

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МОУ НОШ № 10 г. Буденновска

/ _____ М.А. Салиева
« _____ » _____ 2025 г.



СОГЛАСОВАНО:

Начальник межрайонного
ТО Управления Роспотребнадзора по СК № 2

/ _____ / В.В. Пронькин
« _____ » _____ 2025 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			Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. В6, мкг	Mg, мг	Ca, мг	Fe, мг	Se, мг
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ПОНЕДЕЛЬНИК														
Завтрак														
	Каша вязкая молоч. гречневая с	20	8	9	38,2	26	17	0	0	0	5,70	34,50	34,0	,58
	Бутерброд с	10	2	7	14,9	13	1	0	0	0	5,0	41,0	2,4	,64
	Какао с молоком	20	3	3	26,7	15	38	0	0,05	0	2	48	12	,41
	Яблоко свежее	15	0		14,7	61	33	0	0	0	2,5	4	6,5	0
	Итого за завтрак:	59	1	1	94,6	61		0	0	0	7,3	101,08	38,1	,53
Обед														
	Борщ ставропольский	25	2	3	15,3	10	57	0	0	0	3,37	5,50	3,4	
	Котлета из говядины с соусом	10	1	1	26,9	27	26	0	0	0	3,37	5,5	3,4	,3
	Гарнир макаронные изделия	18	6	5	34,3	21	30	0	0	2	8	2	7	,57
	Огурцы натуральные свежие	10	0	-	3,4	16	71	0	0	0	4	3	2	,6
	Хлеб пшеничный	50	3	0	24,8	11		0	0	0	7,5	2	1,5	,9
	Хлеб ржаной	25	1	0	8,35	42		0	0	0	7	5	0,75	,4
	Компот из сухофруктов	20	0	-	21,8	87	34	0	0	0	7	2	2	,2
	Итого за обед:	95	3	2	135,	86		0	0,25	0	73,04	62,5	10,0	,87
	Итого за день:	150	4	4	229,	14		0	0,25	0	31,24	64,48	48,1	,4

2 день

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ Рецептур ы	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
ВТОРНИК														
Завтрак														
1	Запеканка рисовая	150/50	9,06	8,94	50,53	318,82	188	0,12	0,38	90	72,7	118,4	432	1,3
2	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60,40	376	-	0,05	-	2,20	2,48	4,13	0,41
3	Яблоко свежее	150	0,6	-	14,7	61,2	338	0,04	24	-	13,	24	16,	0,9
	Итого за завтрак:	550	9,76	8,94	80,23	440,42		0,17	24,4	90	88,	144	452	2,6
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	15,7	21,57	0,41	258,57	288	0,06	0,4	50	21,6	20,0	280	2,85
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	Рагу из овощей	100	1,96	4,44	11,5	95,0	143	0,04	24,9	30	21,85	35,66	42,1	0,75
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,	0,4
7	Компот из	200	0,08	-	21,82	87,6	349	0,09	2,25	-	9	17	12	2,2
	Итого за обед:	910	30,79	37,96	111,74	912,99		0,43	35,82	113	116,37	135,06	498,6	8,47
	Итого за день:	1460	40,55	46,9	191,97	1353,41		0,6	60,2	203	204,77	279,04	951,22	11,08

3 день

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюд а	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														
1	Каша вязкая молочная манная с	250/5	9,79	8,73	52,79	328,83	174	0,08	1,25	75	32,13	168,13	167,50	0,73
2	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46		0,03			7,00	5,20	16,60	0,32
3	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16		0,03			6,96	5,20	16,64	0,32
4	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
5	Печенье	50	5,86	5,94	40,80	240,0		-	-	-	-	-	-	-
	Итого за завтрак:	545	22,07	17,77	138,55	802,25		0,17	2,27	75	59,26	309,43	246,32	1,59
ОБЕД														
1	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
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	31,4	158	1,62
3	Гарнир капуста тушеная	180	3,73	4,81	24,12	154,69	321	0,036	30,78	-	36	104,4	97,7	1,44
4	Огурцы свежие натуральные	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	26,62	26,35	134,87	883,09		0,39	55,1	55	146	226,	461,	6,4
	Итого за день:	1500	48,69	44,12	273,42	1685,34		0,56	57,39	130	206,12	535,93	707,83	8,07

4 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
ЧЕТВЕРГ														
Завтрак														
1	Плов из птицы	100/180	27,3	31,55	44,6	571,55	291	1,80	3,35	60	38,7 5	40,4 4	311, 7	3,11
2	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92		1			23,3 2	17,3 2	55,3 2	1,07
3	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24		0,03	-	-	4,56	6,96	20,8 8	0,96
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:	550	32,42	32,27	89,5	778,11		2,83	3,4	60	68,8 4	67,2 1	392, 04	5,55
1	Щи из свежей капусты	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	100/50	15,25	12,3	15,6	234,22	234/824	0,91	35,3	30	53,3 7	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	Огурцы свежие натуральные	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		0,1	-	-	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	200	0,08	-	21,82	87,6	349	0,11	2,25	-	9	17,0	12	2,2
	Итого:	955	26,92	24,1	107,8	755,9		1,362	86,45	60	148, 17	159, 6	294, 6	6,88
	Всего:	1505	59,34	56,37	197,3	1534,01		4,192	89,8	120	217, 01	226, 81	686, 64	12,4 3

5 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
ПЯТНИЦА														
Завтрак														
1	Оладьи со повидлом	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	150	0,6		14,7	61,2	338	0,045	24		13,5	24	16,5	0,9
	Итого за	600	21,58	27,56	110,04	774,52		0,46	26,96	72	116,2	473,1	467,2	4,43
Обед														
1	Суп картофельный с луком	250	2,2	2,83	20,58	116,6	101	0,06	7,75	25	34,28	32,5	85,2	1,25
2	Котлета из филе бройлера-пыпленка	100/50	17,4	19,8	20,0	327,80	295/824	0,01	-	10	26,14	21,71	158,0	2,07
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	20	1,32	0,24	6,68	34,16		0,03			6,96	5,20	16,64	0,32
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:	950	31,85	29,18	151,61	996,45	0	0,35	18,84	55	138,55	131,74	461,15	6,17
	Всего за день:	1550	53,43	56,74	261,65	1770,97	0	0,81	45,8	127	254,75	604,84	928,35	10,6

Итого по меню за 1 неделю

	Итого	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			
						В1, мг	С, мг	А мкг	Mg,	Ca,	P, мг	Fe, мг
	Итого за весь	248,02	246,33	1154	7826,21	6,88	361,3	752	1113,8	2112	3822,2	51,58
	Среднее значение	49,60	49,27	230,80	1565,24	1,38	72,26	150,	222,7	422,	764,4	10,32

6 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
Понедельник														
Завтрак														
1	Каша вязкая молочная пшеничная	250/5	7,02	2,05	46,5	232,61	173	0,19	-	-	50,63	18,04	142,3	1,68
2	Бутерброд с	5/20/30	2,49	3,93	27,56	155,57	2	0,05	0,10	-	11,3	10,9	29,4	0,87
3	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32		0,06			13,9	10,	33,	0,6
4	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	379	0,034	1,02	-	13,2	131	45,6	0,27
	Итого за завтрак:	550	15,73	9,14	115,76	608,3		0,334	1,12	0	89,05	170,34	250,58	3,41
Обед														
1	Борщ	250	2,52	3,69	15,39	104,85	57	0,12	35,3	30	53,4	45,5	53,4	1,3
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	1,07
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 поступили из	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,	0,8
6	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7		0,04	-	-	8,7	6,5	20,	0,4
7	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60,40	376	-	0,05	-	2,20	2,48	4,13	0,41
	Итого за обед:	955	27,89	22,86	104,87	736,78		0,53	50,2	77	167,	125	462	7,5
	Итого за день:	1505	43,62	32	220,63	1345,08		0,86	51,3	77	256,	295	713	10,

7 день

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюд а	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
ВТОРНИК														
Завтрак														
1	Каша вязкая пшеничная	250/5	10,71	11,36	47,55	335,27	173	0,08	1,24	78,3	85,7	186,46	166,68	2,14
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,	114	0,6
4	Яблоко свежее	150	0,6		14,7	61,2	338	0,04	24		13,	24	16,5	0,9
	Итого за завтрак:	645	17,43	22,08	103,97	684,31		0,21	26,2	138,	127	342,	325,	4,1
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 филе бройлера-пылленка	100/50	17,4	19,8	20,0	327,80	295/824	0,01	-	10	26,14	21,71	158,0	2,07
3	Гарнир каша вязкая пшеничная	180	5,01	6,55	30,42	200,7	303	0,02	-	03	7,72	10,44	66,7	0,47
4	Огурцы поступили из	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	19,8	10	111,	131,	409,	7,8
	Всего:	1600	49,74	46,89	251,94	1628,73		0,85	46,12	148,37	239,14	474,33	734,39	12,06

8 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
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,	13	41,	0,8
4	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24		0,05			10,	7,8	24,	0,4
5	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60,40	376	-	0,05	-	2,2	2,4	4,1	0,4
	Итого за завтрак:	545	24,86	21,61	97,47	683,81		0,37	5,88	60	185	103	300	4,6
Обед														
1	Щи из свежей капусты	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	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,	83,	2,6
4	Рагу из овощей	100	1,96	4,44	11,5	95,0	143	0,04	24,9	30	21,	35,	42,	0,7
5	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65		0,08	-	-	17,	13	41,	0,8
6	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7		0,04	-	-	8,7	6,5	20,	0,4
7	Компот из	200	0,08	-	21,82	87,6	349	0,09	2,25	-	9	17	12	2,2
	Итого за обед:	955	26,75	40,31	125,21	971,83		0,436	62,3	60	193	178	396	8,4
	Итого за день:	1500	51,61	61,92	222,68	1655,64		0,806	68,2	120	379	282	696	13,

9 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
ЧЕТВЕРГ														
Завтрак														
1	Каша вязкая молочная манная с кориандром	250/5	9,79	8,73	52,79	328,83	174	0,08	1,25	75	32,13	168,13	167,50	0,73
2	Бутерброд с сыром	5/20/30	2,49	3,93	27,56	155,57	2	0,05	0,10	-	11,3	10,9	29,4	0,87
3	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32		0,06			13,	10,	33,	0,6
4	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:	550	18,5	15,82	122,05	704,52		0,22	2,37	75	70,	320	275	2,4
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	Огурцы	100	0,8	-	3,4	16,8	71	0,04	10	-	14	23	42	0,6
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	38,49	57,82	133,07	1206,62		0,49	23,3	85	122	132	513	8,3
	Итого за день:	1455	56,99	73,64	255,12	1911,14		0,71	25,7	160	192	452	788	10,

10 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
ПЯТНИЦА														
Завтрак														
1	Запеканка рисовая с творогом со сметаной	150/50	9,06	8,94	50,53	318,82	188	0,12	0,38	90	72,7	118,4	432	1,3
2	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60,40	376	-	0,05	-	2,2	2,48	4,1	0,41
3	Яблоко свежее	150	0,6		14,7	61,2	338	0,045	24		13,5	24	16,5	0,9
	Итого:	645	9,76	8,94	80,23	440,42		0,165	24,4	90	88,7	144,88	452,52	2,61
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	Голубцы любительские с соусом красным основ.	100/50	8,6	10,53	12,8	180,37	131/824	0,06	32,8	40	25,45	53,83	95,2	1,1
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 черной смородины	200	0,57	0,06	30,20	123,60	359	0,01	1,09	-	3,36	15,7	16,21	0,37
	Итого за обед:	955	23,64	20,69	133,73	815,67		0,48	51,64	85	141,61	174,33	432,01	7,45
	Итого за день:	1600	33,4	29,63	213,96	1256,09		0,65	76,07	175	230,01	319,21	884,64	10,06

Итого по меню за 2 неделю

	Итого	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энегретическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			
						В1, мг	С, мг	А	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
	Итого за весь период	216,86	228,26	1042,28	7092,16	3,66	265,16	6,0	1227,22	1503,7	3541,01	54,49
	Среднее значение	43,37	45,65	208,46	1418,43	0,73	53,03	1,2	245,44	300,75	708,39	10,90

11 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
ПОНЕДЕЛЬНИК														
Завтрак														
1	Омлет картофельный	160	15,9	24,84	16,8	354,36	210	0,14	-	76	39,0	171	341	5,2
2	Икра кабачковая	130	2,21	11,44	10,01	151,84	0	0,07	6,5		13	13	40,	0,4
3	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,23	12,43	59,39		0,08	-	-	17,	13	41,	0,8
4	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,70		0,045	-	-	3,8	5,8	17,	0,8
5	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60,40	376	-	0,05	-	2,2	2,4	4,1	0,4
	Итого за завтрак:	545	21,76	36,81	62,59	668,69		0,29	6,55	76	72,6	199,48	426,93	6,87
Обед														
1	Суп - лапша	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 рисовая пшеничная	180	5,01	6,55	30,42	200,7	303	0,02	-	3	7,72	10,4	66,7	0,47
4	Рагу из овощей	100	1,96	4,44	11,5	95,0	143	0,04	24,92	30	21,85	35,66	42,1	0,75
5	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65		0,08	-	-	17,	13	41,	0,8
6	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7		0,04	-	-	8,7	6,5	20,	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:	1110	35,66	38,86	110,75	936,61		0,43	35,8	113	116	135	498	8,4
	Итого за день:	1655	57,42	75,67	173,34	1605,3		0,72	42,3	189	188	334	925	15,

12 день

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюд а	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
ВТОРНИК														
Завтрак														
1	Каша вязкая молочная	250/5	10,71	11,36	47,55	335,27	173	0,08	1,24	78,37	85,46	186,50	166,68	2,14
2	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46		0,03			7,00	5,20	16,60	0,32
3	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16		0,03			6,96	5,20	16,64	0,32
4	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
5	Печенье	50	5,86	5,94	40,80	240,0		-	-	-	-	-	-	-
	Итого за завтрак:	545	22,99	20,4	133,31	808,69		0,174	2,26	78,37	112,	327,	245	3
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	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	180	3,73	4,81	24,12	154,69	321	0,036	30,78	5	36	104,4	97,7	1,44
4	Огурцы натертые с уксусом	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	46,0	5	109,	191,	368	4,9
	Итого за день:	1500	51,68	52,12	265,86	1739,11		0,46	48,33	83,37	222,01	519,84	613,96	7,96

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,	327	366	2,9
2	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60,40	376	-	0,05	-	2,2	2,4	4,1	0,4
3	Яблоко свежее	150	0,6		14,7	61,2	338	0,045	24		13,	24	16,	0,9
	Итого за завтрак:	600	17,92	24,36	98,3	684,12		0,43	26,0	52	100	353	386	4,2
Обед														
1	Щи из свежей капусты	250	1,6	4,93	11,5	96,77	88	0,03	17,6	-	17,	10	38,	0,6
2	Птица, тушенная в сметане	100/50	21,81	24,59	5,3	329,75	290	0,06	1,8	50	23,	47,	207	1,7
3	Гарнир каша вязкая пшеничная	180	5,02	5,65	31,41	196,6	303	0,02	-	3	7,7	10,	66,	0,4
4	Рагу из овощей	100	1,96	4,44	11,5	95,0	143	0,04	24,9	30	21,	35,	42,	0,7
5	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65		0,08	-	-	17,	13	41,	0,8
6	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7		0,04	-	-	8,7	6,5	20,	0,4
7	Компот из фруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	349	0,09	2,25	-	9	17	12	2,2
	Итого за обед:	955	35,92	40,36	114,73	967,07		0,36	46,5	83	106	140	428	6,9
	Итого за день:	1555	53,84	64,72	213,03	1651,19		0,79	72,5	135	206	493	814	11,

14 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
ЧЕТВЕРГ														
Завтрак														
1	Лапшевник с творогом и молоком	150/50	16,73	10,27	60,2	400,15	212	0,12	0,76	80	49,48	257,7	432	1,3
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
3	Яблоко свежее	150	0,6		14,7	61,2	338	0,045	24		13,	24	16,	0,9
	Итого за завтрак:	550	21,09	13,47	101,64	612,15		0,20	25,7	100	80,	403	562	2,8
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	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	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	20	1,32	0,24	6,68	34,16		0,03			6,96	5,20	16,64	0,32
7	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60,40	376	-	0,05	-	2,2	2,4	4,1	0,4
	Итого за обед:	950	27,01	21,84	108,74	739,69		0,47	55,6	62	151	136	416	6,4
	Итого за день:	1500	48,1	35,31	210,38	1351,84		0,67	81,36	162	231,80	540,68	979,07	9,28

15 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
ПЯТНИЦА														
Завтрак														
1	Каша молочная	250/5	7,4	3,4	60,6	302,3	174	0,08	1,25	75	32	167	134,08	0,8
2	Бутерброд с	5/20/30	2,49	3,93	27,56	155,57	2	0,05	0,10	-	11,3	10,9	29,4	0,87
3	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32		0,06			13,	10,	33,2	0,6
4	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60,40	376	-	0,05	-	2,2	2,4	4,13	0,4
	Итого за завтрак:	550	12,63	7,81	116,52	586,59		0,19	1,4	75	59,4	190,	200,8	2,72
Обед														
1	Суп картофельный	250	5,08	5,35	23,85	163,87	102	0,31	6,25	-	37,	47,	48	2,2
2	Голубцы	100/50	8,6	10,53	12,8	180,37	131/824	0,06	32,8	40	25,	53,	95,2	1,1
3	Гарнир макаронные изделия отварные	180	6,43	5,81	34,3	215,21	309	0,19	-	32	18	12	87	1,5
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,	13	41,5	0,8
6	Хлеб ржаной	23	1,52	0,30	7,68	39,31		0,03	-	-	7,1	5,3	17,0	0,3
7	Компот из	200	0,08	-	21,82	87,6	349	0,09	2,25	-	9	17	12	2,2
	Итого за обед:	953	26,31	22,44	128,7	821,81		0,80	51,3	72	128	171	342,	8,8
	Итого за день:	1503	38,94	30,25	245,22	1408,4		0,99	52,7	147	188	362	543,	11,

Итого по меню за 3 неделю

	Итого	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энергетическая ценность,	Витамины			Минеральные вещества			
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
	Итого за весь	249,98	258,07	1107,83	7755,84	3,63	297,3	716,3	1037,	2251	3877	55,2
	Среднее	50,00	51,61	221,57	1551,17	0,73	59,47	143,2	207,5	450,	775,	11,0