



Директор МОУ СОШ № 1

С. Макарова

(город, село)

Щербинина С.В.

(подпись, Ф.И.О.)

« 22 » 05 2024 г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТОУ
Роспотребнадзора по СК
в Буденновском районе



В.В. Пронькин

« 22 » 05 2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ ПЯТНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ОРГАНИЗАЦИИ ОТДЫХА С ДНЕВНЫМ
ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
1 смена**

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АБМО

1 день

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ Рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мкг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ПОНЕДЕЛЬНИК														
Завтрак														
1	Омлет натуральный с маслом	160/5	15,77	20,81	16,71	317,20	210	0,14	-	76	39,85	170,8	341,3	5,2
2	Икра кабачковая	100	1,7	8,80	7,70	116,8	50	0,05	5	-	10	10	31	0,35
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,08	-	-	17,5	13	41,5	0,8
4	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,70		0,045	-	-	3,8	5,8	17,4	0,80
5	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	382	-	0,05	-	2,2	2,48	4,13	0,41
6	Яблоко свежее	200	0,8	-	19,6	81,6	338	0,06	32,0	-	18,0	32,0	22,0	1,2
	Итого за завтрак:	720	25,96	33,38	94,01	780,29		0,33	37,05	76	87,55	228,3	439	7,96
Обед														
1	Борщ ставропольский	250	2,52	3,69	15,39	104,85	57	0,05	35,30	30	53,37	45,50	53,4	
2	Котлета из говядины с соусом красным	100/50	15,4	12,1	26,9	278,1	268	0,12	35,3	30	53,37	45,5	53,4	1,3
3	Гарнир макаронные	180	6,43	5,81	34,3	215,21	309	0,19	-	32	18	12	87	1,57
4	Помидоры свежие	100	1,2	-	4,6	23,2	71	0,12	17,78	30	23,5	37,16	72,32	0,82
5	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65		0,08	-	-	17,5	13	41,5	0,8
6	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7		0,04	-	-	8,7	6,5	20,75	0,4
7	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	349	0,09	2,25	-	9	17	12	2,2
	Итого за обед:	955	31,08	22,35	136,21	870,31		0,64	55,33	122	130,1	131,2	286	7,09
	Итого за день:	1675	57,04	55,73	230,22	1650,6		0,97	92,38	198	217,6	359,4	727	15,05

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ Рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В ₁ , мг	С, мг	А, мкг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ВТОРНИК														
Завтрак														
	Запеканка из творога со сметаной	150/50	23,41	18,70	35,56	408,18	223	0,12	1,23	90	57,9	234	432	1,56
	Чай с молоком	200	0,1	-	15,0	60,40	376	-	0,05	-	2,2	2,48	4,13	0,41
	Итого за завтрак:	400	23,51	18,7	50,56	468,58		0,12	1,28	90,0	60,1	237	436	1,97
Обед														
	Суп - лапша домашняя	250	2,58	5,55	13,4	113,87	113/114	0,1	8,25	30	30	32,5	35,5	1,0
	Птица отварная с маслом	100/5	15,7	21,57	0,41	258,57	288	0,06	0,4	50	21,6	20,0	280	2,85
	Гарнир каша вязкая пшеничная	180	5,02	5,65	31,41	196,6	303	0,02	-	3	7,72	10,4	66,7	0,47
	Огурцы натуральные свежие	100	0,8	-	3,4	16,8	71	0,04	10	-	14	23	42	0,6
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65		0,08	-	-	17,5	13	41,5	0,8
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7		0,04	-	-	8,7	6,5	20,8	0,4
	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	349	0,09	2,25	-	9	17	12	2,2
	Итого за обед:	910	29,63	33,52	103,64	834,79		0,43	20,9	83,0	109	122,5	498,5	8,32
	Итого за день:	1310	53,14	52,22	154,2	1303,37		0,55	22,18	173,0	169	359	934	10,3

3 день

4 день

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В, мг	С, мг	А, мкг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг
1	2	33	4 4	5 5	6 6	7 7	8 8	9 9	10 10	11 11	12 12	13 13	14 14	15 15
ЧЕНБЕРГ														
Завтрак														
1	Напои из злаков молоч. пшеница с маслом	200/180	5,67,3	31,55	44,6	571,55	1201	0,020	1,035	260	38,7	40,4	311	134
2	Вулканогенный	1030	2,328	7,927	14,91	137,049	1	0,065	0,11	60-	15,5	141,30	84,45	0,68
3	Карбонатный напиток с молоком	205	1,65	0,3	8,35	42,70		0,024	1,02	- -	13,18	5,8	17,4	0,80
4	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60,40	379	0,034	0,05	-	2,20	2,48	4,13	0,41
	Итого за завтрак:	435	11,61	15,48	75,87	489,24		0,114	2,13	80,0	69,8,5	283,9	245	2,32
	Итого за завтрак:	435	11,61	15,48	75,87	489,24		0,114	2,13	80,0	69,8,5	283,9	245	2,32
ОБЕД														
1	Пюре картофельное с кислотой	250	2,55,6	2,7893	24,485	139,177	1088	0,0042	7,17,6	25-	34,3,4	32,50	838,1	1,06
2	Борщ с капустой и сметаной	100/50	13,525	17,953	19,15,6	293,912	2704/824	0,021	5,35,3	300	53,3	314,5	158,4	1,63
3	Гарнир из картофеля тушеного	180	3,374	4,8112	24,228	154,6916	32412	0,0361	30,2783	-30	36,2	104,46	986,8	1,08
4	Огурцы свежие натуральные	100	0,8,2	- -	3,4,6	16,8,2	7171	0,0417	19,78	-30	14,5	23,1	42,3	0,82
5	Хлеб пшеничный	50	3,8,8	0,45	24,285	118,165		0,081	- -	- -	17,5,5	18,0	44,5	0,8
6	Хлеб ржаной	25	1,655	0,3	8,35	42,7		0,065	- -	- -	8,8,7	6,5,5	20,8	0,4
7	Кисель из фруктов натуральный	200	0,6708	0,06	30,2182	123,606	35949	0,011	1,025	- -	3,36	13,7,0	16,81	0,22
	Шоколад «Аленка»	125	1,2732	6,64,1	10,109	106,2,3		2,49	94,23	-90	158	173,9	325	7,1
	Итого за обед:	9790	28,265	33,6122	146,1786	992,0814		0,3864	53,17,3	350,0	146,6	226,5	468,2	6,48
	Итого за день:	1420	39,87	48,49	221,44	1481,63		0,5	57,25	135	216,66	513,5	706,5	8,68

5 день

6 день

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			B ₁ , мг	C, мг	A, мкг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	22	33	4	5	6	77	88	99	100	111	12	13	144	155
Прягтннк														
Завтрак														
1	Оладьи из твердого сметаной	150/50	23,62	15,80	38,20	385,60	2201	0,128	1,06	116	58,36	327	365,7	1,529
2	Кофе с молоком с сахаром	200	3,58	2,89	26,34	151,80	3702	0,034	1,0	20	17,6	122,1	85,0	0,63
3	Молоко свежее	200	0,8	-	19,6	81,6	338	0,06	32,0	-	18,0	32,0	22,0	1,2
3	Шоколад «Аленка»	1/20	1,64	6,66	10,7	109,3								
4	Итого за завтрак:	650	21,78	27,56	114,94	794,92		0,474	34,96	72,0	120,	481,5	472,	4,73
	Итого за завтрак:	420	28,83	25,14	76,28	646,7		0,154	2,08	110	69,5	492	462	1,74
Обед														
1	Суп картофельный с борщевиком	250	2,32	3,69	13,39	116,6	101	0,06	7,75	25	34,2	32,5	85,2	1,25
1	Борщ ставропольский	250	2,32	3,69	13,39	116,6	57	0,12	35,30	30	53,4	45,5	53,4	1,30
2	Тефтели из говядины с соусом сметанным с зеленью	100/50	13,06	20,30	13,68	234,21	278/331	0,108	2,40	40	29,8	29,35	150,	1,35
2	Котлета из минтая с соусом сметанным с зеленью	100/50	13,06	20,30	13,68	234,21	234	0,108	2,40	40	48,9	29,35	127	1,025
3	Гарнир картофельная перловая	180	3,74	6,12	22,28	159,16	3123	0,12	-	20	36,3	20,63	101,	0,76
3	Гарнир картофельная перловая	180	3,74	6,12	22,28	159,16	3123	0,14	2,5	7	23	15,3	174	3
4	Овощи натуральные свежие	100	0,8	-	3,4	16,8	71	0,04	10	-	14	23	42	0,6
4	Овощи натуральные свежие	100	0,8	-	3,4	16,8	71	0,04	10	-	14	23	42	0,6
5	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65		0,08	-	-	17,5	13	41,5	0,8
5	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65		0,08	-	-	17,5	13	41,5	0,8
6	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7		0,04	-	-	8,7	6,5	20,7	0,4
6	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7		0,04	-	-	8,7	6,5	20,7	0,4
7	Кисель из сока	200	0,57	0,06	30,20	123,60	359	0,01	1,09	-	3,36	15,7	16,3	0,37
7	Кисель из сока	200	0,57	0,06	30,20	123,60	359	0,01	1,09	-	3,36	15,7	16,3	0,37
	Итого за обед:	955	27,84	30,19	151,06	987,3		0,43	23,04	50	144,	140,6	457,	5,53
	Итого за обед:	955	28,36	22,92	120,07	799,98		0,54	51,29	77	168,8	138,	476,	7,49
	Всего за день:	1605	49,62	57,75	266	1782,22		0,904	58	122	264,	622,1	930,	10,2
	Итого за день:	1375	57,19	48,06	196,35	1446,68		0,69	53,37	187	238,3	630,	937,	9,23
Итого по меню за 1 неделю														
Итого		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					
Итого за весь период		258,32	270,41	1063,72	7725,96	B ₁ , мг	C, мг	A мкг	Mg, мг	Ca,	P, мг	Fe, мг		
Среднее значение		51,66	54,08	212,74	1545,19	7,96	327,44	778	1084,4	2083,	3979,6	55,71		
						1,59	65,49	155,6	216,89	416,7 6	795,93	11,14		

7 день

8 день

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ Рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В ₁ , 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
ВТОРНИК														
Завтрак														
1	Каша вязкая молочная «Геркулес» с маслом	200/5	8,61	9,13	38,23	269,53	173	0,065	1,00	63	68,7	150,0	134	1,72
2	Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	1	0,046	0,042	40	10,8	10,2	27,9	0,5
3	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	382	0,034	1,0	20	17,6	122,1	114	0,63
4	Банан свежий	1/200	3,0	-	38,4	165,60	338	0,1	20,0	-	80,0	24,0	56,0	1,2
	Итого за завтрак:	645	17,73	19,85	118,35	722,97		0,245	22,04	123	177	306,3	332	4,05
1	Суп картофельный с фасолью	250	5,08	5,35	23,85	163,87	102	0,31	6,25	-	37,5	47,5	48	2,25
2	Котлета из говядины с соусом красным	100/50	15,4	12,1	26,9	278,1	268	0,14	2,5	7	23	15,3	174	3
3	Гарнир каша вязкая пшенная	180	5,01	6,55	30,42	200,7	303	0,02	-	03	7,72	10,44	66,7	0,47
4	Огурцы натуральные свежие	100	0,8	-	3,4	16,8	71	0,04	10	-	14	23	42	0,6
5	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65		0,08	-	-	17,5	13	41,5	0,8
6	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7		0,04	-	-	8,7	6,5	20,8	0,4
7	Кисель из сока	200	0,57	0,06	30,20	123,60	359	0,01	1,09	-	3,36	15,7	16,31	0,37
	Итого за обед:	955	32,31	24,81	147,97	944,42		0,64	19,84	10	111,70	131,44	409,31	7,894
	Всего:	1600	50,04	44,66	266,32	1667,39		0,885	41,88	133	288,78	437,74	741,31	11,94

9 день

№ 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
ЧЕТВЕРГ														
Завтрак														
1	Батискализинг с мясом	150/50	23,74	18,78	35,64	202,18	224	0,12	1,83	40	179,2	234,59,5	428,5	2,56
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	379	0,034	1,02	20	13,1	130,36,3	101,5	0,22
	Итого за завтрак:	400	26,99	21,38	63,9	559,98		0,154	2,25	90,0	71,0	364,47,7	477,5	1,78
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,08	-	-	17,5	13	41,5	0,8
4	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7		0,04	-	-	8,7	6,5	20,7	0,4
5	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60,40		-	0,05	-	2,20	2,48	4,13	0,41
1	Суп картофельный	250	2,35	2,8	24,43	132,32	376	0,06	7,75	25	34,2	32,5	85,2	1,25
	Итого за завтрак:	540	24,53	21,55	95,8	675,27		0,36	5,88	60	184	102	296	4,56
2	Плов из птицы	100/180	29,81	54,27	50,22	808,55	291	0,18	3,35	60	38,7	40,4	311,7	3,11
	Итого за обед:	100	1,2	-	4,6	23,2	71	0,12	17,78	30	23,5	37,1	72,3	0,82
3	Помидоры свежие	100	1,2	-	4,6	23,2	71	0,12	17,78	30	23,5	37,1	72,3	0,82
1	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,8	4,93	24,85	118,65	88	0,03	17,6	-	17,4	10	38,1	0,8
4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65		0,08	-	-	17,5	13,0	41,5	0,8
5	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7		0,04	-	-	8,7	6,5	20,7	0,4
6	Крем из сливок	200	0,08	-	21,82	87,6	349	0,09	2,25	-	9,0	17,0	12	2,2
3	Икра свекольная	180	4,14	12,24	27,72	237,6	75	0,036	12,1	115,0	86	131,7	81,4	2,66
	Итого за обед:	905	38,89	57,82	134,27	1213,02		0,52	24,02	205,0	122	131,7	314,6	8,25
4	Огурцы свежие	100	0,8	-	3,4	16,8	71	0,04	10	-	14	23	6	0,6
	Итого за день:	1305	65,88	79,2	198,17	1773,00		0,674	26,27	205,0	193	496	991	10,0
5	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65		0,08	-	-	17,5	13	41,5	0,8
6	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7		0,04	-	-	8,7	6,5	20,8	0,4
7	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	349	0,09	2,25	-	9	17	12	2,2
	Итого за обед:	955	25,59	35,87	117,11	893,63		0,436	47,45	30	186	166	396	8,88
	Итого за день:	1495	50,12	57,42	212,91	1568,9		0,796	53,33	90,0	369	268	692	13,4

10 день

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ Рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В ₁ , мг	С, мг	А, мкг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ПЯТНИЦА														
Завтрак														
1	Каша вязкая молочная манная с маслом	200/5	7,83	6,98	42,23	263,06	174	0,065	1,00	60	25,70	134,5	134,0	0,58
2	Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	1	0,06	0,11	60	15,9	141,0	83,4	0,64
3	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60,40	376	-	0,05	-	2,20	2,48	4,13	0,41
4	Банан свежий	1/200	3,0	-	38,4	165,60	338	0,1	20,0	-	80,0	24,0	56,0	1,2
	Итого:	645	13,29	14,5	110,61	626,1		0,225	21,16	120	124	302	278	2,83
Обед														
1	Суп картофельный с пшеничной крупой	250	2,73	2,8	24,43	133,84	101	0,06	7,75	25	34,3	32,5	85,2	1,25
2	Котлета из говядины с соусом красным	100/50	15,4	12,1	26,9	278,1	268/824	0,12	35,3	30	53,3 7	45,5	53,4	1,3
3	Гарнир каша вязкая гречневая	180	5,49	6,55	29,7	199,71	303	0,19	-	20	38,3	29,8	131	2,93
4	Огурцы свежие	100	0,8	-	3,4	16,8	71	0,04	10	-	14	23	42	0,6
5	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65		0,08	-	-	17,5	13	41,5	0,8
6	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7		0,04	-	-	8,7	6,5	20,8	0,4
7	Кисель из сока	200	0,57	0,06	30,20	123,60	359	0,01	1,09	-	3,36	15,7	16,31	0,37
	Итого за обед:	955	30,44	22,26	147,83	913,4		0,54	54,14	75	169, 53	166	390, 31	7,65
	Итого за день:	1600	43,73	36,76	258,44	1539,5		0,77	75,3	195	293, 53	468	668, 31	10,4 8

Итого по меню за 2 неделю												
	Итого	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энегргетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
	Итого за весь период	266,96	266,1	1132,19	7995,47	3,82	250,15	810	1383,	2300,	4030	55,08

	Среднее значение	53,39	53,22	226,44	1599,09	0,76	50,03	162	276,61	460,10	806,02	11,02
--	------------------	-------	-------	--------	---------	------	-------	-----	--------	--------	--------	-------

11 день

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ Рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В ₁ , 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
ПОНЕДЕЛЬНИК														
Завтрак														
1	Омлет натуральный с маслом	160/5	15,9	24,84	16,8	354,36	210	0,14	-	76	39,9	171	341	5,2
2	Икра кабачковая	100	1,7	8,80	7,70	116,8		0,05	5	-	10	10	31	0,35
3	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,23	12,43	59,39		0,08	-	-	17,5	13	41,5	0,8
4	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,70		0,045	-	-	3,8	5,8	17,4	0,80
5	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60,40	376	-	0,05	-	2,20	2,48	4,13	0,41
	Итого за завтрак:	520	21,25	34,17	60,28	633,65		0,27	5,05	76,0	69,6	196	417	6,76
Обед														
1	Суп - лапша домашняя	250	2,58	5,55	13,4	113,87	113/114	0,1	8,25	30	30	32,5	35,5	1,0
2	Птица отварная с маслом	100/5	20,58	21,57	0,41	278,09	288	0,06	0,4	50	21,6	20,0	280	2,85
3	Гарнир каша вязкая пшенная	180	5,01	6,55	30,42	200,7	303	0,02	-	3	7,72	10,4	66,7	0,47
4	Помидоры натуральные свежие	100	1,2	-	4,6	23,2	71	0,12	17,78	30	23,5	37,2	72,3	0,82
5	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65		0,08	-	-	17,5	13	41,5	0,8
6	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7		0,04	-	-	8,7	6,5	20,8	0,4
7	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	349	0,09	2,25	-	9	17	12	2,2
8	Яблоко свежее	200	0,8	-	19,6	81,6	338	0,06	32,0	-	18,0	32,0	22,0	1,2
	Итого за обед:	1110	35,7	34,42	123,45	946,41		0,57	60,68	113,0	136	169	551	9,74
	Итого за день:	1430	56,15	68,59	164,13	1498,46		0,84	65,73	189,0	206	364	969	16,5

12 день

13 день

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ Рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В ₁ , мг	С, мг	А, мкг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ВТОРНИК														
Завтрак														
1	Каша вязкая молочная Геркулес с маслом	200/5	8,61	9,13	38,23	269,53	173	0,065	1,00	60	25,70	134,5	134,08	0,58
2	Бутерброд с сыром	5/15/30	5,77	8,33	14,95	157,85	3	0,059	0,11	60	15,9	141	83,4	0,64
3	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	379	0,034	1,02	-	13,17	130,8	45,58	0,22
	Итого за завтрак:	455	17,96	20,14	81,52	579,18		0,158	2,13	120	54,77	406,4	263,1	1,44
Обед														
1	Суп картофельный с горохом	250	5,08	5,35	23,85	163,87	102	0,31	6,25	-	37,5	47,5	48,0	2,25
2	Тефтели из говядины с соусом красным основ.	100/50	13,06	20,75	17,78	310,11	278/331	0,08	4,2	-	29,86	29,35	150,2	1,35
3	Гарнир капуста тушеная	180	3,73	4,81	24,12	154,69	321	0,036	30,78	5	36	104,4	97,7	1,44
4	Огурцы натуральные свежие	100	0,8	-	3,4	16,8	71	0,04	10	-	14	23	42	0,6
5	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65		0,08	-	-	17,5	13	41,5	0,8
6	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7		0,04		-	8,7	6,5	20,75	0,4
7	Кисель из сока	200	0,57	0,06	30,20	123,60	359	0,01	1,09	-	3,36	15,7	16,31	0,37
	Итого за обед:	955	28,69	31,72	132,55	930,42		0,286	46,07	5	109,42	191,95	368,46	4,96
	Итого за день:	1410	46,65	51,86	214,07	1509,6		0,444	48,2	125	164,19	598,35	631,56	6,4

14 день

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ Рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В ₁ , мг	С, мг	А, мкг	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	Оладьи по старинному сметаной	200/50	23,02	24,86	68,80	362,62	402	0,38	1,06	520	88,36	327	4165	2,52
2	Найас с сахаром	200	3,76	3,20	25,74	680,40	376	0,034	0,05	20	2,20	2,48	4,13	0,41
3	Шоколад «Аленка»	1/20	1,64	6,66	10,7	109,3		-	-	-	-	-	-	-
	Итого за завтрак:	400	27,37	19	63,98	536,4		0,154	2,06	130	74,0	483	531	2,15
	Итого за завтрак:	470	18,96	31,02	94,3	732,22		0,38	2,01	52,0	87,3	330	370	3,31
Обед														
1	Суп картофельный с	250									34,2			
1	Шн из свежей капусты с рисом	250	2	2,73	20,93	116,3	101	0,06	7,75	25	12,4	32,5	85,2	
			1,6	4,93	11,5	96,77	88	0,03	17,6	-	12,4	10	38,1	0,6
2	Картофельная с										53,3			
2	Птица, тушеная в соусе соусом красным	100/50	15,25	12,3	15,6	234,22	234/824	0,12	35,3	30	45,5	53,4	1,3	
			21,81	24,59	5,3	329,75	290	0,06	1,8	50	23,9	47,8	207	1,7
3	Гарнир пюре	180											173,	
3	Гарнир каша вязкая	180	3,74	6,12	22,28	159,16	312	0,14	2,5	7	23	15,3	7	3
	картофельное		5,02	5,65	31,41	196,6	303	0,02	-	3	7,72	10,4	66,7	0,47
4	Орешки натуральные	100	0,8	-	3,4	16,8	71	0,04	10	-	14	23	42	0,6
4	Печенье натуральные	100	1,2	-	4,6	23,2	71	0,12	17,78	30	23,5	37,2	72,3	0,82
5	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65		0,08	-	-	17,5	13	41,5	0,8
6	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7		0,04	-	-	8,7	6,5	20,7	0,4
7	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7		0,04	-	-	8,7	6,5	20,7	0,4
	Кисель из сока	200	0,57	0,06	30,20	123,60	359	0,01	1,09	-	3,36	13,7	48,8	0,37
7	Компот из сухофруктов	200	0,08		21,82	87,6	349	0,09	2,25	62	154,	151,	432,	2,2
	Итого за обед:	955	27,81	21,96	125,61	811,43		0,49	56,64	62	154,	151,	432,	6,47
	Итого за обед:	955	35,16	35,96	107,83	895,27		0,44	39,43	83,0	128,	132,	463,	6,89
	Итого за день:	1355	35,16	35,96	107,83	895,27	0	0,64	39,43	83,0	128,	132,	463,	6,89
	Итого за день:	1425	54,12	66,94	202,13	1627,49		0,82	41,44	135,0	194	472	829	10,3

15 день

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ Рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В ₁ , мг	С, мг	А, мкг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ПЯТНИЦА														
Завтрак														
1	Каша молочная вязкая рисовая с маслом	200/5	5,94	6,90	43,51	260,00	174	0,065	1,00	60	25,70	134,5	134,08	0,58
2	Бутерброд с сыром	5/15/30	5,77	8,33	14,95	157,85	3	0,059	0,11	60	15,9	141	83,4	0,64
3	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60,40	376	-	0,05	-	2,20	2,48	4,13	0,41
4	Яблоко свежее	200	0,8	-	19,6	81,6	338	0,06	32,0	-	18,0	32,0	22,0	1,2
	Итого за завтрак:	655	12,61	15,23	93,06	559,85		0,184	33,16	120	61,8	309,08	243,61	2,83
Обед														
1	Суп картофельный с фасолью	250	5,08	5,35	23,85	163,87	102	0,31	6,25	-	37,5	47,5	48	2,25
2	Зразы рубленые из говядины с соусом	100/50	13,52	17,95	19,47	293,51	274/824	0,12	5,5	30	33	31,38	158	1,62
3	Гарнир макаронные изделия отварные	180	6,43	5,81	34,3	215,21	309	0,19	-	32	18	12	87	1,57
2	Икра кабачковая	100	1,7	8,80	7,70	116,8	50	0,05	5	-	10	10	31	0,35
5	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65		0,08	-	-	17,5	13	41,5	0,8
6	Хлеб ржаной	23	1,52	0,30	7,68	39,31		0,033	-	-	7,15	5,34	17,04	0,33
7	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	349	0,09	2,25	-	9	17	12	2,2
	Итого за обед:	953	31,36	29,86	136,04	938,34		0,87	24	62	138,2	150,4	409,25	9,44
	Итого за день:	1608	43,97	45,09	229,1	1498,19	0	1,054	57,16	182	200	460,28	652,86	12,27

Итого по меню за 3 неделю												
	Итого	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энегргетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
	Итого за весь период	256,07	273,44	999,02	7481,57	3,802	271,23	823	992,4	2529, 22	4046, 20	54,09
	Среднее значение	51,21	54,69	199,80	1496,31	0,76	54,25	164,6	198,48	505,8 5	809,2 6	10,82

