



СОЛ ДАСОВАННО  
Начальник ТО/управления Роспотребнадзора по  
Ставропольскому краю в Изобильненском районе  
И.С. Соколов  
2023г.

ИПНЕМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ НА БАЗЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ ЧРЕЗЪЕДИННИИ  
НОВАЛЕКСАНДРОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД ОТ 12 ДО 18 ЛЕТ



УТВЕРЖДАЮ  
Исполняющий обязанности начальника  
управления. заместитель начальника  
управления образования администрации  
Новосибирского городского округа  
Н.В. Боролетово  
2023г.

№ 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	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>1 неделя</b>																					
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
1	Сыр Российский	30	6,96	8,85	0,00	107,49	№15 2015г.	0,1	0	0,05	5,5	132	75	0,15							
2	Каша вязкая молочная из риса	250/12,5	7,64	9,06	66,1	377,05	№174 2015г.	0	1,67	0	45,81	84,71	141,28	0,71							
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	0	15,90	65,00	№377 2015 г.	0	2,8	0	3	12,8	1,5	0,1							
4	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	28,60	126,70		0,1	0	0	16,2	6,4	40,5	1,2							
5	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2							
<b>ИТОГО завтрака:</b>		<b>574,5</b>	<b>15,74</b>	<b>14,7</b>	<b>123,30</b>	<b>737,44</b>		<b>0,3</b>	<b>4,47</b>	<b>0,05</b>	<b>76,21</b>	<b>241,31</b>	<b>284,38</b>	<b>3,36</b>							
<b>Обед</b>																					
1	Овощи натуральные свежие(отурпы)	60	0,5	0,1	1,50	8,10	№ 71 2015 г.	0	6	6	8,4	13,8	25,2	0,6							
2	Суп картофельный с горохом	250	5,6	5,4	17,50	140,70	№ 103 2017 г.	0,2	9,6	0,3	35,6	48,8	83,7	2,1							
3	Котлеты рубленые из птицы с капустой тушеная	100/5 180	15,8 4,3	19,6 8,7	12,70 18,70	289,00 173,20	№294 2017г. №321 2017 г.	0,1 0,1	1,5 95,9	0,1 0,2	29,9 38,7	10,4 110,8	176,09 77,9	2,21 2,4							
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,40	77,40	№ 349 2015г.	0	0	0	2	9,4	0	0							
5	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,47	40,80		0,07	0	0	3,8	3,6	17,4	0,8							
6	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	28,60	126,70		0,1	0	0	16,2	6,4	40,5	1,2							
7	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	28,60	126,70		0,1	0	0	16,2	6,4	40,5	1,2							
<b>ИТОГО обеда:</b>		<b>845</b>	<b>30</b>	<b>34,3</b>	<b>106,87</b>	<b>855,90</b>		<b>0,57</b>	<b>113</b>	<b>6,6</b>	<b>134,6</b>	<b>203,2</b>	<b>420,79</b>	<b>9,31</b>							
<b>ИТОГО понедельника:</b>		<b>1404,5</b>	<b>45,74</b>	<b>49</b>	<b>230,17</b>	<b>1540,35</b>		<b>0,87</b>	<b>117,47</b>	<b>6,65</b>	<b>210,81</b>	<b>444,51</b>	<b>705,17</b>	<b>12,67</b>							
<b>1</b>																					

№ 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	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16				
<b>ВТОРНИК</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
1	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/15	14,72	20,7	2,88	256,68	№210 2017	0,06	0	0,2	4,11	84,65	183,4	2,01				
2	Свежля тушенная в сметанном	100	6,4	2,2	19,3	122,60	№140 2017г.	0	5,7	0	13,3	20,3	27,4	0,8				
3	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40,00	№376 2017г.	0	0	0	4,32	5,4	8,64	1,08				
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,1	0	0	16,2	6,4	40,5	1,2				
5	пряник	50	3	1,5	39,00	168,00		0,04	0	28	10,3	8,55	30,35	0,61				
<b>ИТОГО завтрак:</b>		<b>570</b>	<b>27,81</b>	<b>24,8</b>	<b>89,97</b>	<b>680,80</b>		<b>0,2</b>	<b>5,7</b>	<b>28,2</b>	<b>48,23</b>	<b>125,3</b>	<b>290,29</b>	<b>5,7</b>				
<b>Обед</b>																		
1	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,5	0,1	1,50	8,10	№71 2015 г.	0	6	6	8,4	13,8	25,2	0,6				
2	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,93	10,94	1037,55	№82 2015г.	0,06	10,6	0	26,1	49,7	54,6	1,2				
3	Пельмени отварные с маслом сливочным	250/10	26,76	15,79	45,72	432,49	№392 2017 г.	0,22	0,49	52,89	47,16	30,93	162,6	1,23				
4	Кисель из сока	200	0,31	0	39,40	160,00	№359 2017 г.	0,01	2,4	0	7,26	22,46	18,5	0,19				
5	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2				
6	Хлеб пшеничный	20	1,67	0,2	19,07	84,47		0,07	0	0	10,8	4,27	27	0,8				
<b>ИТОГО обед:</b>		<b>820</b>	<b>33,04</b>	<b>21,32</b>	<b>129,33</b>	<b>1783,81</b>		<b>0,46</b>	<b>19,49</b>	<b>58,89</b>	<b>105,42</b>	<b>126,56</b>	<b>314</b>	<b>5,22</b>				
<b>ИТОГО вторник:</b>		<b>1390</b>	<b>60,85</b>	<b>46,12</b>	<b>219,30</b>	<b>2464,61</b>		<b>0,66</b>	<b>25,19</b>	<b>87,09</b>	<b>153,65</b>	<b>251,86</b>	<b>604,29</b>	<b>10,9</b>				



№ 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	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16					
<b>СРЕДНЯЯ</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
1	Макароны отварные с овощами	200	6,89	7,99	38,03	251,20	№205 2017г.	0,09	3,61	0	23,12	25,89	67,84	1,37					
2	Бутерброд с сыром	60	7,9	13,5	19,45	230,38	№32017 г.	0,04	0,11	59	9,45	139,2	96	0,49					
3	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	№ 349 2015г.	0	0	0	2	9,4	0	0					
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,1	0	0	16,2	6,4	40,5	1,2					
5	йогурт	100	7,33	3	12,29	106,00		2,7	0,8	0,2	3,8	15	15	0,4					
<b>ИТОГО завтрак:</b>			<b>26,44</b>	<b>25,19</b>	<b>136,35</b>	<b>877,48</b>		<b>2,93</b>	<b>4,52</b>	<b>59,2</b>	<b>54,57</b>	<b>195,89</b>	<b>219,34</b>	<b>3,46</b>					
<b>Обед</b>																			
1	Овощи натуральные свежие(огурцы)	60	0,5	0,1	1,50	8,10	№ 71 2015 г.	0	6	6	8,4	13,8	25,2	0,6					
2	Суп картофельный с рисом	250	1,98	2,71	12,11	85,75	№101 2017 г.	0,09	8,25	0	22,78	26,7	55,98	0,88					
3	Фрикадельки из птицы с маслом сливочным	100/5	15,1	14,3	10,50	229,91	№297 2017 г.	0,1	1,6	0,1	18,5	0,5	143,41	0,1					
4	Капша гречневая рассыпчатая	180/12	10,32	7,31	46,37	292,50	№17102017 г.	0,18	0	0	163	17,74	244,72	5,4					
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,40	77,40	№349 2015г.	0	0	0	2	9,4	0	0					
6	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2					
7	Хлеб пшеничный	20	1,67	0,2	19,07	84,47		0,07	0	0	10,8	4,27	27	0,8					
<b>ИТОГО обед:</b>			<b>31,57</b>	<b>24,92</b>	<b>121,65</b>	<b>839,33</b>		<b>0,54</b>	<b>15,85</b>	<b>6,1</b>	<b>231,18</b>	<b>77,81</b>	<b>522,41</b>	<b>8,98</b>					
<b>ИТОГО среда:</b>			<b>58,01</b>	<b>50,11</b>	<b>258,00</b>	<b>975,68</b>		<b>3,47</b>	<b>20,37</b>	<b>65,3</b>	<b>285,75</b>	<b>273,7</b>	<b>741,75</b>	<b>12,44</b>					
<b>3</b>																			

№ 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	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16					
<b>ЧЕТВЕРГ</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
1	Затеканка их творога с морковью с молоком ступенным	200/80	8,29	9,29	15,29	182,71	№224 2017 г.	0,09	5,49	2,6	54,49	97,09	143,31	1,2					
2	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134,00	№382 2017 г.	0,04	1	0,01	14	121	90	0					
3	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,3	28,60	126,70		0,1	0	0	16,2	6,4	40,5	1,2					
4	Печенье	30	2,01	2,27	21,61	114,90		0,05	0	12	8,34	5,93	22,49	0,43					
4	Сыр Российский	30	2	0,3	12,70	61,20	№15 2017г.	0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2					
540	<b>ИТОГО завтрак:</b>	<b>580</b>	<b>15,69</b>	<b>14,66</b>	<b>81,39</b>	<b>619,51</b>	<b>Обел</b>	<b>0,38</b>	<b>6,49</b>	<b>14,61</b>	<b>98,73</b>	<b>235,82</b>	<b>322,4</b>	<b>4,03</b>					
1	Овощи натуральные свежие или соленые	60	0,5	0,1	1,50	8,10	№ 71 2015 г.	0	6	6	8,4	13,8	25,2	0,6					
2	Щи из свежей капусты	250	1,8	5	6,90	80,60	№ 87 2017 г.	0	33,4	0,2	19,3	51,5	36,2	0,9					
3	Тертлеги мясные с соусом	100/50	10,67	11,93	13,97	205,91	№ 278 2017 г.	0,07	0,98	46,26	24,99	38,15	120,51	1,22					
4	Макаронные изделия отварные	180/6	6,72	0,83	43,09	206,66	№309 2015г.	0,11	0	0	10,54	18,81	56,32	1,33					
5	Компот из сухофруктов	200	0	0	19,40	77,40	№ 349 2015г.	0	0	0	2	9,4	0	0					
6	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2					
7	Хлеб пшеничный	20	1,67	0,2	19,07	84,47		0,07	0	0	10,8	4,27	27	0,8					
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>896</b>	<b>23,36</b>	<b>18,36</b>	<b>116,63</b>	<b>724,34</b>		<b>0,35</b>	<b>40,38</b>	<b>52,46</b>	<b>81,73</b>	<b>141,33</b>	<b>291,33</b>	<b>6,05</b>					
	<b>ИТОГО четверг:</b>	<b>1476</b>	<b>39,05</b>	<b>33,02</b>	<b>198,02</b>	<b>1343,85</b>	<b>4</b>	<b>0,73</b>	<b>46,87</b>	<b>67,07</b>	<b>180,46</b>	<b>377,15</b>	<b>613,73</b>	<b>10,08</b>					



№ 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	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16							

**ПЯТНИЦА**

**Завтрак**

1	Овощи натуральные свежие или соленые	60	0,5	0,1	1,50	8,10	№ 71 2015 г.	0	6	6	8,4	13,8	25,2	0,6							
2	Котлетте рыбная с соусом сметано-томатным	100/20	4,76	3,69	5,09	75,41	№234 2017г.	0	2,01	0,09	14,75	5,23	70,84	0,61							
3	Пюре картофельное	150	3,17	6	21,42	152,42	№312 2017г.	0,17	26	0,09	32,67	2	85,59	1,34							
4	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	0	15,90	65,00	№377 2015 г.	0	2,8	0	3	12,8	1,5	0,1							
5	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,3	28,60	126,70		0,1	0	0	16,2	6,4	40,5	1,2							
6	Масло сливочное	10	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2							
<b>ИТОГО завтрак:</b>		<b>602</b>	<b>13,03</b>	<b>10,39</b>	<b>85,21</b>	<b>488,83</b>		<b>0,37</b>	<b>36,81</b>	<b>6,18</b>	<b>80,72</b>	<b>45,63</b>	<b>249,73</b>	<b>5,05</b>							

**Обед**

1	Овощи натуральные свежие или соленые	60	0,5	0,1	1,50	8,10	№ 71 2015 г.	0	6	6	8,4	13,8	25,2	0,6							
2	Суп с макаронами	250	2,4	5,1	13,00	117,00	№111 2017 г.	0,05	0,95	0	15,23	22	54	0,91							
3	Печень по строгановски	100/50	26,8	19,2	11,80	326,00	№255 2017 г.	0,41	28,16	13,95	12,09	30,33	500,5	10,84							
4	Капша гречневая рассыпчатая	180/12	28,3	36,21	296,70	1621,20	№171 2017 г.	0,24	0	0,24	204,62	86,57	613,86	4,72							
5	Кисель из сока	200	0,31	0	39,40	160,00	№359 2017 г.	0,01	2,4	0	7,26	22,46	18,5	0,19							
6	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2							
7	Хлеб пшеничный	20	1,67	0,2	19,07	84,47		0,07	0	0	10,8	4,27	27	0,8							
<b>ИТОГО обед:</b>		<b>902</b>	<b>61,98</b>	<b>61,11</b>	<b>394,17</b>	<b>2377,97</b>		<b>0,88</b>	<b>37,51</b>	<b>20,19</b>	<b>264,1</b>	<b>184,83</b>	<b>1265,16</b>	<b>19,26</b>							
<b>ИТОГО пятница:</b>		<b>1504</b>	<b>75,01</b>	<b>71,5</b>	<b>479,38</b>	<b>2866,80</b>		<b>1,25</b>	<b>74,32</b>	<b>26,37</b>	<b>344,82</b>	<b>230,46</b>	<b>1514,89</b>	<b>24,31</b>							

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 1 неделю**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг			
Итого за весь период	278,7	249,8	1384,9	1384,87	6,98	284,22	252,48	1175,49	1577,68	4512,10	70,40										
Среднее значение	52,0	50,1	266,2	1918,5	1,40	56,84	50,50	235,10	315,54	902,42	14,08										

2 недели																				
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины									Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
																			4	5
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>																				
Завтрак																				
1	Сыр Российский	30	6,96	8,85	0,00	107,49	№15 2015г.	0,1	0	0,05	5,5	132	75	0,15						
2	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	№14 2017 г.	0	0	40	0	2,4	3	0,02						
3	Каша пшеница молочная с сахаром	200/20	9,09	6,09	44,00	293,71	№174 2017 г.	0,15	1,41	0,05	46,83	149	231,33	2,84						
4	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	16,20	64,80	№376 2017г.	0	0	0	4,32	5,4	8,64	1,08						
5	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,3	28,60	126,70		0,1	0	0	16,2	6,4	40,5	1,2						
6	Молоко кафированное	200	0,8	0,8	19,60	94,00		0,06	20	0	18	32	22	4,4						
<b>ИТОГО завтрак:</b>			<b>715</b>	<b>22,45</b>	<b>23,14</b>	<b>101,91</b>	<b>729,91</b>	<b>0,48</b>	<b>1,41</b>	<b>140,1</b>	<b>83,35</b>	<b>322,6</b>	<b>461,34</b>	<b>7,49</b>						
<b>Обед</b>																				
1	Овоши натуральные свежие (огурец)	60	0,5	0,1	1,50	8,10	№71 2015 г.	0	6	6	8,4	13,8	25,2	0,6						
2	Суп из овощей	250	3	4,2	10,20	91,00	№99 2017 г.	0,08	11	0,23	22	30	53	0,8						
3	Тертельи мясные с соусом сметано томатным	100/50	13,31	13,4	11,90	221,70	№278 2017 г.	0	2	0	18,3	7,8	81	2,1						
4	Рис припущенный	180	4,4	5,6	46,30	253,40	№305 2017 г.	0,1	0	0	33,5	10,6	97,11	0,6						
5	Компог из смеси сухофруктов	200	0	0	19,40	77,40	№349 2015г.	0	0	0	2	9,4	0	0						
6	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2						
7	Хлеб пшеничный	20	1,67	0,2	19,07	84,47		0,07	0	0	10,8	4,27	27	0,8						
<b>ИТОГО обед:</b>			<b>890</b>	<b>24,88</b>	<b>23,8</b>	<b>121,07</b>	<b>796,57</b>	<b>0,35</b>	<b>19</b>	<b>6,23</b>	<b>100,7</b>	<b>81,27</b>	<b>309,71</b>	<b>6,1</b>						
<b>ИТОГО понедельник:</b>			<b>1450</b>	<b>47,33</b>	<b>46,91</b>	<b>222,98</b>	<b>1526,48</b>	<b>0,83</b>	<b>20,41</b>	<b>146,33</b>	<b>184,05</b>	<b>403,87</b>	<b>771</b>	<b>13,59</b>						



№ 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	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16					
<b>ВТОРНИК</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
1	Котлета острая	100	4,93	6,57	5,19	100,00	№269 2017 г.	0,06	0,01	7,56	10,97	8,23	57,53	0,85					
2	Каша пшеничная рассыпчатая	150/10	7,03	5,77	40,88	242,84	№171 2017 г.	0,13	0	0,03	36,8	29,44	158,2	2,45					
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	0	15,90	65,00	№377 2015 г.	0	2,8	0	3	12,8	1,5	0,1					
4	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,3	28,60	126,70		0,1	0	0	16,2	6,4	40,5	1,2					
5	Вафля	60	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2					
<b>ИТОГО завтрак:</b>			<b>21,64</b>	<b>12,94</b>	<b>103,55</b>	<b>658,74</b>		<b>0,39</b>	<b>2,81</b>	<b>7,59</b>	<b>72,67</b>	<b>62,27</b>	<b>260,6</b>	<b>5,8</b>					
<b>Обед</b>																			
1	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,5	0,1	1,50	8,10	№ 71 2015 г.	0	6	6	8,4	13,8	25,2	0,6					
2	Рассольник ленинградский	250	2,3	5,3	16,40	122,40	№96 2017 г.	0,1	16,8	0,2	27,8	28	71,8	1,2					
3	Рыба припущенная	100	13,8	10,8	11,60	197,40	№227 2017 г.	0,1	0,1	0,1	34,5	6,2	201,67	1,3					
4	Рагу из овощей	180	3,9	13,9	14,50	200,10	№143 2017 г.	0,08	12,42	0,41	28,98	49,68	70,38	1,38					
5	Кисель из сока	200	0,31	0	39,40	160,00	№359 2017 г.	0,01	2,4	0	7,26	22,46	18,5	0,19					
6	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2					
7	Хлеб пшеничный	20	1,67	0,2	19,07	84,47		0,07	0	0	10,8	4,27	27	0,8					
<b>ИТОГО обед:</b>			<b>24,49</b>	<b>30,6</b>	<b>115,17</b>	<b>833,67</b>		<b>0,46</b>	<b>37,72</b>	<b>6,71</b>	<b>123,44</b>	<b>129,81</b>	<b>440,65</b>	<b>6,67</b>					
<b>ИТОГО вторник:</b>			<b>1372</b>	<b>46,13</b>	<b>48,14</b>	<b>218,72</b>	<b>1492,41</b>		<b>0,88</b>	<b>40,53</b>	<b>114,3</b>	<b>200,91</b>	<b>214,08</b>	<b>701,3</b>	<b>13,47</b>				
<b>2</b>																			

№ 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	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16			
<b>СРЕДА</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
1	Сыр Российский	30	6,96	8,85	0,00	107,49	№15 2015г.	0,1	0	0,05	5,5	132	75	0,15			
2	Каша овсяная молочная с маслом и сахаром	250/12,5/12,5	9	13,37	33,5	289,12	№174 2017 г.	0,17	1,77	0,07	72,72	207,52	259	3,55			
3	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,4	17,20	103,50	№379 2017 г.	0	1,3	0	18,7	62,1	53,5	0,3			
4	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,3	28,60	126,70		0,1	0	0	16,2	6,4	40,5	1,2			
5	Йогурт кафированное	200	0,8	0,8	19,60	94,00		0,06	20	0	18	32	22	4,4			
<b>ИТОГО завтрак:</b>		<b>745</b>	<b>22,36</b>	<b>25,72</b>	<b>98,90</b>	<b>720,81</b>		<b>0,43</b>	<b>23,07</b>	<b>0,12</b>	<b>131,12</b>	<b>440,02</b>	<b>450</b>	<b>9,6</b>			
<b>Обед</b>																	
1	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,5	0,1	1,50	8,10	№71 2015 г.	0	6	6	8,4	13,8	25,2	0,6			
2	суп картофельный с рисом	250	2,4	2,8	20,50	117,60	№101 2017 г.	0,1	16,5	0,2	29,9	33,6	71,8	1,2			
3	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	100/5	15,79	19,6	12,70	289,00	№294 2017 г.	0,11	1,5	0,11	29,9	30,8	176,15	2,2			
4	Макаронны отварные с маслом	180/9	6,83	0,84	43,78	210,00	№203 2017 г.	0,11	0	0	10,7	17,2	57,23	1,37			
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,40	77,40	№349 2015г.	0	0	0	2	9,4	0	0			
6	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2			
7	Хлеб пшеничный	20	1,67	0,2	19,07	84,47		0,07	0	0	10,8	4,27	27	0,8			
<b>ИТОГО обед:</b>		<b>854</b>	<b>29,19</b>	<b>23,84</b>	<b>129,65</b>	<b>847,77</b>		<b>0,49</b>	<b>24</b>	<b>6,31</b>	<b>97,4</b>	<b>114,47</b>	<b>341,13</b>	<b>7,37</b>			
<b>ИТОГО среда:</b>		<b>1404</b>	<b>47,49</b>	<b>44,71</b>	<b>221,65</b>	<b>1482,79</b>		<b>0,96</b>	<b>27,07</b>	<b>6,43</b>	<b>216,22</b>	<b>528,19</b>	<b>795,2</b>	<b>13,77</b>			



№ 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	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
<b>ЧЕТВЕРГ</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
1	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/80	9,89	11	48,69	336,80	№188 2017 г.	0	0,29	0	38,69	30,8	157,07	1,29					
2	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134,00	№382 2017 г.	0,04	1	0,01	14	121	90	0					
3	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00													
4	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,3	28,60	126,70	№14 2017 г.	0	0	40	0	2,4	3	0,02					
5	Зефир	50	0,4	0,05	39,90	163,00		0,1	0	0	16,2	6,4	40,5	1,2					
<b>ИТОГО завтрак:</b>		<b>580</b>	<b>15,77</b>	<b>21,1</b>	<b>142,12</b>	<b>826,50</b>		<b>0,14</b>	<b>1,29</b>	<b>40,01</b>	<b>69,64</b>	<b>161,85</b>	<b>291,1</b>	<b>6,41</b>					
<b>Обед</b>																			
1	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,5	0,1	1,50	8,10	№71 2015 г.	0	6	6	8,4	13,8	25,2	0,6					
2	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,93	10,94	1037,55	№82 2015г.	0,06	10,6	0	26,1	49,7	54,6	1,2					
3	Птица тушенная в соусе овощами	100/230	8,85	6,77	6,69	123,23	№292 2017 г.	0,06	10,41	0,21	17,33	22,28	89,6	0,99					
4	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2					
5	Хлеб пшеничный	20	1,67	0,2	19,07	84,47		0,07	0	0	10,8	4,27	27	0,8					
6	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,40	77,40	№349 2015г.	0	0	0	2	9,4	0	0					
<b>ИТОГО обед:</b>		<b>890</b>	<b>14,82</b>	<b>12,3</b>	<b>70,30</b>	<b>1391,95</b>		<b>0,29</b>	<b>27,01</b>	<b>6,21</b>	<b>70,33</b>	<b>104,85</b>	<b>222,5</b>	<b>4,79</b>					
<b>ИТОГО четверг:</b>		<b>1440</b>	<b>32,19</b>	<b>33,65</b>	<b>172,52</b>	<b>2116,65</b>		<b>0,53</b>	<b>28,3</b>	<b>46,22</b>	<b>144,92</b>	<b>270,85</b>	<b>539,2</b>	<b>8,5</b>					
<b>4</b>																			

№ 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	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16			

**ПЯТНИЦА**

Завтрак															
1	Свежая тушеная в соусе	60/20	3,84	2,12	11,58	73,56	№140 2017 г.	0	7,73	0	17,33	26,95	34,67	1,07	
2	Биточки рыбные с соусом сметанно	100/30	13,38	4,38	9,38	130,38	№234 2017 г.	0	2,29	0,11	16,85	5,97	80,96	0,69	
3	Картофель отварной	180	3,5	5,6	28,40	178,00	№310 2017 г.	0,2	36	0	41,4	17,6	104,9	1,8	
4	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	0	9,87	41,60	№377 2015 г.	0	2,8	0	3	12,8	1,5	0,1	
5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,1	0	0	16,2	6,4	40,5	1,2	
6	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72		0	0	40	0	2,4	3	0,02	
<b>ИТОГО завтрак:</b>			<b>662</b>	<b>24,51</b>	<b>19,7</b>	<b>78,68</b>	<b>582,78</b>	<b>0,3</b>	<b>48,82</b>	<b>40,11</b>	<b>94,78</b>	<b>75,12</b>	<b>265,53</b>	<b>4,88</b>	

**Обед**

1	Овоши натуральные свежие (огурец)	60	0,5	0,1	1,50	8,10	№ 71 2015 г.	0	6	6	8,4	13,8	25,2	0,6
2	Щи из свежей капусты	250	1,8	5	6,90	80,60	№ 87 2017 г.	0	33,4	0,2	19,3	51,5	36,2	0,9
3	Зразы рубленые из говядины с соусом сметанно томатным	100/50	17	22	14,57	323,20	№274 2017 г.	0	8,2	0	37,1	14,1	147,69	3,5
4	Рис отварной	180	4,25	8,75	44,20	272,26	№ 171 2017 г.	45	0	45	31,38	19,18	92,68	0,66
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,40	77,40	№349 2015г.	0	0	0	2	9,4	0	0
6	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2
7	Хлеб пшеничный	20	1,67	0,2	19,07	84,47		0,07	0	0	10,8	4,27	27	0,8
<b>ИТОГО обед:</b>			<b>890</b>	<b>27,22</b>	<b>36,35</b>	<b>118,34</b>	<b>907,23</b>	<b>45,17</b>	<b>47,6</b>	<b>51,2</b>	<b>114,67</b>	<b>117,65</b>	<b>354,88</b>	<b>7,66</b>
<b>ИТОГО пятница:</b>			<b>1552</b>	<b>51,73</b>	<b>56,05</b>	<b>197,02</b>	<b>1490,01</b>	<b>45,47</b>	<b>96,42</b>	<b>91,31</b>	<b>209,45</b>	<b>192,77</b>	<b>620,4</b>	<b>12,54</b>

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 2 недели**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая		Витамины						Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы	ценность, ккал	ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг
Итого за весь	215,2	229,5	1 032,9	8 108,3	48,67	212,73	404,59	955,55	1 609,76	3 427,10	61,87				
Среднее значение	43,0	45,9	206,6	1 621,7	9,73	42,55	80,92	191,11	321,95	685,42	12,37				