

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
2 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	Каша вязкая молоч. гречневая с сахаром	200/5	8,61	9,13	38,23	269,53	174	0,008	1	20	25,70	134,50	134, 08	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	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	382	-	0,05	-	2,2	2,48	4,13	0,41
4	Яблоко свежее	150	0,6		14,7	61,2	338	0,045	24		13,5	24	16,5	0,9
	Итого за завтрак:	595	15,33	19,85	94,65	618,57		0,11	25,16	80	57,3	301,98	238, 11	2,53
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 изделия отварные	180	6,43	5,81	34,3	215,21	309	0,19	-	32	18	12	87	1,57
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	20,7 г	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	30,68	22,35	135,01	863,91		0,61	82,85	92	173,9 4	162,5	310, 05	6,87
	Итого за день:	1550	46,01	42,2	229,66	1482,48		0,72	108,0 1	172	231,2 4	464,4 8	548, 16	9,4

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														
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	-	2,20	2,48	4,13	0,41
3	Яблоко свежее	150	0,6	-	14,7	61,2	338	0,045	24	-	13,5	24	16,5	0,9
	Итого за завтрак:	550	9,76	8,94	80,23	440,42		0,17	24,43	90	88,4	144, 88	452, 62	2,61
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	24,92	30	21,8 5	35,6 6	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	20,8	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:	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	60,25	203	204, 77	279, 94	951, 23	11,0 8

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	Паштет из говядины с молоком	100/180	27,3	31,55	44,6	571,55	291	0,08	1,35	750	32,7	168,1	167,5	3,11
2	Манная с сахаром	250/5	9,79	8,73	52,79	328,83	174	0,08	1,25	750	3,5	3,4	0,7	0,73
2	Помидоры натуральные	100	1,2	0,18	4,6	23,2	71	1,17	17,78	30	23,5	37,1	72,3	0,82
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92		0,03			23,3	17,3	55,3	1,07
3	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16		0,03			6,96	5,26	16,64	0,32
4	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24		0,03			4,56	6,96	20,8	0,96
4	Кофейный напиток с	200	3,58	2,68	28,34	151,80	379	0,034	1,02	-	13,1	130,9	45,58	0,22
5	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60,40	376	-	0,05	-	2,20	2,48	4,13	0,41
5	Печенье	50	5,86	5,94	40,80	240,0		-	-	-	92,3	104,	464,	-
	Итого за завтрак:	650	33,62	32,27	94,1	801,31		4	21,18	90	59,2	309,7	246,8	6,37
	Итого за завтрак:	545	22,07	17,77	138,55	802,25		0,17	2,27	75	6	43	2	1,59
ОБЕД														
1	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,6	4,93	11,9	96,77	88	0,042	17,6	-	17,4	10	38,1	0,6
2	Суп картофельный с перловой крупой	250	2,55	2,78	24,48	133,14	101	0,06	7,75	25	43,3	32,5	85,2	1,25
2	Котлета рыбная с соусом красным	100/50	15,25	12,3	15,6	234,22	234/824	0,091	35,3	30	43,3	45,5	53,4	1,3
3	Гарнир рубленый 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 пюре картофельное	100	3,74	6,12	22,28	159,16	312	0,11	21,3	30	28,2	44,6	86,8	0,98
4	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	100	0,8	-	3,4	16,8	71	0,04	10	-	14	23	42	0,6
5	Хлеб пшеничный	100	0,8	0,45	3,4	16,8	71	0,04	10	-	14	23	42	0,6
5	Хлеб ржаной	50	0,8	0,45	3,4	16,8	71	0,04	10	-	14	23	42	0,6
6	Хлеб пшеничный	50	0,8	0,45	3,4	16,8	71	0,04	10	-	14	23	42	0,6
6	Хлеб ржаной	50	0,8	0,45	3,4	16,8	71	0,04	10	-	14	23	42	0,6
7	Кисель из сока натурального	200	0,26	0,24	30,10	123,58	359	0,0362	18,45	-60	3,36	13,5	16,3	0,38
	Итого обед:	950	26,62	26,83	134,87	883,59	883/321	0,336	53,02	550	144,0	226,3	465,8	6,48
	Итого за день:	1500	48,69	44,12	273,42	1685,34		0,56	57,39	130	206,1	535,9	707,83	8,07

5 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	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 завтрак:	600	21,58	27,56	110,04	774,52		0,46	26,96	72	116,8	473,1	467,8	4,43
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	Котлета из филе бройлера-цыпленка с	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		0,35	18,84	55	138,55	131,74	461,15	6,17
	Всего за день:	1550	53,43	56,74	261,65	1770,97		0,81	45,8	127	254,75	604,84	928,35	10,6

Итого по меню за 1 неделю

	Итого	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энегргетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			
						В ₁ , мг	С, мг	А мкг	Mg, мг	Ca,	P, мг	Fe, мг
	Итого за весь период	249,22	246,33	1158,6	7849,41	8,05	379,08	782	1137,3	2149,	3894,5	52,4
	Среднее значение	49,84	49,27	231,72	1569,88	1,61	75,82	156,4	227,48	429,8	778,90	10,48

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	Каша вязкая молочная пшеничная с сахаром	250/5	7,02	2,05	46,5	232,61	173	0,19	-	-	50,63	18,04	142,3	1,68
2	Бутерброд с повидлом	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			13,92	10,4	33,2	0,64
4	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	379	0,034	1,02	-	13,2	131	45,6	0,22
	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 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	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	50,25	77	167,7	125,38	462,82	7,53
	Итого за день:	1505	43,62	32	220,63	1345,08		0,86	51,37	77	256,75	295,62	713,41	10,94

7 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
ВТОРНИК														
Завтрак														
1	Каша вязкая молочная «Геркулес» с сахаром	250/5	10,71	11,36	47,55	335,27	173	0,08	1,24	78,37	85,46	186,59	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	122,1	114	0,63
4	Яблоко свежее	150	0,6		14,7	61,2	338	0,045	24		13,5	24	16,5	0,9
	Итого за завтрак:	645	17,43	22,08	103,97	684,31		0,21	26,28	138,37	127,26	342,80	325,00	4,17
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-цыпленка с	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 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	7,89
	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

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
ЧЕЛВЕРГ														
Завтрак														
1	Кипяченая манная каша с сахаром	100/5 250/5	14,74 9,79	15,18 8,73	11,64 52,79	242,14 328,83	374	0,08	5,83	40	119,1 3	168,5 13	189,5 50	0,19
2	Баранина с повидлом перловая	180/30 5/20/30	5,46	3,93	25,56	158,84	303	0,03	0,10	20	36,3	40,6	101,2 52	0,86
3	Пюре из картофеля с маслом	100	2,64	0,48	13,36	68,32	71	0,06	17,78	30	13,9	17,4	33,2	0,64
4	Компот из сухофруктов	200	3,58	2,68	28,34	151,80	379	0,034	1,02	-	13,1	130,6	45,5	0,22
4	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	379	0,08	1,02	-	17,5	18	48,5	0,8
5	Хлеб ржаной	550	18,5	15,32	122,05	704,52	374	0,08	2,37	75	70,5	320,8	275,9	0,46
6	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60,40	376	-	0,05	-	2,20	2,48	4,13	0,41
1	Суп картофельный	250	2,35	2,8	24,43	132,32	97	0,06	7,75	25	34,2	140,6	85,2	1,25
2	Плов из птицы	100/180	29,81	54,27	50,22	808,55	291	0,18	3,35	60	38,7	48,4	91,7	3,11
3	Оладьи из картофеля с маслом	200	0,8	4,93	34,5	16,8	88	0,03	17,6	-	17,4	10	38,1	0,6
4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	379	0,08	-	-	17,5	13,0	41,5	0,8
2	Зразы рубленные из говядины	100/50	18,652	10,95	19,367	293,51	274/824	0,04	5,5	30	8,3	31,54	10,8	10,62
5	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	374	0,04	-	-	8,7	6,5	20,8	0,4
6	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	349	0,09	2,25	-	9	17	12	2,2
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	Итого за обед:	905	38,49	57,82	133,07	1206,62	143	0,42	24,92	80	122,8	132,6	513,7	8,96
5	Итого за день:	1465	56,99	73,64	255,12	1911,14	110,65	0,71	25,72	160	192,3	452,12	788,5	10,8
6	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	374	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	26,75	40,31	125,21	971,83		0,436	62,37	60	193,45	178,76	396	8,43
	Итого за день:	1600	52,81	61,92	227,28	1678,84		1,98	86,03	150	402,50	319,2	768,65	13,8

10 день

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	В2, мг	С, мг	А, мкг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ПОНЕДЕЛЬНИК														
Завтрак														
1	Омлет из курицы с овощами	150	15,9	24,84	16,8	354,36	210	0,14	0,38	76	39,9	171	18,34	5,2
2	Гречка с мясом и сметаной	100	1,7	8,80	7,70	116,8	188	0,05	5	-	10	10	4	31
3	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60,40	376	-	0,05	-	2,20	2,48	4,13	0,41
4	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,23	12,43	59,39	338	0,08	-	24	17,5	13	24	41,5
5	Яблоко свежее	150	0,6	-	14,7	61,2	338	0,045	-	-	13,5	24	16,5	0,8
6	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	338	0,05	-	24,43	4,56	6,96	20,8	0,96
7	Итого:	645	9,76	8,94	80,23	440,42	338	0,165	24,43	90	88,4	144,8	452,6	2,61
8	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60,40	376	-	0,05	-	2,20	2,48	4,13	0,41
Обед														
1	Суп из картофеля с мясом и пшеничной крупой	250	21,58	34,23	61,95	642,19	101	0,32	5,05	76	69,6	203	438	7,72
2	Голубцы любительские с соусом красным острым	100	2,86	5,95	13,48	119,87	113/114	0,06	8,25	30	25,4	53,8	95,2	1,1
3	Гарнир каша вязкая гречневая	100	20,58	21,55	0,29	278,09	288	0,19	0,4	50	21,8	20,8	280	131
4	Гарнир каша вязкая	100	5,08	6,55	30,44	200,68	303	0,04	10	3	7,72	10,4	66,7	0,47
5	Каша пшеничная	50	3,8	0,45	24,85	118,65	143	0,08	-	-	17,5	13	41,5	0,8
6	Рагу из овощей	100	1,96	4,44	11,5	95,0	143	0,04	24,92	30	21,8	35,6	42,1	0,75
7	Хлеб ржаной	100	1,85	0,3	8,35	42,7	143	0,04	-	-	5,8,7	6,6,5	20,8	0,4
8	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	359	0,08	-1,09	-	17,5,36	13,15,7	41,5	0,8,37
9	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	143	0,04	51,64	-	8,741	6,374	20,832	0,4,45
10	Итого за обед:	855	23,64	20,69	133,73	815,67	143	0,48	51,64	85	8,741	6,374	20,832	0,4,45
11	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	349	0,09	2,25	-	9,230	1,719	1,884	2,210
12	Итого за обед:	1110	35,66	38,86	110,75	936,61	143	0,43	35,82	113	116,64	135,24	498,54	8,47
Итого за меню за 2 недели														
Итого за день:		1630, г	37,34, г	73,09, г	172,7, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Na, мг	Fe, мг
Итого за весь период		236,56	244,08	1168,93	7819,88	5,05	285,31	710,37	1321,2	1861,1	3890	57,77		
Среднее значение		47,31	48,82	233,79	1563,98	1,01	57,06	142,07	264,2	372,2	778,	11,55		

№ 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 сахаром	250/5	10,71	11,36	47,55	335,27	173	0,08	1,24	78,37	85,46	186,59	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	112,50	327,80	245,5	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 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:	1500	51,68	52,12	265,86	1739,11		0,46	48,33	83,37	222,01	519,84	613,96	7,96

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
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	Яблоко свежее	150	0,6		14,7	61,2	338	0,045	24		13,5	24	16,5	0,9
	Итого за завтрак:	600	17,92	24,36	98,3	684,12		0,43	26,01	52	100,	353,	386,	4,21
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	Рагу из овощей	100	1,96	4,44	11,5	95,0	143	0,04	24,92	30	21,8 5	35,6 6	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	20,8	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	35,92	40,36	114,73	967,07		0,36	46,57	83	106, 07	140, 36	428, 2	6,92
	Итого за день:	1555	53,84	64,72	213,03	1651,19		0,79	72,58	135	206, 87	493, 84	814, 82	11,1 2

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
ЧЕТВЕРГ														
Завтрак														
1	Запеканка из творога со сметаной	150/50	23,41	18,70	35,56	408,18	223	0,12	1,23	90	57,9 2	234, 1	431, 5	1,56
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		13,5	24	16,5	0,9
	Итого за завтрак:	550	27,77	21,9	77	620,18		0,2	26,23	110	89,0 2	380, 1	562	3,09
Обед														
1	Суп картофельный с рисом	250	2	2,73	20,93	116,3	101	0,06	7,75	25	34,2 8	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	53,3 7	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	20	1,32	0,24	6,68	34,16		0,03			6,96	5,20	16,6 4	0,32
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:	950	27,01	21,84	108,74	739,69		0,47	55,6	62	151, 21	136, 88	416, 57	6,43
	Итого за день:	1500	54,78	43,74	185,74	1359,87		0,67	81,83	172	240, 22	517, 88	978, 57	9,52

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 сахаром	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 повидлом	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	10,4	33,28	0,64
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	12,63	7,81	116,52	586,59		0,19	1,4	75	59,4	190,78	200,89	2,72
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	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 макаронные изделия отварные	180	6,43	5,81	34,3	215,21	309	0,19	-	32	18	12	87	1,57
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	23	1,52	0,30	7,68	39,31		0,03	-	-	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	26,31	22,44	128,7	821,81		0,80	51,3	72	128,6	171,67	342,74	8,85
	Итого за день:	1503	38,94	30,25	245,22	1408,4		0,99	52,7	147	188,82	362,45	543,63	11,57

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	256,48	263,92	1082,55	7737,37	3,66	296,31	726,37	1043,2	2231,71	3888,1	56,37
	Среднее значение	51,30	52,78	216,51	1547,47	0,73	59,26	145,27	208,64	446,34	777,62	11,27