

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ НОШ №10
г.Буденновска



М.А.Салиева

« 11 » 2024 г.

СОГЛАСОВАНО:
Начальник ТОУ
Роспотребнадзора по СК
в Буденновском районе



В.В.Пронькин

« 11 » 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			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
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	72,3 ₂	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 ₅	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

2 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, 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

№ 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, мкг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
СРЕДА														
Завтрак														
	Каша вязкая молоч. пшениная с маслом	200/5	5,67	5,28	32,55	200,40	174	0,02	1,00	20	40,7	15,50	115,9	1,34
	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
	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	379	0,034	1,02	-	13,17	130,9	45,58	0,22
	Итого за завтрак:	445	11,61	15,48	75,87	489,24		0,114	2,13	80,0	69,8	287	245	2,2
ОБЕД														
	Суп картофельный с перловой крупой	250	2,55	2,78	24,48	133,14	101	0,06	7,75	25	34,3	32,5	85,2	1,25
	Зразы рубленые из говядины с соусом	100/50	13,52	17,95	19,47	293,51	274/824	0,12	5,5	30	33	31,4	158	1,62
	Гарнир капуста тушеная	180	3,73	4,81	24,12	154,69	321	0,036	30,78	-	36	104,4	97,7	1,44
	Огурцы свежие натуральные	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
	Кисель из сока натурального	200	0,57	0,06	30,20	123,60	359	0,01	1,09	-	3,36	15,7	16,31	0,37
	Шоколад «Аленка»	1/20	1,64	6,66	10,7	109,3		-	-	-	-	-	-	-
	Итого за обед:	975	28,26	33,01	145,57	992,39		0,386	55,12	55	146,8	226,5	461,5	6,48
	Итого за день:	1420	39,87	48,49	221,44	1481,63		0,5	57,25	135	216,6	513,5	706,5	8,68

4 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, мкг	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	Плов из птицы	100/180	27,3	31,55	44,6	571,55	291	1,80	3,35	60	38,75	40,44	311,7	3,11
2	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,75	-	-	17,5	13,0	41,5	0,8
3	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,70		0,024	-	-	3,8	5,8	17,4	0,80
4	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60,40	376	-	0,05	-	2,20	2,48	4,13	0,41
	Итого за завтрак:	535	31,33	32,12	82,86	745,84		2,55	3,40	60	58,5	55,92	357	4,32
1	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,6	4,93	11,5	96,77	88	0,042	17,6	-	17,4	10	38,1	0,6
2	Котлета рыбная с соусом красным основным	100/50	15,25	12,3	15,6	234,22	234/824	0,91	35,3	30	53,37	45,5	53,4	1,3
3	Гарнир пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159,16	312	0,11	21,3	30	28,2	44,6	86,8	0,98
4	Помидоры натуральные свежие	100	1,2	-	4,6	23,2	71	1,17	17,78	30	23,5	37,16	72,3	0,82
5	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65		0,1	-	-	17,5	13,0	41,5	0,8
6	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7		0,05	-	-	8,7	6,5	20,8	0,4
7	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	349	0,11	2,25	-	9	17,0	12	2,2
	Итого:	955	27,32	24,1	109	762,3		2,49	94,23	90	158	173,8	325	7,1
	Всего:	1490	58,65	56,22	191,86	1508,14		5,04	97,63	150,0	216,5	229,7	682	11,42

5 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	Оладьи со сметаной	200/50	17,22	24,36	68,60	562,52	401	0,38	1,96	52	85,1	327	365,7	2,9
2	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	382	0,034	1,0	20	17,6	122,1	85,0	0,63
3	Яблоко свежее	200	0,8	-	19,6	81,6	338	0,06	32,0	-	18,0	32,0	22,0	1,2
4	Итого за завтрак:	650	21,78	27,56	114,94	794,92		0,474	34,96	72,0	120,7	481,5	472,7	4,73
Обед														
1	Суп картофельный с пшеном	250	2,2	2,83	20,58	116,6	101	0,06	7,75	25	34,28	32,5	85,2	1,25
2	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томат.	100/50	13,06	20,75	17,78	310,11	278/331	0,08	4,2	5	29,86	29,35	150,2	1,35
3	Гарнир каша вязкая перловая	180	5,76	5,8	45,9	258,84	303	0,12	-	20	36,31	20,63	101,5	0,76
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	27,84	30,19	151,06	987,3		0,43	23,04	50	144,01	140,68	457,46	5,53
	Всего за день:	1605	49,62	57,75	266	1782,22		0,904	58	122	264,71	622,18	930,16	10,26
Итого по меню за 1 неделю														
	Итого	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энегргетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					
	Итого за весь период					В ₁ , мг	С, мг	А мкг	Mg, мг	Ca,	P, мг	Fe, мг		
	Среднее значение													
		258,32	270,41	1063,72	7725,96	7,96	327,44	778	1084,4	2083,	3979,6	55,71		
		51,66	54,08	212,74	1545,19	1,59	65,49	155,6	216,89	416,76	795,93	11,14		

6 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
Понедельник														
Завтрак														
1	Пудинг из творога со сметаной	150/50	23,61	15,80	37,24	385,60	222	0,12	1,06	110	56,36	361	416,5	1,52
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	379	0,034	1,02	-	13,2	131	45,6	0,22
3	Шоколад «Аленка»	1/20	1,64	6,66	10,7	109,3		-	-	-	-	-	-	-
	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	Борщ ставропольский	250	2,52	3,69	15,39	104,85	57	0,12	35,30	30	53,4	45,5	53,4	1,30
2	Котлета из минтая с соусом красным	100/50	15,28	12,30	15,60	234,22	234	0,11	2,40	40	48,9	19,5	127	1,02
3	Гарнир пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159,16	312	0,14	2,5	7	23	15,3	174	3
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	28,36	22,92	120,07	799,98		0,54	51,29	77	168,8	138,5	475,01	7,49
	Итого за день:	1375	57,19	48,06	196,35	1446,68		0,69	53,37	187	238,36	630,5	937,01	9,23

7 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
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	111,78	131,44	409,31	7,89
	Всего:	1600	50,04	44,66	266,32	1667,39		0,885	41,88	133	288,78	437,74	741,31	11,94

8 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
СРЕДА														
Завтрак														
1	Биточек из минтая с маслом	100/5	14,74	15,18	11,64	242,14	234	0,12	5,83	40	119,2	59,5	128,3	2,19
2	Гарнир каша вязкая перловая	180	5,76	5,8	45,9	258,84	303	0,12	-	20	36,3	20,6	101,52	0,76
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	376	-	0,05	-	2,20	2,48	4,13	0,41
	Итого за завтрак:	540	24,53	21,55	95,8	675,27		0,36	5,88	60	184	102	296	4,56
Обед														
1	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,6	4,93	11,5	96,77	88	0,03	17,6	-	17,4	10	38,1	
2	Зразы рубленые из говядины с соусом красным основным	100/50	13,52	17,95	19,47	293,51	274/824	0,12	5,5	30	33	31,4	158	1,62
3	Икра свекольная	180	4,14	12,24	27,72	237,6	75	0,036	12,1	-	86	65,2	83,5	2,66
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	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

9 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
ЧЕТВЕРГ														
Завтрак														
1	Запеканка из творога со сметаной	150/50	23,41	18,70	35,56	408,18	223	0,12	1,23	90	57,92	234,1	431,5	1,56
2	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:	400	26,99	21,38	63,9	559,98		0,154	2,25	90,0	71,09	364,9	477,1	1,78
Обед														
1	Суп картофельный	250	2,35	2,8	24,43	132,32	97	0,06	7,75	25	34,28	32,5	85,2	1,25
2	Плов из птицы	100/180	29,81	54,27	50,22	808,55	291	0,18	3,35	60	38,75	40,44	311,7	3,11
3	Помидоры свежие	100	1,2	-	4,6	23,2	71	0,12	17,78	30	23,5	37,16	72,33	0,82
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	20,75	0,4
6	Компот из с/фруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	349	0,09	2,25	-	9,0	17,0	12	2,2
	Итого за обед:	905	38,89	57,82	134,27	1213,02		0,52	24,02	115,0	122,3	131,7	514,5	8,25
	Итого за день:	1305	65,88	79,2	198,17	1773,00		0,674	26,27	205,0	193,4	496,7	991,6	10,03

10 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, 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, 21	7,65
	Итого за день:	1600	43,73	36,76	258,44	1539,5		0,77	75,3	195	293, 52	468	668, 21	10,4 8

Итого по меню за 2 неделю

	Итого	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энегргетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			
						В ₁ , 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	276,6 1	460,1 0	806, 03	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

№ 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														
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	109,4	191,9	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

13 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, мкг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
СРЕДА														
Завтрак														
1	Оладьи со сметаной	200/50	17,22	24,36	68,60	562,52	401	0,38	1,96	52	85,1	327	366	2,9
2	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60,40	376	-	0,05	-	2,20	2,48	4,13	0,41
3	Шоколад «Аленка»	1/20	1,64	6,66	10,7	109,3		-	-	-	-	-	-	-
	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	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,6	4,93	11,5	96,77	88	0,03	17,6	-	17,4	10	38,1	0,6
2	Птица, тушенная в соусе	100/50	21,81	24,59	5,3	329,75	290	0,06	1,8	50	23,9	47,8	207	1,7
3	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
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
	Итого за обед:	955	35,16	35,92	107,83	895,27		0,44	39,43	83,0	108	142	459	6,99
	Итого за день:	1425	54,12	66,94	202,13	1627,49		0,82	41,44	135,0	194	472	829	10,3

14 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, мкг	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	Пудинг из творога со сметаной	150/50	23,61	15,80	37,24	385,60	222	0,12	1,06	110	56,36	361	416,5	1,52
2	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	382	0,034	1,0	20	17,6	122	114	0,63
	Итого за завтрак:	400	27,37	19	63,98	536,4		0,154	2,06	130	74,0	483	531	2,15
Обед														
1	Суп картофельный с рисом	250	2	2,73	20,93	116,3	101	0,06	7,75	25	34,28	32,5	85,2	
2	Котлета рыбная с соусом красным основным	100/50	15,25	12,3	15,6	234,22	234/824	0,12	35,3	30	53,37	45,5	53,4	1,3
3	Гарнир пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159,16	312	0,14	2,5	7	23	15,3	173,7	3
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	27,81	21,96	125,61	811,43		0,49	56,64	62	154,21	151,5	432,86	6,47
	Итого за день:	1355	55,18	40,96	189,59	1347,83	0	0,644	58,7	192	228,21	634,5	963,86	8,62

15 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, 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	150	0,6	-	14,7	61,20	338	0,06	32,0	-	18,0	32,0	22,0	1,2
	Итого за завтрак:	605	12,41	15,23	88,16	539,35		0,184	33,16	120	61,8	310	243,6	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	31,3 8	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:	1558	43,77	45,09	224,2	1477,69		1,054	57,16	182	200	460,4	652,9	12,3

Итого по меню за 3 неделю

	Итого	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энегргетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			
						В ₁ , мг	С, мг	А, мкг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
	Итого за весь период	255,87	273,44	994,12	7461,07	3,80	271,23	823	992,4	2529,2 5	4046,3 2	54,12
	Среднее значение	51,17	54,69	198,82	1492,21	0,76	54,25	164,6	198,48	505,8 5	809,2 6	10,82