

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель начальника отдела
санитарного надзора

Управления Роспотребнадзора

по СК

Управление
Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю
« 29 » августа 2024 год
355008, г. Ставрополь, пер. Фадеева, 4

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ СОШ № 1 г. Михайловск

(наименование учреждения)

(А.П.Иванова)

МБОУ СОШ № 3 г. Михайловск

(наименование учреждения)

(С.А.Филипова)

МБОУ СОШ № 4 г. Михайловск

(наименование учреждения)

(В.Л.Попова)

МБОУ СОШ № 5 г. Михайловск

(наименование учреждения)

(Л.Н.Степова)

МКОУ СОШ № 1 г.т. Новомарьевская

(наименование учреждения)

(Е.В.Нога)

МБОУ СОШ № 19 с.Верхнерусское

(наименование учреждения)

(С.А.Шотт)

МБОУ СОШ № 24 г. Михайловск

(наименование учреждения)

(Е.В.Сергеева)

МБОУ СОШ № 23 г. Михайловск

(наименование учреждения)

(Е.С.Сиденко)

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Звягина Надежда Ильинична

(наименование учреждения организатора питания)

(Н.И.Звягина)

« 29 » августа 2024 год

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
1 – 4 КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
ШПАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
(на период с 01.12.2024 г. по 30.05.2025 г. 2024/2025 учебного года)**

Меню составлено на основании:

- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005 года издания;
- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2014 года издания.

Главный технолог казенного учреждения «Центр по
техническому обслуживанию, капитальному ремонту
и безопасности образовательных учреждений»

Н.В.Котова

Н.В.Котова

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)					Витамины(мг)					цена за 1 кг	стоимость		
					Белки	Жиры	Углеводы		K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C				
					Первая неделя																	
1 ДЕНЬ (понедельник)																						
ЗАВТРАК																						
183/2005	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным и сахаром	220					9.04	13.05	47.518	341.94	273.98	198.52	59.1	247.1	3.22	0.05	0	0	1.676	1.82		
	гречневая крупа		40	40	5.04	1.32	24.84	134	67	28.0	39.2	119.2	3.2	0	0	0	0	1.676	0	72.17	2.89	
	молоко		140	140	3.92	4.48	6.58	81.2	204.4	168.0	19.6	126.0	0	0	0	0	0	0	1.82	79.64	11.15	
	вода		30	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00	
	сахар-песок		16	16	0	0	15.968	60.64	0.48	0.32	0	0	0	0	0	0	0	0	0	75.28	1.20	
	соль йодированная		1.5	1.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.87	0.03	
	масло сливочное "Крестьянское"		10	10	0.08	7.25	0.13	66.1	2.3	2.2	0.3	1.9	0.02	0.05	0	0	0	0	0	800	8.00	
	<i>итого</i>																				23.27	
3/2005	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50					5.76	8.85	14.9	165.7	58.75	164.9	10.65	107.45	0.49	0.0565	0	0.057	0.522	0.42		
	сыр "Российский"		16	15	3.45	4.35	0	54	20	156	0	81.6	0	0.0315	0	0.057	0.06	0.42	740	11.84		
	масло сливочное "Крестьянское"		5	5	0.04	3.625	0.065	33.05	1.2	1.1	0.2	0.95	0.01	0.025	0	0	0	0	0	800	4.00	
	хлеб пшеничный		30	30	2.31	0.9	14.94	78.6	38.1	7.8	10.5	24.9	0.48	0	0	0	0.462	0	50	1.50		
	<i>итого</i>																				17.34	
377/2005	Чай с лимоном	207					0.1	0	15.2	60	24.3	5.7	3	5.6	0.4	0	0	0	0	2.8		
	чай заварка № 375		50	50	0.1	0	0	0.8	12.4	2.5	2.2	4.1	0.4	0	0	0	0	0	0	0		
	чай в/с или 1 сорт		0.5	0.5	0	0	15	56.8	0.5	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1100	0.55	
	вода		150	150	0	0	0.2	2.4	11.4	2.8	0.8	1.5	0	0	0	0	0	0	2.8	0	0.00	
	сахар-песок		15	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	75.28	1.13	
	лимон		8	7	0	0	0.24	2.72	13.04	3.2	0.96	1.76	0	0	0	0	0	0	3.2	160	1.28	
	<i>итого</i>																				2.96	
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	20	20	20	1.54	1.6	9.96	52.4	25.4	5.2	7	16.6	0.32	0	0.032	0.016	0.308	0	50.00	1.00		
г/п	Хлеб ржаной	50	50	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	60	3.00		
г/п	Фрукты (апельсины)	180	1шт.	180	1.6	0.4	15	76	310	70	22	34	0.2	20	0.12	0.06	0.6	0.6	76	110	19.80	
	Итого за завтрак	727			21.34	24.5	119.678	786.54	739.43	461.32	122.25	470.75	5.78	20.107	0.152	0.133	3.106	81.04		67.37		
2 ДЕНЬ (вторник)																						
ЗАВТРАК																						
223/2005	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200					26.43	19.14	63.90	534.73	458.65	449.63	58.13	454.84	0.82	18.92	0.00	0.39	0.07	0.00		
	творог н/ж		113	113	18.87	10.17	2.26	175.49	126.56	185.32	25.99	248.60	0.45	0.00	0.00	0.39	0.00	0.00	0.00	390	44.07	
	крупа манная		7.2	7.2	0.74	0.07	4.89	23.62	8.64	1.44	2.16	6.05	0.17	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	58.52	0.42	
	сахар-песок		10	10	0.00	0.00	9.98	37.90	0.30	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	75.28	0.75	
	соль йодированная		1	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.87	0.02	
	яйцо куриное, гр.		4.8	4.8	0.61	0.55	0.00	7.54	6.72	2.64	0.58	9.22	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.3	1.24	
	масло сливочное "Крестьянское"		4.8	4.8	0.0384	3.48	0.0624	31.728	1.1	1.056	0.1	0.912	0.01	0.024	0	0	0	0	800	3.84		
	сухари панировочные		4.8	4.8	0.37	0.14	2.39	12.58	6.10	1.25	1.68	3.98	0.08	0.00	0.00	0.00	0.07	0.00	90	0.43		
	сметана		4.8	4.8	0.12	0.72	0.16	9.89	5.23	4.13	0.38	2.88	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	303.64	1.46		
	молоко сгущенное с сахаром		80	80	5.68	4.00	44.16	236.00	304.00	253.60	27.20	183.20	0.00	18.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	400	32.00	
	<i>итого</i>																				84.23	
382/2005	Какао с молоком	200					3.77	3.80	25.07	145.36	206.96	125.52	31.00	116.20	0.98	22.12	0.04	0.16	0.17	1.30		
	какао-порошок		4	4	0.972	0.6	0.408	11.56	60	5.12	17	26.2	0.88	0.12	0.004	0.008	0.072	0	1000	4.00		
	молоко		100	100	2.8	3.2	4.7	58	146	120	14	90	0.1	22	0.04	0.15	0.1	1.3	79.64	7.96		
	сахар-песок		20	20	0.00	0.00	19.96	75.80	0.60	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	75.28	1.51		
	вода		110	110	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00		
	<i>итого</i>																				13.47	
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	50	50	3.85	5.5	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0.08	0.04	0.77	0	50	2.50		
г/п	Хлеб ржаной	50	50	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	60	3.00		
г/п	Фрукты (яблоки)	180	1шт.	180	0.72	0.72	17.64	84.6	500.4	28.8	16.2	19.8	3.96	10	0	0.04	0	0	18	80	14.40	
	Итого за завтрак	680			38.0722	29.758	148.613	986.193	1276.51	633.952	143.33	692.34	7.714	51.044	0.124	0.628	1.0159	19.3		117.60		
3 ДЕНЬ (среда)																						
ЗАВТРАК																						
289/2005	Рагу из птицы	270					29.21	26.98	23.28	454.25	1079.87	43.22	64.67	263.99	3.88	552.96	0.13	0.25	11.44	27.28		
	бройлер-цыпленок		172.8	122.4	26.07	13.46	0.00	225.95	318.24	19.58	24.48	171.36	2.45	48.96	0.12	0.24	9.58	0.00	200	34.56		
	масло растительное подсолнечное		13	13	0	12.987	0	116.87	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	136.76	1.77788		

	картофель			154	115.2	2.30	0.46	18.78	88.70	654.34	11.52	26.50	66.82	1.04	0.00	0.00	0.00	1.50	23.04	35	5.39
	морковь			30	24.5	0.32	0.02	1.69	8.58	49.00	6.62	9.31	13.48	0.17	504.00	0.00	0.00	0.25	1.23	35	1.05
	томатная паста			3.5	3.5	0.17	0.00	0.67	3.57	30.63	0.70	1.75	2.38	0.08	0.00	0.00	0.01	0.07	1.58	190	0.665
	лук репчатый			17.3	14.4	0.20	0.03	1.18	5.90	25.20	4.46	2.02	8.35	0.12	0.00	0.01	0.00	0.03	1.44	35	0.6055
	мука пшеничная			1.4	1.4	0.14	0.02	0.97	4.68	2.46	0.34	0.62	1.61	0.03	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	52.04	0.07286
	соль йодированная			4.3	4.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.87	0.08974
	<i>итого</i>																				44.21
3/2005	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50				5.76	8.85	14.9	165.7	58.75	164.9	10.65	107.45	0.49	0.0565	0	0.057	0.522	0.42		
	сыр" Российский"			16	15	3.45	4.35	0	54	20	156	0	81.6	0	0.0315	0	0.057	0.06	0.42	740	11.84
	масло сливочное"Крестьянское"			5	5	0.04	3.625	0.065	33.05	1.2	1.1	0.2	0.95	0.01	0.025	0	0	0	0	800	4.00
	хлеб пшеничный			30	30	2.31	0.9	14.94	78.6	38.1	7.8	10.5	24.9	0.48	0	0	0	0.462	0	50	1.50
	<i>итого</i>																				17.34
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200				0.44	0.00	31.76	126.40	0.60	0.60	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.24		
	сухофрукты(смесь)			20	50	0.44	0	11.8	50.6	0	0.2	0	0	0.03	0	0	0	0	0.04	260	5.20
	сахар-песок			20	20	0.00	0.00	19.96	75.80	0.60	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	75.28	1.51
	вода			200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00
	кислота лимонная			0.2	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2	350	0.07
	<i>итого</i>																				6.78
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	20	20	20	1.54	1.6	9.96	52.4	25.4	5.2	7	16.6	0.32	0	0.032	0.016	0.308	0	50	1.00	
г/п	Хлеб ржаной	50	50	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	60	3.00	
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	66	60	0.48	0.06	1.02	7.8	84.6	13.8	8.4	14.4	0.36	0	0.012	0.012	0.06	3	50	3.30	
г/п	Фрукты (апельсины)	180	1шт.	180	1.6	0.4	15	76	310	70	22	34	0.2	20	0.12	0.06	0.6	76	110	19.80	
	Итого за завтрак	830			42.3275	38.491	113.02	973.049	1606.22	314.719	133.22	496.443	6.431	573.02	0.296	0.3986	12.929	106.94		95.43	
	4 ДЕНЬ (четверг)																				
	ЗАВТРАК																				
229/2005	Рыба ,душенная в томате с овощами	140				19.747	6.066	7.338	164.72	631.25	71.09	80.51	312.12	1.492	2.92	0.02	0.02	1.897	4.95		
	филе минтай			133	119	18.921	1.071	0	85.68	499.8	47.6	65.45	285.6	0.952	0	0	0	1.547	0	331	44.023
	морковь			27	21	0.4	0	2.3	11.8	63	16	12	17.3	0.4	2.8	0.02	0.02	0.3	1.35	35	0.945
	вода			38	38	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	лук репчатый			12	9	0.126	0	0.738	3.69	15.75	2.79	1.26	5.22	0	0	0	0	0.9	35	0.42	
	масло растительное подсолнечное			5	5	0	4.995	0	44.95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	136.76	0.6838	
	сахар -песок			2	2	0	0	3.1	12.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	75.28	0.15056	
	томатная паста			4	4	0.3	0	1.2	6.5	52.7	4.7	1.8	4	0.14	0.12	0	0	0.05	2.7	190	0.76
	соль йодированная			2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.87	0.04174	
	лавровый лист			0.01	0.01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	300	0.003	
	<i>итого</i>																				47.0271
312/2005	Пюре картофельное	180				3.892	6.555	26.462	180.51	915.75	49.34	39.41	114.95	1.4	0.035	0	0	2.002	31.151		
	картофель			205	154	3.08	0.616	25.102	118.58	874.72	15.4	35.42	89.32	1.386	0	0	0	2.002	30.8	35	7.175
	масло сливочное"Крестьянское"			7	7	0.056	5.075	0.091	46.27	1.6	1.54	0.2	1.33	0.014	0.035	0	0	0	0	800	5.6
	молоко			28	27	0.756	0.864	1.269	15.66	39.42	32.4	3.78	24.3	0	0	0	0	0.351	79.64	2.22992	
	соль йодированная			1.8	1.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.87	0.03757	
	<i>итого</i>																				15.0425
399/2014	Сок фруктовый	200	1 шт.			1	0.2	20.2	92	240	14	8	14	2.8	0	0	0	0.4	4		
	Сок фруктовый (в ассортименте) в индивидуальной упаковке			200	200	1	0.2	20.2	92	240	14	8	14	2.8	0	0	0	0.4	4	110	22.00
	<i>итого</i>																				22.00
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	66	60	0.48	0.06	1.02	7.8	84.6	13.8	8.4	14.4	0.36	0	0.012	0.012	0.06	3	50	3.30	
г/п	Фрукты (яблоки)	180	1шт.	180	0.72	0.72	17.64	84.6	500.4	28.8	16.2	19.8	3.96	10	0	0.04	0	18	80	14.40	
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	50	50	3.85	5.5	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0.08	0.04	0.77	0	50	2.50	
г/п	Хлеб ржаной	50	50	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	60	3.00	
	Итого за завтрак	860			32.989	19.701	114.66	751.13	2482.5	207.03	190.52	576.77	11.96	12.955	0.112	0.112	5.129	61.101		107.27	
	5 ДЕНЬ (пятница)																				
	ЗАВТРАК																				
207/2005	Макаронник с маслом сливочным	208				8.32	12.29	56.42	370.70	92.64	17.84	11.44	72.56	0.98	0.06	0.01	0.04	0.02	0.00		
	макароны			64	64	6.66	0.70	44.61	215.68	79.36	11.52	10.24	55.68	0.77	0.00	0.00	0	0	0	114	7.30
	вода			184	184	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00
	яйцо куриное столовое			8	8	1.02	0.92	0.06	12.56	11.20	4.40	0.96	15.36	0.20	0.02	0.01	0.04	0.02	0.00	10.3	2.06
	сахар-песок			8	8	0.00	0.00	7.98	30.32	0.24	0.16	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	75.28	0.60	

	масло растительное			4.8	4.8	0	4.7952	0	43.152	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	136.76	0.66
	сухари панировочные			4.8	4.8	0.59	0.07	3.67	16.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	90	0.43
	масло сливочное "Крестьянское"			8	8	0.064	5.8	0.104	52.88	1.8	1.76	0.2	1.52	0.016	0.04	0	0	0	0	800	6.40
	<i>итого</i>																				17.45
3/2005	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50				5.76	8.85	14.9	165.7	58.75	164.9	10.65	107.45	0.49	0.0565	0	0.057	0.522	0.42		
	сыр "Российский"			16	15	3.45	4.35	0	54	20	156	0	81.6	0	0.0315	0	0.057	0.06	0.42	740	11.84
	масло сливочное "Крестьянское"			5	5	0.04	3.625	0.065	33.05	1.2	1.1	0.2	0.95	0.01	0.025	0	0	0	0	800	4.00
	хлеб пшеничный			30	30	2.31	0.9	14.94	78.6	38.1	7.8	10.5	24.9	0.48	0	0	0	0.462	0	50	1.50
	<i>итого</i>																				17.34
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	20		20	20	1.54	1.6	9.96	52.4	25.4	5.2	7	16.6	0.32	0	0.032	0.016	0.308	0	50	1.00
г/п	Хлеб ржаной	50		50	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	60	3.00
г/п	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	шт.	125		4.4	3	6.5	96.2	435	15	50	35	0.8	27.5	0	0.25	0	12.5	236	29.50
379/2005	Кофейный напиток с молоком	200				3.55	3.38	25.01	139.74	146.60	125.40	14.00	102.50	0.41	0.02	0.04	0.20	1.30	1.30		
	Кофейный напиток			5	5	0.75	0.18	0.35	5.935	0	5	0	12.5	0.305	0	0	0.05	1.2	0	500	2.50
	вода			120	120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00
	сахар-песок			20	20	0	0	19.96	75.8	0.6	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	75.28	1.51
	молоко			100	100	2.8	3.2	4.7	58	146	120	14	90	0.1	0.02	0.04	0.15	0.1	1.3	79.64	7.96
	<i>итого</i>																				11.97
г/п	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке (зефир)	50	1 шт.	50		0.4	0.05	39.9	162	23	12.5	3	6	0.7	0	0	0	0.1	0	460	23.00
	Итого за завтрак	703				27.2716	29.771	169.794	1077.23	828.39	357.84	116.59	400.11	4.849	27.637	0.0776	0.5582	2.246	14.22		103.26

Вторая неделя

	6 ДЕНЬ (понедельник)																				
	ЗАВТРАК																				
210/2005	Омлет натуральный	116				11.112	20.31	1.592	235.54	159.02	83.08	14.22	183.26	2.028	0.07	0	0	0	0.39		
	яйцо куриное ,гр			80	80	10.16	9.2	0	125.6	112	44	9.6	153.6	2	0	0	0	0	0	10.3	20.60
	вода			30	30	0.84	0.96	1.41	17.4	43.8	36.0	4.2	27.0	0	0	0	0	0	0.39	0	0.00
	соль йодированная			1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.87	0.02
	масло сливочное "Крестьянское"			14	14	0.112	10.15	0.182	92.54	3.2	3.08	0.4	2.66	0.028	0.07	0	0	0	0	800	11.20
	<i>итого</i>																				31.82
50/2009	Консервы овощные закусочные(порции)	60				1.14	5.34	4.62	71.4	189	24.6	9	22.2	0.42	0	0	0	0	4.2		
	икра кабачковая			65	60	1.14	5.34	4.62	71.4	189	24.6	9	22.2	0.42	0	0	0	0	4.2	180	11.7
	<i>итого</i>																				
3/2005	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50				5.76	8.85	14.9	165.7	58.75	164.9	10.65	107.45	0.49	0.0565	0	0.057	0.522	0.42		
	сыр "Российский"			16	15	3.45	4.35	0	54	20	156	0	81.6	0	0.0315	0	0.057	0.06	0.42	740	11.84
	масло сливочное "Крестьянское"			5	5	0.04	3.625	0.065	33.05	1.2	1.1	0.2	0.95	0.01	0.025	0	0	0	0	800	4.00
	хлеб пшеничный			30	30	2.31	0.9	14.94	78.6	38.1	7.8	10.5	24.9	0.48	0	0	0	0.462	0	50	1.50
	<i>итого</i>																				17.34
377/2005	Чай с лимоном	207				0.1	0	15.2	60	24.3	5.7	3	5.6	0.4	0	0	0	0	2.8		
	чай заварка № 375			50	50	0.1	0	0	0.8	12.4	2.5	2.2	4.1	0.4	0	0	0	0	0		
	чай в/с или I сорт			0.5	0.5	0	0	15	56.8	0.5	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	1100	0.55
	вода			150	150	0	0	0.2	2.4	11.4	2.8	0.8	1.5	0	0	0	0	0	2.8	0	0.00
	сахар-песок			15	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	75.28	1.13
	лимон			8	7	0	0	0.24	2.72	13.04	3.2	0.96	1.76	0	0	0	0	0	3.2	160	1.28
	<i>итого</i>																				2.96
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	50		50	50	3.85	5.6	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0.08	0.04	0.77	0	50	2.50
г/п	Хлеб ржаной	50		50	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	60	3.00
г/п	Фрукты (апельсины)	180	шт.	180		1.6	0.4	15	76	310	70	22	34	0.2	20	0.12	0.06	0.6	76	110	19.80
	Итого за завтрак	713				26.862	41.1	93.312	830.14	851.57	378.28	96.87	454.01	5.488	20.127	0.2	0.157	1.892	83.81		89.12
	7 ДЕНЬ (вторник)																				
	ЗАВТРАК																				
182/2005	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным и сахаром	220				6.786	11.473	40.049	288.59	200.55	144.22	44.68	184.28	2.5	0.05	0	0	1.299	1.3		
	крупка рисовая			31	31	3.906	1.023	19.25	103.85	52	21.7	30.38	92.38	2.48	0	0	0	1.299	0	110	3.41
	молоко			100	100	2.8	3.2	4.7	58	146	120.0	14	90.0	0	0	0	0	0	1.3	79.64	7.96
	вода			75	75	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00
	сахар-песок			16	16	0	0	15.968	60.64	0.48	0.32	0	0	0	0	0	0	0	0	75.28	1.20
	соль йодированная			1.4	1.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.87	0.03

	масло сливочное"Крестьянское"		10	10	0.08	7.25	0.13	66.1	2.3	2.2	0.3	1.9	0.02	0.05	0	0	0	0	800	8.00
	<i>итого</i>																			20.61
3/2005	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50			5.76	8.85	14.9	165.7	58.75	164.9	10.65	107.45	0.49	0.0565	0	0.057	0.522	0.42		
	сыр" Российский"		16	15	3.45	4.35	0	54	20	156	0	81.6	0	0.0315	0	0.057	0.06	0.42	740	11.84
	масло сливочное"Крестьянское"		5	5	0.04	3.625	0.065	33.05	1.2	1.1	0.2	0.95	0.01	0.025	0	0	0	0	800	4.00
	хлеб пшеничный		30	30	2.31	0.9	14.94	78.6	38.1	7.8	10.5	24.9	0.48	0	0	0	0.462	0	50	1.50
	<i>итого</i>																			17.34
399/2014	Сок фруктовый	200	1 шт.		1	0.2	20.2	92	240	14	8	14	2.8	0	0	0	0.4	4		
	Сок фруктовый (в ассортименте) в индивидуальной упаковке		200	200	1	0.2	20.2	92	240	14	8	14	2.8	0	0	0	0.4	4	110	22.00
	<i>итого</i>																			22.00
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	20	20	20	1.54	1.6	9.96	52.4	25.4	5.2	7	16.6	0.32	0	0.032	0.016	0.308	0	50	1.00
г/п	Хлеб ржаной	50	50	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	60	3.00
г/п	Фрукты (яблоки)	180	1шт.	180	0.72	0.72	17.64	84.6	500.4	28.8	16.2	19.8	3.96	0	0	0	0	18	80	14.40
	Итого за завтрак	720			19.106	23.443	119.849	773.79	1072.1	374.12	107.03	402.13	11.22	0.1065	0.032	0.073	2.5289	23.72		78.35
	8 ДЕНЬ (среда)																			
	ЗАВТРАК																			
290/2005	Птица, тушенная в соусе	140			24.369	25.172	3.16	337.524	404.846	12.544	113.65	225.58	1.889	89.46	0	0	13.78	3.5		
	бройлер-цыпленок		178.2	127.8	23.899	20.576	0.0	281.16	373	10.2	109.91	218.54	1.789	89.46	0	0	13.67	2.3	200	35.64
	масло растительное подсолнечное		3.6	3.6	0	3.5964	0	32.364	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	136.76	0.49
	соль йодированная		1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.87	0.02
331/2005	Соус сметанный с томатом	50			0.47	1	3.16	24	31.7	2.32	3.74	7.0	0.1	0	0	0	0.11	1.2		0.00
	сметана		12.5	12.5	0.3125	1.875	0.43	26	13.625	10.75	1	7.5	0.025	0.0188	0.004	0.014	0.013	0.038	303.64	3.80
	мука пшеничная		3.75	3.75	0.3863	0.0413	2.5875	12.525	6.6	0.9	1.65	4.3125	0.079	0	0	0	0	0	52.04	0.20
	вода		37.5	37.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00
	томатная паста		2	2	0.096	0	0.38	2.04	17.5	0.4	1	1.36	0.046	0	0	0	0.038	0.9	190	0.38
	соль йодированная		0.5	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.87	0.01
	<i>итого</i>																			40.53
302/2005	Каша рассыпчатая гречневая	180			10.388	7.781	51.013	320.97	138.55	58.94	80.57	245.69	6.574	0.035	0	0	0	0		
	крупа гречневая		82	82	10.332	2.706	50.922	274.7	136.94	57.4	80.36	244.36	6.56	0	0	0	0	0	72.17	5.92
	соль йодированная		1.8	1.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.87	0.04
	масло сливочное"Крестьянское"		7	7	0.056	5.075	0.091	46.27	1.6	1.54	0.2	1.33	0.014	0.035	0	0	0	0	800	5.60
	<i>итого</i>																			11.56
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	50	50	3.85	5.5	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0.08	0.04	0.77	0	50	2.50
г/п	Хлеб ржаной	50	50	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	60	3.00
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200			0.44	0.00	31.76	126.40	0.60	0.60	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.24		
	сухофрукты(смесь)		20	50	0.44	0	11.8	50.6	0	0.2	0	0	0.03	0	0	0	0	0.04	260	5.20
	сахар-песок		20	20	0.00	0.00	19.96	75.80	0.60	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	75.28	1.51
	вода		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00
	кислота лимонная		0.2	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2	350	0.07
	<i>итого</i>																			6.78
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	66	60	0.48	0.06	1.02	7.8	84.6	13.8	8.4	14.4	0.36	0	0.012	0.012	0.06	3	50	3.30
г/п	Фрукты (апельсины)	180	1шт.	180	1.6	0.4	15	76	310	70	22	34	0.2	20	0.12	0.06	0.6	76	110	19.80
	Итого за завтрак	860			44.4266	39.513	143.953	1090.19	1049.1	185.884	262.62	621.168	11	109.5	0.212	0.112	15.215	82.74		87.47
	9 ДЕНЬ (четверг)																			
	ЗАВТРАК																			
223/2005	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	200			19.261	16.824	72.174	517.473	478.728	401.74	58.182	379.65	0.774	0	0	0	0.29	1.361		
	творог н/ж		67.2	65	10.855	5.85	1.3	100.945	72.8	106.6	14.95	143	0.26	0	0	0	0	0	390	26.21
	крупа манная		7.2	7.2	0.7416	0.072	4.8888	23.616	8.64	1.44	2.16	6.048	0.166	0	0	0	0	0	58.52	0.42
	сахар-песок		16.8	16.8	0	0	16.766	63.672	0.504	0.336	0	0	0	0	0	0	0	0	75.28	1.26
	соль йодированная		1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.87	0.02
	морковь		29	21.6	0.2808	0	1.4904	7.56	43.2	5.832	8.208	11.88	0.151	0	0	0	0.216	1.08	35	1.02
	яйцо куриное, гр.		4.8	4.8	0.6096	0.552	0	7.536	6.72	2.64	0.576	9.216	0.12	0	0	0	0	0	10.3	1.24
	молоко		21.6	21.6	0.6048	0.6912	1.0152	12.528	31.536	25.9	3.024	19.4	0	0	0	0	0	0.281	79.64	1.72
	масло растительное подсолнечное		4.8	4.8	0	4.7952	0	43.152	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	136.76	0.66
	сухари панировочные		4.8	4.8	0.3696	0.144	2.3904	12.576	6.096	1.248	1.68	3.984	0.077	0	0	0	0.074	0	90	0.43
	сметана		4.8	4.8	0.12	0.72	0.1632	9.888	5.232	4.128	0.384	2.88	0	0	0	0	0	0	303.64	1.46

	молоко сгущенное с сахаром		80	80	5.68	4	44.16	236	304	253.6	27.2	183.2	0	0	0	0	0	0	400	32.00
	<i>итого</i>																			66.43
379/2005	Кофейный напиток с молоком	200			3.55	3.38	25.01	139.74	146.60	125.40	14.00	102.50	0.41	0.02	0.04	0.20	1.30	1.30		
	Кофейный напиток		5	5	0.75	0.18	0.35	5.935	0	5	0	12.5	0.305	0	0	0.05	1.2	0	500	2.50
	вода		120	120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00
	сахар-песок		20	20	0	0	19.96	75.8	0.6	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	75.28	1.51
	молоко		100	100	2.8	3.2	4.7	58	146	120	14	90	0.1	0.02	0.04	0.15	0.1	1.3	79.64	7.96
	<i>итого</i>																			11.97
3/2005	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50			5.76	8.85	14.9	165.7	58.75	164.9	10.65	107.45	0.49	0.0565	0	0.057	0.522	0.42		
	сыр" Российский"		16	15	3.45	4.35	0	54	20	156	0	81.6	0	0.0315	0	0.057	0.06	0.42	740	11.84
	масло сливочное"Крестьянское"		5	5	0.04	3.625	0.065	33.05	1.2	1.1	0.2	0.95	0.01	0.025	0	0	0	0	800	4.00
	хлеб пшеничный		30	30	2.31	0.9	14.94	78.6	38.1	7.8	10.5	24.9	0.48	0	0	0	0.462	0	50	1.50
	<i>итого</i>																			17.34
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	20	20	20	1.54	1.6	9.96	52.4	25.4	5.2	7	16.6	0.32	0	0.032	0.016	0.308	0	50	1.00
г/п	Хлеб ржаной	50	50	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	60	3.00
г/п	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	шт.	125	6.25	4	4.375	85	183.75	152.5	18.75	120	0.125	0.025	0.05	0.25	0.25	0.75	236	29.50
	Итого за завтрак	645			39.6614	35.254	143.519	1050.81	940.228	866.744	129.08	786.198	3.264	0.1015	0.122	0.523	2.6699	3.8308		129.24
	10 ДЕНЬ (пятница)																			
	ЗАВТРАК																			
279/2005	Тефтели с соусом сметанным с луком	140			12.936	15.37	13.458	247.248	288.295	38.26	21.82	107.49	1.205	0.0223	0.018	0.093	2.032	3.735		
	говядина(котлетное мясо)б/к		57	57	10.602	9.12	0	124.488	185.25	5.13	12.54	71.44	1.03	0	0	0.08	1.78	0	680	38.76
	вода		9	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00
	крупа рисовая		7.5	7.5	0.7	0.8	4.5	23.6	11.5	2.35	3.15	7.5	0.15	0	0.015	0	0.14	0	110	0.83
	лук репчатый		31.5	27	0.378	0	2.214	11.07	47.25	8.37	3.78	15.66	0	0	0	0	2.7	35	1.10	
	масло растительное подсолнечное		9	9	0	3	0	26.97	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	136.76	1.23
	мука пшеничная		6	6	0.41	0	2.76	13.36	7.04	4.6	0	0	0	0	0	0	0.05	0	52.04	0.31
	соль йодированная		2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.87	0.04
332/2005	соус сметанный с луком	50			0.47	1	3.16	24	31.7	2.32	3.74	7.0	0.1	0	0	0	0.11	1.2		0.00
	соус сметанный		46	46																
	сметана		11.5	11.5	0.2875	1.725	0.39	24	12.535	9.89	0.92	6.9	0.023	0.0173	0.003	0.013	0.012	0.035	303.64	3.49
	мука пшеничная		3.4	3.4	0.41	0	2.76	13.36	7.04	4.6	0	0	0	0	0	0	0.05	0	52.04	0.18
	вода		34.5	34.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00
	лук репчатый		12	10	0.14	0	0.82	4.1	17.5	3.1	1.4	5.8	0	0	0	0	0	1	35	0.42
	масло сливочное"Крестьянское"		1	1	0.008	0.725	0.013	6.61	0.2	0.22	0.0	0.19	0.002	0.005	0	0	0	0	800	0.80
	<i>итого</i>																			47.16
309/2005	Макаронные изделия отварные	180			6.4	5.746	42.608	251.84	77.25	12.52	9.97	54.4	0.746	0.035	0	0	0	0		
	макаронные изделия в/с		61	61	6.344	0.671	42.517	205.57	75.6	10.98	9.76	53.07	0.732	0	0	0	0	0	114	6.95
	соль йодированная		2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.87	0.04
	масло сливочное"Крестьянское"		7	7	0.056	5.075	0.091	46.27	1.6	1.54	0.2	1.33	0.014	0.035	0	0	0	0	800	5.60
	<i>итого</i>																			12.60
399/2014	Сок фруктовый	200	1 шт.		1	0.2	20.2	92	240	14	8	14	2.8	0	0	0	0.4	4		
	Сок фруктовый (в ассортименте) в индивидуальной упаковке		200	200	1	0.2	20.2	92	240	14	8	14	2.8	0	0	0	0.4	4	110	22.00
	<i>итого</i>																			22.00
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	50	50	3.85	5.5	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0.08	0.04	0.77	0	50	2.50
г/п	Хлеб ржаной	50	50	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	60	3.00
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	66	60	0.48	0.06	1.02	7.8	84.6	13.8	8.4	14.4	0.36	0	0.012	0.012	0.06	3	50	3.30
г/п	Фрукты (яблоки)	180	шт.	180	0.72	0.72	17.64	84.6	500.4	28.8	16.2	19.8	3.96	0	0	0	0	18	80	14.40
	Итого за завтрак	860			28.6855	28.196	136.926	904.988	1301.05	137.38	102.39	311.59	11.02	0.0573	0.1105	0.1447	3.2615	28.735		104.96
	Всего за 10 дней	7598			320.74	309.73	1303.32	9224.06	12147.09	3917.27	1403.90	5211.51	78.73	814.65	1.44	2.84	49.99	505.44		980
	Среднее значение за 1 день	759.8			32.1	31.0	130.3	922.4	1214.7	391.7	140.4	521.2	7.9	81.5	0.1	0.3	5.0	50.5		98.0

Примечание: в зависимости от сезона, фрукты апельсины, могут быть заменены на мандарины в количестве соответствующем не менее 180 граммам.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)					Витамины(мг)					Стоимость блюда (руб.)
			Белки	Жиры	Углеводы		К	Ca	Mg	P	Fe	А	В1	В2	PP	С	
Первая неделя																	
1 ДЕНЬ (понедельник)																	
ЗАВТРАК																	
183/2005	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным и сахаром	200/10/10	9.04	13.05	47.52	341.94	273.98	198.52	59.10	247.10	3.22	0.05	0.00	0.00	1.68	1.82	23.27
3 /2005	Бутерброд с маслом сливочным мдж 72,5% и сыром Российским	30/5/15	5.76	8.85	14.90	165.70	58.75	164.90	10.65	107.45	0.49	0.06	0.00	0.06	0.52	0.42	17.34
377/2005	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.1	0	15.2	60	24.3	5.7	3	5.6	0.4	0	0	0	0	2.8	2.96
г/п	Хлеб пшеничный	20	1.54	1.6	9.96	52.4	25.4	5.2	7	16.6	0.32	0	0.032	0.016	0.308	0	1.00
г/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	3.00
г/п	Фрукты свежие (апельсин) калиброванный	1 шт./180	1.6	0.4	15	76	310	70	22	34	0.2	20	0.12	0.06	0.6	76	19.80
Итого за завтрак		727	21.3	24.5	119.7	786.5	739.4	461.3	122.3	470.8	5.8	20.1	0.2	0.1	3.1	81.0	67.37
2 ДЕНЬ (вторник)																	
ЗАВТРАК																	
223/2005	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/80	26.43	19.14	63.90	534.73	458.65	449.63	58.13	454.84	0.82	18.92	0.00	0.39	0.07	0.00	84.23
382/2005	Какао с молоком	200	3.77	3.80	25.07	145.36	206.96	125.52	31.00	116.20	0.98	22.12	0.04	0.16	0.17	1.30	13.47
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.5	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0.08	0.04	0.77	0	2.50
г/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	3.00
г/п	Фрукты свежие (яблоко) калиброванное	1 шт./180	0.72	0.72	17.64	84.6	500.4	28.8	16.2	19.8	3.96	10	0	0.04	0	18	14.40
Итого за завтрак		680	38.07	29.76	148.61	986.19	1276.51	633.95	143.33	692.34	7.71	51.04	0.12	0.63	1.02	19.30	117.60
3 ДЕНЬ (среда)																	
ЗАВТРАК																	
289/2005	Рагу из птицы	90/270	29.21	26.98	23.28	454.25	1079.87	43.22	64.67	263.99	3.88	552.96	0.13	0.25	11.44	27.28	44.21
3 /2005	Бутерброд с маслом сливочным мдж 72,5% и сыром Российским	30/5/15	5.76	8.85	14.90	165.70	58.75	164.90	10.65	107.45	0.49	0.06	0.00	0.06	0.52	0.42	17.34
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0.44	0	31.76	126.4	0.6	0.6	0	0	0.03	0	0	0	0.24	6.78	
г/п	Хлеб пшеничный	20	1.54	1.6	9.96	52.4	25.4	5.2	7	16.6	0.32	0	0.032	0.016	0.308	0	1.00
г/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	3.00
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурец)	60	0.48	0.06	1.02	7.8	84.6	13.8	8.4	14.4	0.36	0	0.012	0.012	0.06	3	3.3

г/п	Фрукты свежие (апельсин) калиброванный	1 шт./180	1.6	0.4	15	76	310	70	22	34	0.2	20	0.12	0.06	0.6	76	19.80
Итого за завтрак		830	42.33	38.49	113.02	973.05	1606.22	314.72	133.22	496.44	6.43	573.02	0.30	0.40	12.93	106.94	95.43
4 ДЕНЬ (четверг)																	
ЗАВТРАК																	
229/2005	Рыба (минтай) ,тушеная в томате с овощами	90/50	19.75	6.07	7.34	164.72	631.25	71.09	80.51	312.12	1.49	2.92	0.02	0.02	1.90	4.95	47.03
312/2005	Пюре картофельное с маслом сливочным	180	3.89	6.56	26.46	180.51	915.75	49.34	39.41	114.95	1.40	0.04	0.00	0.00	2.00	31.15	15.04
399/2014	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблоко,яблоко-виноград, мультифрукт)	1 шт./200	1	0.2	20.2	92	240	14	8	14	2.8	0	0	0	0.4	4	22
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурец)	60	0.48	0.06	1.02	7.8	84.6	13.8	8.4	14.4	0.36	0	0.012	0.012	0.06	3	3.3
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.5	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0.08	0.04	0.77	0	2.5
г/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	3.00
г/п	Фрукты свежие (яблоко) калиброванное	1 шт./180	0.72	0.72	17.64	84.6	500.4	28.8	16.2	19.8	3.96	10	0	0.04	0	18	14.40
Итого за завтрак		860	32.99	19.70	114.66	751.13	2482.50	207.03	190.52	576.77	11.96	12.96	0.11	0.11	5.13	61.10	107.27
5 ДЕНЬ (пятница)																	
ЗАВТРАК																	
207/2005	Макаронник с маслом сливочным	200/8	8.32	12.29	56.42	370.70	92.64	17.84	11.44	72.56	0.98	0.06	0.01	0.04	0.02	0.00	17.45
3 /2005	Бутерброд с маслом сливочным мдж 72,5% и сыром Российским	30/5/15	5.76	8.85	14.90	165.70	58.75	164.90	10.65	107.45	0.49	0.06	0.00	0.06	0.52	0.42	17.34
379/2005	Кофейный напиток с молоком	200	3.55	3.38	25.01	139.735	146.6	125.4	14	102.5	0.405	0.02	0.04	0.2	1.3	1.3	11.97
г/п	Хлеб пшеничный	20	1.54	1.6	9.96	52.4	25.4	5.2	7	16.6	0.32	0	0.032	0.016	0.308	0	1.00
г/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	3.00
г/п	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке (яблочный, персиковый, абрикосовый, банановый)	1 шт./125	6.25	4	4.375	85	183.75	152.5	18.75	120	0.125	0.025	0.05	0.25	0.25	0.75	29.50
г/п	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке (зефир)	1 шт./50	0.4	0.05	39.9	162	23	12.5	3	6	0.7	0	0	0	0.1	0	23.00
Итого за завтрак		703	27.27	29.77	169.79	1077.23	828.39	357.84	116.59	400.11	4.85	27.64	0.08	0.56	2.25	14.22	103.26
Вторая неделя																	
6 ДЕНЬ (понедельник)																	
ЗАВТРАК																	
210/2005	Омлет натуральный с маслом сливочным	116/10	11.11	20.31	1.59	235.54	159.02	83.08	14.22	183.26	2.03	0.07	0.00	0.00	0.00	0.39	31.82

ЗАВТРАК																	
223/2005	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	200/80	19.2614	16.8244	72.1744	517.473	478.728	401.744	58.182	379.65	0.774	0	0	0	0.2899	1.3608	66.43
3 /2005	Бутерброд с маслом сливочным мдж 72,5% и сыром Российским	30/5/15	5.76	8.85	14.90	165.70	58.75	164.90	10.65	107.45	0.49	0.06	0.00	0.06	0.52	0.42	17.34
379/2005	Кофейный напиток с молоком	200	3.55	3.38	25.01	139.735	146.6	125.4	14	102.5	0.405	0.02	0.04	0.2	1.3	1.3	11.97
г/п	Хлеб пшеничный	20	1.54	1.6	9.96	52.4	25.4	5.2	7	16.6	0.32	0	0.032	0.016	0.308	0	1.00
г/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	3.00
г/п	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке (яблочный, персиковый, абрикосовый, банановый)	1 шт./125	6.25	4	4.375	85	183.75	152.5	18.75	120	0.125	0.025	0.05	0.25	0.25	0.75	29.50
Итого за завтрак		645	39.66	35.25	143.52	1050.81	940.23	866.74	129.08	786.20	3.26	0.10	0.12	0.52	2.67	3.83	129.24
10 ДЕНЬ (пятница)																	
ЗАВТРАК																	
279/2005	Тефтели с соусом сметанным с луком	90/50	12.94	15.37	13.46	247.25	288.30	38.26	21.82	107.49	1.21	0.02	0.02	0.09	2.03	3.73	47.16
309/2005	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6.40	5.75	42.61	251.84	77.25	12.52	9.97	54.40	0.75	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	12.60
399/2014	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблоко,яблоко-виноград, мультифрукт)	1 шт./200	1	0.2	20.2	92	240	14	8	14	2.8	0	0	0	0.4	4	22.00
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.5	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0.08	0.04	0.77	0	2.5
г/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	3.00
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурец)	60	0.48	0.06	1.02	7.8	84.6	13.8	8.4	14.4	0.36	0	0.012	0.012	0.06	3	3.3
г/п	Фрукты свежие (яблоко) калиброванное	1 шт./180	0.72	0.72	17.64	84.6	500.4	28.8	16.2	19.8	3.96	0	0	0	0	18	14.40
Итого за завтрак		860	28.69	28.20	136.93	904.99	1301.05	137.38	102.39	311.59	11.02	0.06	0.11	0.14	3.26	28.73	104.96
Всего за 10 дней		7598	320.7	309.7	1303.3	9224.1	12147.1	3917.3	1403.9	5211.5	78.7	814.6	1.4	2.8	50.0	505.4	980
Среднее значение за 1 день		759.8	32.1	31.0	130.3	922.4	1214.7	391.7	140.4	521.2	7.9	81.5	0.14	0.28	5.0	50.5	98.0

Примечание: в зависимости от сезона, фрукты апельсины, могут быть заменены на мандарины в количестве соответствующем не менее 180 грамм.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)					Витамины(мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		К	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C
Первая неделя																
1 ДЕНЬ (понедельник)																
ЗАВТРАК																
183/2005	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным и сахаром	200/10/10	9.04	13.05	47.52	341.94	273.98	198.52	59.10	247.10	3.22	0.05	0.00	0.00	1.68	1.82
3 /2005	Бутерброд с маслом сливочным мдж 72,5% и сыром Российским	30/5/15	5.76	8.85	14.90	165.70	58.75	164.90	10.65	107.45	0.49	0.06	0.00	0.06	0.52	0.42
377/2005	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.1	0	15.2	60	24.3	5.7	3	5.6	0.4	0	0	0	0	2.8
г/п	Хлеб пшеничный	20	1.54	1.6	9.96	52.4	25.4	5.2	7	16.6	0.32	0	0.032	0.016	0.308	0
г/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0
г/п	Фрукты свежие (апельсин) калиброванный	1 шт./180	1.6	0.4	15	76	310	70	22	34	0.2	20	0.12	0.06	0.6	76
Итого за завтрак		727	21.3	24.5	119.7	786.5	739.4	461.3	122.3	470.8	5.8	20.1	0.2	0.1	3.1	81.0
2 ДЕНЬ (вторник)																
ЗАВТРАК																
223/2005	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/80	26.43	19.14	63.90	534.73	458.65	449.63	58.13	454.84	0.82	18.92	0.00	0.39	0.07	0.00
382/2005	Какао с молоком	200	3.77	3.80	25.07	145.36	206.96	125.52	31.00	116.20	0.98	22.12	0.04	0.16	0.17	1.30
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.5	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0.08	0.04	0.77	0
г/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0
г/п	Фрукты свежие (яблоко) калиброванное	1 шт./180	0.72	0.72	17.64	84.6	500.4	28.8	16.2	19.8	3.96	10	0	0.04	0	18
Итого за завтрак		680	38.07	29.76	148.61	986.19	1276.51	633.95	143.33	692.34	7.71	51.04	0.12	0.63	1.02	19.30
3 ДЕНЬ (среда)																
ЗАВТРАК																
289/2005	Рагу из птицы	90/270	29.21	26.98	23.28	454.25	1079.87	43.22	64.67	263.99	3.88	552.96	0.13	0.25	11.44	27.28
3 /2005	Бутерброд с маслом сливочным мдж 72,5% и сыром Российским	30/5/15	5.76	8.85	14.90	165.70	58.75	164.90	10.65	107.45	0.49	0.06	0.00	0.06	0.52	0.42
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0.44	0	31.76	126.4	0.6	0.6	0	0	0.03	0	0	0	0	0.24
г/п	Хлеб пшеничный	20	1.54	1.6	9.96	52.4	25.4	5.2	7	16.6	0.32	0	0.032	0.016	0.308	0
г/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурец)	60	0.48	0.06	1.02	7.8	84.6	13.8	8.4	14.4	0.36	0	0.012	0.012	0.06	3

г/п	Фрукты свежие (апельсин) калиброванный	1 шт./180	1.6	0.4	15	76	310	70	22	34	0.2	20	0.12	0.06	0.6	76
Итого за завтрак		830	42.33	38.49	113.02	973.05	1606.22	314.72	133.22	496.44	6.43	573.02	0.30	0.40	12.93	106.94
4 ДЕНЬ (четверг)																
ЗАВТРАК																
229/2005	Рыба (минтай) ,тушеная в томате с овощами	90/50	19.75	6.07	7.34	164.72	631.25	71.09	80.51	312.12	1.49	2.92	0.02	0.02	1.90	4.95
312/2005	Пюре картофельное с маслом сливочным	180	3.89	6.56	26.46	180.51	915.75	49.34	39.41	114.95	1.40	0.04	0.00	0.00	2.00	31.15
399/2014	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблоко,яблоко-виноград, мультифрукт)	1 шт./200	1	0.2	20.2	92	240	14	8	14	2.8	0	0	0	0.4	4
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурец)	60	0.48	0.06	1.02	7.8	84.6	13.8	8.4	14.4	0.36	0	0.012	0.012	0.06	3
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.5	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0.08	0.04	0.77	0
г/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0
г/п	Фрукты свежие (яблоко) калиброванное	1 шт./180	0.72	0.72	17.64	84.6	500.4	28.8	16.2	19.8	3.96	10	0	0.04	0	18
Итого за завтрак		860	32.99	19.70	114.66	751.13	2482.50	207.03	190.52	576.77	11.96	12.96	0.11	0.11	5.13	61.10
5 ДЕНЬ (пятница)																
ЗАВТРАК																
207/2005	Макаронник с маслом сливочным	200/8	8.32	12.29	56.42	370.70	92.64	17.84	11.44	72.56	0.98	0.06	0.01	0.04	0.02	0.00
3 /2005	Бутерброд с маслом сливочным мдж 72,5% и сыром Российским	30/5/15	5.76	8.85	14.90	165.70	58.75	164.90	10.65	107.45	0.49	0.06	0.00	0.06	0.52	0.42
379/2005	Кофейный напиток с молоком	200	3.55	3.38	25.01	139.735	146.6	125.4	14	102.5	0.405	0.02	0.04	0.2	1.3	1.3
г/п	Хлеб пшеничный	20	1.54	1.6	9.96	52.4	25.4	5.2	7	16.6	0.32	0	0.032	0.016	0.308	0
г/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0
г/п	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке (яблочный, персиковый, абрикосовый, банановый)	1 шт./125	6.25	4	4.375	85	183.75	152.5	18.75	120	0.125	0.025	0.05	0.25	0.25	0.75
г/п	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке (зефир)	1 шт./50	0.4	0.05	39.9	162	23	12.5	3	6	0.7	0	0	0	0.1	0
Итого за завтрак		703	27.27	29.77	169.79	1077.23	828.39	357.84	116.59	400.11	4.85	27.64	0.08	0.56	2.25	14.22
Вторая неделя																
6 ДЕНЬ (понедельник)																
ЗАВТРАК																
210/2005	Омлет натуральный с маслом сливочным	116/10	11.11	20.31	1.59	235.54	159.02	83.08	14.22	183.26	2.03	0.07	0.00	0.00	0.00	0.39

ЗАВТРАК																
223/2005	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	200/80	19.2614	16.8244	72.1744	517.473	478.728	401.744	58.182	379.65	0.774	0	0	0	0.2899	1.3608
3 /2005	Бутерброд с маслом сливочным мдж 72,5% и сыром Российским	30/5/15	5.76	8.85	14.90	165.70	58.75	164.90	10.65	107.45	0.49	0.06	0.00	0.06	0.52	0.42
379/2005	Кофейный напиток с молоком	200	3.55	3.38	25.01	139.735	146.6	125.4	14	102.5	0.405	0.02	0.04	0.2	1.3	1.3
г/п	Хлеб пшеничный	20	1.54	1.6	9.96	52.4	25.4	5.2	7	16.6	0.32	0	0.032	0.016	0.308	0
г/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0
г/п	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке (яблочный, персиковый, абрикосовый, банановый)	1 шт./125	6.25	4	4.375	85	183.75	152.5	18.75	120	0.125	0.025	0.05	0.25	0.25	0.75
Итого за завтрак		645	39.66	35.25	143.52	1050.81	940.23	866.74	129.08	786.20	3.26	0.10	0.12	0.52	2.67	3.83
10 ДЕНЬ (пятница)																
ЗАВТРАК																
279/2005	Тефтели с соусом сметанным с луком	90/50	12.94	15.37	13.46	247.25	288.30	38.26	21.82	107.49	1.21	0.02	0.02	0.09	2.03	3.73
309/2005	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6.40	5.75	42.61	251.84	77.25	12.52	9.97	54.40	0.75	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00
399/2014	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблоко,яблоко-виноград, мультифрукт)	1 шт./200	1	0.2	20.2	92	240	14	8	14	2.8	0	0	0	0.4	4
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.5	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0.08	0.04	0.77	0
г/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурец)	60	0.48	0.06	1.02	7.8	84.6	13.8	8.4	14.4	0.36	0	0.012	0.012	0.06	3
г/п	Фрукты свежие (яблоко) калиброванное	1 шт./180	0.72	0.72	17.64	84.6	500.4	28.8	16.2	19.8	3.96	0	0	0	0	18
Итого за завтрак		860	28.69	28.20	136.93	904.99	1301.05	137.38	102.39	311.59	11.02	0.06	0.11	0.14	3.26	28.73
Всего за 10 дней		7598	320.7	309.7	1303.3	9224.1	12147.1	3917.3	1403.9	5211.5	78.7	814.6	1.4	2.8	50.0	505.4
Среднее значение за 1 день		759.8	32.1	31.0	130.3	922.4	1214.7	391.7	140.4	521.2	7.9	81.5	0.14	0.28	5.0	50.5

Примечание: в зависимости от сезона, фрукты апельсины, могут быть заменены на мандарины в количестве соответствующем не менее 180 граммам.