3
5	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,80	47,00	№338 2017 г.	0,03	10	0	9	16	5,5	2,2
<b>ИТОГО завтрак:</b>		<b>535</b>	<b>18,49</b>	<b>16,83</b>	<b>77,35</b>	<b>538,11</b>		<b>0,32</b>	<b>11,11</b>	<b>143,32</b>	<b>80,44</b>	<b>515,07</b>	<b>412,35</b>	<b>4,55</b>

**Обед**

1	Овощи натуральные соленые или свежие (огурец)	30	0,24	0,03	0,51	3,00	№70 2017	0,006	1,05	0	4,2	6,9	7,2	0,18
2	Суп картофельный с рисом	200	1,6	2,17	9,69	68,60	№101 2017 г.	0,072	6,6	0	18,2	21,4	44,8	0,7
3	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	90/5	15,06	14,45	14,05	247,00	№294 2017	0,17	0,77	45,97	18,97	51,08	68,4	3,09
4	Макаронны отварные с маслом	150/5	5,64	5,98	31,47	202,24	№203 2017 г.	0,06	0	29,52	8,37	12,5	38,77	0,84
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80	№349 2017	0,7	0,72	0	17,5	32,5	23,4	0,7
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,035	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22

<b>ИТОГО обед:</b>		<b>730</b>	<b>26,46</b>	<b>23,25</b>	<b>112,20</b>	<b>807,08</b>		<b>1,063</b>	<b>9,14</b>	<b>75,49</b>	<b>81,34</b>	<b>135,88</b>	<b>231,77</b>	<b>6,66</b>
<b>Полдник</b>														
1	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№376 2017г.	0	0,03	0	1,4	11,1	2,8	0,28
2	Печенье	50	3,35	3,78	36,02	191,50		0,08	0	20	13,9	9,88	37,48	0,72
<b>Итого полдник</b>		<b>265</b>	<b>3,42</b>	<b>3,8</b>	<b>51,02</b>	<b>251,50</b>		<b>0,08</b>	<b>0,03</b>	<b>20</b>	<b>15,3</b>	<b>20,98</b>	<b>40,28</b>	<b>1</b>
<b>ИТОГО среда:</b>		<b>1530</b>	<b>48,37</b>	<b>43,88</b>	<b>240,57</b>	<b>1596,69</b>		<b>1,463</b>	<b>20,28</b>	<b>238,81</b>	<b>177,08</b>	<b>671,93</b>	<b>684,4</b>	<b>12,21</b>
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
1	2	3	Белки, г	Жиры, г	Углевод	7		В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
			4	5	6		8	9	10	11	13	14	15	16
<b>ЧЕТВЕРГ</b>														
<b>9-й день Завтрак</b>														
1	Фрикадельки в сметанно-томатном соусе №331	90/30	9,71	12,81	12,13	205,70	№ 165 2017 г.	0,04	0,31	18,64	16,22	27,94	90,9	6,04
2	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,40	137,25	№312 2017г.	0,14	18,16	0	27,75	37	86,6	1
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,00	№377 2017 г.	0	2,83	0	2,4	14,2	4,4	0,36
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,1	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
5	Йогурт	100	4,6	3,3	8,00	71,00		0,04	0,8	20,0	15,0	120	98	0,1
<b>ИТОГО завтрак:</b>		<b>632</b>	<b>16,06</b>	<b>18,03</b>	<b>67,05</b>	<b>498,47</b>		<b>0,28</b>	<b>21,3</b>	<b>18,64</b>	<b>59,57</b>	<b>88,34</b>	<b>216,7</b>	<b>7,84</b>
<b>Обед</b>														
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	№82 2017	0,04	8,54	0	20,9	39,8	43,68	0,98
3	Птица тушенная в соусе соевыми	90/150	20,89	18,46	20,69	332,80	№292 2017 г.	0,19	13,32	48,17	57,6	90,62	176,19	4,39
4	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		0,03	0	0	9,9	6,9	26,1	0,33
6	Напиток из груши дички	200	0,68	0,28	20,76	88,20	№388 2017	3,33	100	0	3,44	21,34	3,44	0,63
<b>ИТОГО обед:</b>		<b>700</b>	<b>27,74</b>	<b>23,59</b>	<b>100,27</b>	<b>731,31</b>		<b>6,95</b>	<b>221,86</b>	<b>48,17</b>	<b>98</b>	<b>186,9</b>	<b>284,65</b>	<b>7,89</b>
1	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,60	107,00	№385 2017 г.	0,08	2,6	40	28	240	180	0,2
2	Пряник	50	3,24	4,1	34,16	186,50		0,04	0,004	28	10,3	8,56	30,34	0,62
<b>Итого полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,04</b>	<b>9,1</b>	<b>43,76</b>	<b>293,50</b>		<b>0,12</b>	<b>2,604</b>	<b>68</b>	<b>38,3</b>	<b>248,56</b>	<b>210,34</b>	<b>0,82</b>
<b>ИТОГО четверг:</b>		<b>1582</b>	<b>52,84</b>	<b>50,72</b>	<b>211,08</b>	<b>1523,28</b>		<b>7,35</b>	<b>245,764</b>	<b>134,81</b>	<b>195,87</b>	<b>523,8</b>	<b>711,69</b>	<b>16,55</b>
<b>4</b>														
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
1	2	3	Белки, г	Жиры, г	Углевод	7		В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
			4	5	6		8	9	10	11	13	14	15	16
<b>ПЯТНИЦА</b>														
<b>10-й день Завтрак</b>														

1	Вареники из полуфабриката промышленного производства с картофелем	180/5	7,4	9,25	59,2	349,65	№395 2017 г.	1,21	0	53,3	31,87	73,04	127,68	0,63
2	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№376 2017г.	0	0,03	0	1,4	11,1	2,8	0,28
3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,1	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
4	Сыр Российский(порциями)	20	4,64	5,9	0,00	72,00	№15 2017	0,007	0,14	52	7	176	100	0,2
5	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,80	47,00	№338 2017	0,03	10	0	9	16	11	2,2
<b>ИТОГО завтрак:</b>		<b>560</b>	<b>15,67</b>	<b>15,97</b>	<b>103,32</b>	<b>409,65</b>		<b>1,21</b>	<b>0,03</b>	<b>53,3</b>	<b>33,27</b>	<b>84,14</b>	<b>130,48</b>	<b>0,91</b>
<b>Обед</b>														
1	Овощи натуральные соленые или свежие (огурец)	30	0,24	0,03	0,51	3,00	№70 2017	0,006	1,05	0	4,2	6,9	7,2	0,18
2	Суп с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115,40	№ 108 2017 г.	0,08	4,6	0	20,28	26,72	57,78	0,94
3	Зразы рубленые из говядины с соусом сметанно- томатным	90/30	11,17	15,7	11,10	258,70	№274 2017 г.	0,052	1,53	29,5	18,7	37,27	123,8	8,22
4	Рис отварной	150	3,54	7,29	36,83	226,88	№ 171 2017 г.	0,028	0	37,5	26,15	15,98	77,23	0,55
5	Сок фруктовый	200	1	0	20,20	84,80	№389 2017г.	0,02	4	0	8	14	14	2,8
6	Хлеб ржаной	30	1,68	0,3	14,82	68,97		0,035	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
<b>ИТОГО обед:</b>		<b>750</b>	<b>22,06</b>	<b>27,19</b>	<b>108,15</b>	<b>804,51</b>		<b>0,241</b>	<b>11,18</b>	<b>67</b>	<b>91,43</b>	<b>112,37</b>	<b>329,21</b>	<b>13,84</b>
<b>Подник</b>														
1	Кефир	200	5,8	5	8,00	100,00	№386 2017 г.	0,08	1,4	40	28	240	180	0,2
2	Круассан	60	1,38	12,24	21,80	201,00		0,05	0	4,17	4,68	9,04	26,72	0
<b>Итого подник</b>		<b>260</b>	<b>7,18</b>	<b>17,24</b>	<b>29,80</b>	<b>301,00</b>		<b>0,13</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>32,68</b>	<b>249,04</b>	<b>14</b>	<b>0,2</b>
<b>ИТОГО пятница:</b>		<b>1570</b>	<b>44,91</b>	<b>60,4</b>	<b>241,27</b>	<b>1515,16</b>		<b>1,581</b>	<b>12,61</b>	<b>120,3</b>	<b>157,38</b>	<b>445,55</b>	<b>473,69</b>	<b>14,95</b>

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 2 неделю**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за	255,4	274,0	1 121,7	7 831,1	15,22	330,32	915,10	943,39	2 686,35	3 504,72	61,65
Среднее	51,1	54,8	224,3	1 566,2	1,48	66,06	183,02	188,68	537,27	700,94	14,37

Составлено на основании Сборника технических нормативов "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях". Авторы: Могильный М.П., Зайцева Т.А., Холодова Е.Н., Щедрина Т.В., Саркисова В.И., Тимофеева Т.В., Шалтумаев Т.Ш., Харченко В.Ю., Полещук Е.А., Писаренко О.Н., Тинаева А.В. (ГОУ ВПО ПГТУ). (Под редакцией М.П. Могильного В.А. Тютельяна 2017 г.

Составила технолог Ярцева Л.И.