

МЕНЮ - РАСКЛАДКА

для организации бесплатного горячего питания обучающихся 5-11 классов в муниципальных образовательных организациях города Ставрополя, относящихся к льготной категории, утвержденной постановлением Правительства Ставропольского края от 27 марта 2023 г. № 145-п
на период с 01.09.2023г. по 29.11.2023г. – с 02.04.2024г. по 31.05.2024г. 2023-2024 уч.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
Завтрак														
1	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/220/10	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., мандарины по 2 шт.)	1/150	0,4	0,4	11,7	56,4		0,0	12,0	0,0	0,1	19,2	12,0	2,4
	Итого за прием пищи:	695	18,9	21,2	118,5	758,3		0,2	17,5	118,0	86,8	384,4	371,3	8,0
Обед														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	1/100	0,1	0,1	1,9	12,0	№ 71 2015г.	0,0	4,9	0,0	14,0	17,0	30,0	0,5
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%	1/100/10	16,5	24,2	14,3	343,9	№ 268 2015г.	0,1	0,3	0,4	55,8	43,1	188,8	2,8
4	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/200	6,9	7,3	25,2	246,6	№ 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	0,4	0,4	11,7	56,4		0,0	12,0	0,0	0,1	19,2	12,0	2,4
	Итого за прием пищи:	1110	37,2	39,2	123,7	1 066,5		0,5	14,8	1,0	150,6	156,6	433,8	17,6
	Всего за день:	1805	56,1	60,3	242,2	1 824,8		0,8	32,3	119,0	237,4	541,0	805,1	25,6

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
Завтрак														
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	1/100	1,3	1,0	6,4	45,2		0,0	3,5	0,0	14,3	19,8	23,4	0,6
3	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	1/200	3,1	2,4	17,2	103,5	№ 379 2015г.	0,0	1,3	0,0	18,7	62,1	53,5	0,3
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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., мандарины по 2 шт.)	1/150	0,4	0,4	11,7	56,4		0,0	12,0	0,0	0,1	19,2	12,0	2,4
	Итого за прием пищи:	708	26,8	37,7	83,4	802,8		0,3	16,8	40,2	82,0	228,2	398,6	7,9
Обед														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	1/100	0,1	0,1	1,9	12,0	№ 71 2015г.	0,0	4,9	0,0	14,0	17,0	30,0	0,5
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%	1/100/10	17,1	8,2	0,9	146,0	№ 227 2015г.	0,1	0,5	0,0	45,8	15,5	195,7	0,9
4	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/200	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	0,4	0,4	11,7	56,4		0,0	12,0	0,0	0,1	19,2	12,0	2,4
	Итого за прием пищи:	1120	31,5	22,9	106,5	783,1		0,5	153,5	0,2	160,3	155,9	465,3	6,8
	Всего за день:	1828	58,3	60,5	189,9	1 585,9		0,8	170,3	40,4	242,3	384,1	863,9	14,7

СРЕДА 1 НЕДЕЛЯ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/220/36/9	4,6	7,7	23,2	172,8	№ 204 2015г.	0,1	0,0	0,0	7,9	11,4	43,5	0,9
2	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
	Итого за прием пищи:	700	17,4	20,1	102,1	691,1		0,4	15,5	40,0	95,9	67,0	174,6	3,8
Обед														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	1/100	0,1	0,1	1,9	12,0	№ 71 2015г.	0,0	4,9	0,0	14,0	17,0	30,0	0,5
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 ГОВЯДИНЫ с соусом сметанным с томатом	1/100/60	16,5	24,2	14,3	343,9	№ 268,331 2015г.	0,1	0,3	0,4	55,8	43,1	188,8	2,8
4	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/200	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	КИСЕЛЬ из яблок сушеных	1/200	0,1	0,0	26,9	110,2	№ 354 2015г.	0,0	3,0	0,0	5,0	15,2	9,1	0,1
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	0,4	0,4	11,7	56,4		0,0	12,0	0,0	0,1	19,2	12,0	2,4
	Итого за прием пищи:	1160	37,2	40,6	149,6	1 133,2		0,6	24,7	0,6	300,7	153,5	619,4	12,1
	Всего за день:	1860	54,6	60,7	251,7	1 824,3		0,9	40,2	40,6	396,6	220,5	794,0	15,9
3														

ЧЕТВЕРГ 1 НЕДЕЛЯ														
№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ и молоком сгущенным	1/220/80	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	0,4	0,4	11,7	56,4		0,0	12,0	0,0	0,1	19,2	12,0	2,4
	Итого за прием пищи:	775	44,3	44,3	173,6	1 288,3		0,4	15,5	118,1	133,1	909,8	831,2	7,7
Обед														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	1/100	0,1	0,1	1,9	12,0	№ 71 2015г.	0,0	4,9	0,0	14,0	17,0	30,0	0,5
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	1/100/300	25,4	14,8	54,7	454,0	№ 291 2015г.	0,2	9,0	0,0	80,9	69,6	258,2	2,8
4	Компот из смеси сухофруктов	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
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	0,4	0,4	11,7	56,4		0,0	12,0	0,0	0,1	19,2	12,0	2,4
	Итого за прием пищи:	1100	35,7	23,2	128,4	872,5		0,4	48,0	0,2	150,0	171,4	409,3	6,2
	Всего за день:	1875	79,9	67,4	302,0	2 160,8		0,8	63,4	118,3	283,1	1 081,2	1 240,5	13,9

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
Завтрак														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	1/100	0,1	0,1	1,9	12,0	№ 71 2015г.	0,0	4,9	0,0	14,0	17,0	30,0	0,5
2	РАГУ из мяса птицы	1/100/300	25,30	20,1	27,1	374,1	№ 289 2011г.	0,20	6,50	29,00	67,10	63,00	222,00	3,20
3	ЧАЙ С ЛИМОНОМ*	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
8	ФРУКТЫ сезонные калиброванные (яблоко или апельсин по 1 шт., мандарины по 2 шт.)	1/150	0,4	0,4	11,7	56,4		0,0	12,0	0,0	0,1	19,2	12,0	2,4
	Итого за прием пищи:	882	34,5	30,0	97,9	803,9		0,4	26,7	69,0	125,9	151,8	366,5	9,6
Обед														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	1/100	0,1	0,1	1,9	12,0	№ 71 2015г.	0,0	4,9	0,0	14,0	17,0	30,0	0,5
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	ЗРАЗЫ рубленые из мяса говядины с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	1/100/5	11,6	13,5	13,8	224,0	№ 274 2015г.	0,1	0,2	31,2	18,2	32,1	116,6	8,4
4	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/200	3,9	11,5	22,7	217,8	№ 312 2015г.	0,1	22,4	0,0	34,5	52,5	109,7	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	0,4	0,4	11,7	56,4		0,0	12,0	0,0	0,1	19,2	12,0	2,4
	Итого за прием пищи:	1105	28,4	30,4	124,6	907,0		0,5	134,6	31,4	125,1	170,0	400,5	13,7
	Всего за день:	1987	62,9	60,4	222,5	1 710,9		0,9	161,3	100,4	251,0	321,8	767,0	23,3

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
Завтрак														
1	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/220/10	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% (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	0,4	0,4	11,7	56,4		0,0	12,0	0,0	0,1	19,2	12,0	2,4
	Итого за прием пищи:	695	20,0	24,5	102,4	718,1		0,3	17,9	118,0	105,4	482,8	454,2	10,4
Обед														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	1/100	0,1	0,1	1,9	12,0	№ 71 2015г.	0,0	4,9	0,0	14,0	17,0	30,0	0,5
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	1/100/80	12,8	14,3	16,8	301,6	№ 278/331 2015г.	0,0	1,2	0,0	30,0	45,7	144,6	1,4
4	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/200	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., мандарины по 2 шт.)	1/150	0,4	0,4	11,7	56,4		0,0	12,0	0,0	0,1	19,2	12,0	2,4
	Итого за прием пищи:	1172	34,7	32,2	141,5	1 063,9		0,5	17,1	0,2	269,6	156,7	564,0	10,4
	Всего за день:	1867	54,7	56,7	243,9	1 782,0		0,8	35,0	118,2	375,0	639,5	1 018,2	20,8
6														

ВТОРНИК 2 НЕДЕЛЯ														
№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	1/100	0,1	0,1	1,9	12,0	№ 71 2015г.	0,0	4,9	0,0	14,0	17,0	30,0	0,5
2	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ рубленные (из минтая) с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/100/8	12,1	16,2	13,4	222,4	№ 237 2015г.	0,1	0,0	0,1	25,4	38,7	140,4	1,5
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	1/200	0,2	0,2	27,1	111,1	№ 342 2015г.	0,0	4,0	0,0	4,9	14,5	4,4	0,9
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	0,4	0,4	11,7	56,4		0,0	12,0	0,0	0,1	19,2	12,0	2,4
	Итого за прием пищи:	838	23,4	34,7	98,1	837,8		0,3	31,8	65,8	86,6	148,4	305,0	7,6
Обед														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	1/100	0,1	0,1	1,9	12,0	№ 71 2015г.	0,0	4,9	0,0	14,0	17,0	30,0	0,5
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	1/100/60	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%	1/200	3,9	11,5	22,7	217,8	№ 312 2015г.	0,1	22,4	0,0	34,5	52,5	109,7	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	0,4	0,4	11,7	56,4		0,0	12,0	0,0	0,1	19,2	12,0	2,4
	Итого за прием пищи:	1179	28,3	32,2	125,9	930,3		0,5	146,4	29,2	145,3	243,9	494,7	6,6
	Всего за день:	2017	51,7	66,9	224,0	1 768,1		0,8	178,2	95,0	231,9	392,3	799,7	14,2
7														

СРЕДА 2 НЕДЕЛЯ														
№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Пудинг из творога (запечённый) со сгущенным молоком	1/220/80	27,3	25,4	69,3	555,1	№ 222 2015г.	0,1	0,9	122,3	56,8	401,5	552,6	1,8
2	КАКАО С МОЛОКОМ	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	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
	Итого за прием пищи:	735	42,9	40,3	146,1	1 097,2		0,4	14,4	162,3	153,8	562,9	764,6	5,6
Обед														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	1/100	0,1	0,1	1,9	12,0	№ 71 2015г.	0,0	4,9	0,0	14,0	17,0	30,0	0,5
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%	1/100/10	14,1	18,4	15,7	241,7	№ 295 2015г.	0,1	1,4	0,2	28,4	9,5	145,9	2,0
4	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/200	6,9	7,3	25,2	246,6	№ 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., мандарины по 2 шт.)	1/150	0,4	0,4	11,7	56,4		0,0	12,0	0,0	0,1	19,2	12,0	2,4
	Итого за прием пищи:	1089	35,0	33,6	132,8	998,0		0,6	19,9	0,8	126,1	128,1	395,3	17,7
	Всего за день:	1824	77,9	73,8	278,9	2 095,2		1,0	34,3	163,1	279,9	691,0	1 159,9	23,3
8														

ЧЕТВЕРГ 2 НЕДЕЛЯ														
№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	1/100	0,1	0,1	1,9	12,0	№ 71 2015г.	0,0	4,9	0,0	14,0	17,0	30,0	0,5
2	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ с соусом сметанным с томатом	1/100/60	14,1	18,4	15,7	241,7	№ 295 2015г.	0,1	1,4	0,2	28,4	9,5	145,9	2,0
3	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/200	10,6	11,5	47,8	336,0	№ 377 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	0,4	0,4	11,7	56,4		0,0	12,0	0,0	0,1	19,2	12,0	2,4
	Итого за прием пищи:	942	33,9	39,7	134,3	1 007,5		0,5	21,6	40,2	255,8	129,9	542,8	14,1
Обед														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	1/100	0,1	0,1	1,9	12,0	№ 71 2015г.	0,0	4,9	0,0	14,0	17,0	30,0	0,5
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	1/100/80	11,6	13,5	13,8	224,0	№ 274 2015г.	0,1	0,2	31,2	18,2	32,1	116,6	8,4
4	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/200	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	0,4	0,4	11,7	56,4		0,0	12,0	0,0	0,1	19,2	12,0	2,4
	Итого за прием пищи:	1190	26,0	28,1	119,3	861,1		0,5	153,2	31,4	132,6	172,5	386,2	14,3
	Всего за день:	2132	59,9	67,9	253,6	1 868,6	0,0	1,0	174,8	71,6	388,4	302,4	929,0	28,4
9														

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
Завтрак														
1	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ и маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/220/8/80	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., мандарины по 2 шт.)	1/150	0,4	0,4	11,7	56,4		0,0	12,0	0,0	0,1	19,2	12,0	2,4
	Итого за прием пищи:	783	32,8	33,4	118,5	924,3		0,3	12,8	213,0	71,4	574,0	546,7	5,9
Обед														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	1/100	0,1	0,1	1,9	12,0	№ 71 2015г.	0,0	4,9	0,0	14,0	17,0	30,0	0,5
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 "Крестьянским" 72,5%	1/100/10	16,5	24,2	14,3	343,9	№ 268 2015г.	0,1	0,3	0,4	55,8	43,1	188,8	2,8
4	КАША ПШЕНИЧНАЯ рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/200	7,1	10,1	40,3	268,0	№ 302 2015г.	0,1	0,0	41,0	51,4	29,3	141,0	1,7
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., мандарины по 2 шт.)	1/150	0,4	0,4	11,7	56,4		0,0	12,0	0,0	0,1	19,2	12,0	2,4
	Итого за прием пищи:	1110	37,5	41,4	131,4	1 062,2		0,4	6,0	47,3	172,9	145,5	500,4	7,5
	Всего за день:	1893	70,2	74,7	249,9	1 986,5		0,7	18,8	260,3	244,3	719,5	1 047,1	13,4

ИТОГО ПО МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	626,2	649,4	2 458,4	18 607,1
Среднее значение за период	62,6	64,9	245,8	1 860,7

Итого	Витамины			Минеральные вещества			
	В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	8,5	908,4	1 127,2	2 929,9	5 293,5	9 424,5	193,6
Среднее значение за период	0,85	90,84	112,72	292,99	529,35	942,45	19,36

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

