



**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД МОУ СОШ № 14 НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД ОТ 7 ДО 12 ЛЕТ**

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	I неделя				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Пищевые вещества			В1, мг			С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>															
<b>Завтрак</b>															
						107,49	№15 2015г.	0,1	0	0,05	5,5	132	75	0,	
1	Сыр Российский	30	6,96	8,85	0,00	183,40	№174 2015г.	0	1,34	0	36,65	67,77	113,02	0,	
2	Каша вязкая молочная из риса	200/10	3,3	8,6	23,2			0	2,8	0	3	12,8	1,5	0	
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	0	9,80	41,60	№377 2015 г.	0,1	0	0	16,2	6,4	40,5	1	
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,2	4,14	0,05	61,35	218,97	230,02	2	
	<b>ИТОГО завтрак:</b>	<b>502</b>	<b>13,95</b>	<b>17,85</b>	<b>52,32</b>	<b>426,01</b>									
<b>Обед</b>															
						8,10	№ 71 2015 г.	0	6	6	8,4	13,8	25,2		
1	Овощи натуральные свежие(огурцы)	60	0,5	0,1	1,50										
2	Суп картофельный с горохом	200	4,48	4,32	14,00	112,56	№ 103 2017 г.	0,16	7,68	0,24	28,48	39,04	66,96		
3	Котлеты рубленные из птицы с	90/4,5	14,22	17,64	11,43	260,10	№294 2017г.	0,09	1,35	0,09	26,91	9,36	158,49		
4	Капуста тушеная	150	3,58	7,25	15,58	144,33	№321 2017 г.	0,08	79,92	0,17	32,25	92,33	64,92		
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,40	77,40	№ 349 2015г.	0	0	0	2	9,4	0		
6	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,47	40,80		0,07	0	0	3,8	3,6	17,4		
7	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	28,60	126,70		0,1	0	0	16,2	6,4	40,5		
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>754,5</b>	<b>26,58</b>	<b>29,81</b>	<b>98,98</b>	<b>769,99</b>		<b>0,5</b>	<b>94,95</b>	<b>6,5</b>	<b>118,04</b>	<b>173,93</b>	<b>373,47</b>		
<b>Полдник</b>															
						84,80	№389 2017г.	0,02	4	0	8	14	14		
1	Сок фруктовый	200	1	0	20,20	114,90		0,05	0	12	8,34	5,93	22,49		
2	Печенье	30	2,01	2,27	41,81	199,70		0,07	4	12	16,34	19,93	36,49		
	<b>ИТОГО полдник</b>	<b>230</b>	<b>3,01</b>	<b>2,27</b>	<b>41,81</b>	<b>199,70</b>		<b>0,07</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>16,34</b>	<b>19,93</b>	<b>36,49</b>		
	<b>ИТОГО понедельник:</b>	<b>1486,5</b>	<b>43,54</b>	<b>49,93</b>	<b>193,11</b>	<b>1395,70</b>		<b>0,87</b>	<b>103,09</b>	<b>18,55</b>	<b>201,43</b>	<b>418,23</b>	<b>666,08</b>		

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15
<b>ВТОРНИК</b>													
<b>Завтрак</b>													
1	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/15	14,72	20,7	2,88	256,68	№210 2017	0,06	0	0,2	4,11	84,65	183,4
2	Свекла тушеная в сметанном	60	3,84	1,32	11,58	73,56	№140 2017г.	0	5,7	0	13,3	20,3	27,4
3	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40,00	№376 2017г.	0	0	0	4,32	5,4	8,64
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,1	0	0	16,2	6,4	40,5
5	Пряник	50	3	1,5	39,00	168,00		0,04	0	28	10,3	8,55	30,35
<b>ИТОГО завтрак:</b>		<b>530</b>	<b>25,25</b>	<b>23,92</b>	<b>82,25</b>	<b>631,76</b>		<b>0,2</b>	<b>5,7</b>	<b>28,2</b>	<b>48,23</b>	<b>125,3</b>	<b>290,29</b>
<b>Обед</b>													
1	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,5	0,1	1,50	8,10	№ 71 2015 г.	0	6	6	8,4	13,8	25,2
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	830,04	№82 2015г.	0,05	8,48	0	20,88	39,76	43,68
3	Рыба припущенная с маслом сливочным	94	17,2	16,11	3,76	227,84	№227 2017 г.	0,1	0,54	35,81	60,43	52,73	266,69
4	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	№310 2017 г.	0,15	21	0	29,33	14,64	79,73
5	Кисель из сока	200	0,31	0	39,40	160,00	№359 2017 г.	0,01	2,4	0	7,26	22,46	18,5
6	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1
7	Хлеб пшеничный	20	1,67	0,2	19,07	84,47		0,07	0	0	10,8	4,27	27
<b>ИТОГО обед:</b>		<b>754</b>	<b>25,98</b>	<b>24,97</b>	<b>108,19</b>	<b>1514,00</b>		<b>0,48</b>	<b>38,42</b>	<b>41,81</b>	<b>142,8</b>	<b>153,06</b>	<b>486,9</b>
<b>Полдник</b>													
1	Кефир	200	5,8	5	8,00	100,00	№386 2017 г.	0,08	1,4	40	28	240	180
2	Булочка домашняя	60	4,37	7,51	26,35	190,80	№424 2017г.	0,07	0	2,4	16,44	11,88	42
<b>Итого полдник</b>		<b>260</b>	<b>10,17</b>	<b>12,51</b>	<b>34,35</b>	<b>290,80</b>		<b>0,15</b>	<b>1,4</b>	<b>42,4</b>	<b>44,44</b>	<b>251,88</b>	<b>222</b>
<b>ИТОГО вторник:</b>		<b>1544</b>	<b>61,4</b>	<b>61,4</b>	<b>224,79</b>	<b>2436,56</b>		<b>0,93</b>	<b>45,52</b>	<b>112,41</b>	<b>241,17</b>	<b>535,64</b>	<b>1025,29</b>

№ 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	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	
<b>СРЕДА</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Макароны отварные с овощами	150	5,1	7,5	28,5	201,90	№205 2017г.	0,07	2,71	0	17,34	19,42	50,88	
2	Бутерброд с сыром	60	7,9	13,5	19,45	230,38	№32017 г.	0,04	0,11	59	9,45	139,2	96	
3	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	№ 349 2015г.	0	0	0	2	9,4	0	
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,1	0	0	16,2	6,4	40,5	
5	Йогурт	100	7,33	3	12,29	106,00		2,7	0,8	0,2	3,8	15	15	
	<b>ИТОГО завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>24,65</b>	<b>24,7</b>	<b>126,80</b>	<b>828,18</b>		<b>2,91</b>	<b>3,62</b>	<b>59,2</b>	<b>48,79</b>	<b>189,42</b>	<b>202,38</b>	
<b>Обед</b>														
1	Овощи натуральные свежие(огурцы)	60	0,5	0,1	1,50	8,10	№ 71 2015 г.	0	6	6	8,4	13,8	25,2	
2	Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,17	9,69	68,60	№101 2017 г.	0,07	6,6	0	18,22	21,36	44,78	
3	Фрикадельки из птицы с маслом сливочным	90/4	13,52	12,8	9,40	205,82	№297 2017 г.	0,09	1,43	0,09	16,56	0,45	128,38	
4	Каша гречневая рассыпчатая	150/10	8,6	6,09	38,64	243,75	№17102017 г.	0,15	0	0	135,83	14,78	203,93	
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,40	77,40	№349 2015г.	0	0	0	2	9,4	0	
6	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	
7	Хлеб пшеничный	20	1,67	0,2	19,07	84,47		0,07	0	0	10,8	4,27	27	
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>764</b>	<b>27,87</b>	<b>21,66</b>	<b>110,40</b>	<b>749,34</b>		<b>0,48</b>	<b>14,03</b>	<b>6,09</b>	<b>197,51</b>	<b>69,46</b>	<b>455,39</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>														
1	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	16,20	64,80	№376 2017г.	0	0	0	4,32	5,4	8,64	
2	Печенье	30	2,01	2,27	21,61	114,90		0,05	0	12	8,34	5,93	22,49	
	<b>Итого полдник</b>	<b>245</b>	<b>2,21</b>	<b>2,37</b>	<b>37,81</b>	<b>179,70</b>		<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>12,66</b>	<b>11,33</b>	<b>31,13</b>	
	<b>ИТОГО среда:</b>	<b>1559</b>	<b>52,88</b>	<b>48,73</b>	<b>275,01</b>	<b>1757,22</b>		<b>3,54</b>	<b>17,65</b>	<b>73,23</b>	<b>264,66</b>	<b>275,61</b>	<b>715</b>	

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15
<b>ЧЕТВЕРГ</b>													
<b>Завтрак</b>													
1	Запеканка из творога с морковью с молоком сгущенным	150/60	20,85	17,28	36,18	333,00	№224 2017 г.	0,07	4,12	1,95	40,87	72,82	107,48
2	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,00	№382 2017 г.	0,04	1	0,01	14	121	90
3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,1	0	0	16,2	6,4	40,5
4	Сыр Российский	30	6,96	8,85	0,00	107,49	№15 2015г.	0,1	0	0,05	5,5	132	75
5	Печенье	30	2,01	2,27	21,61	114,90		0,05	0	12	8,34	5,93	22,49
	<b>ИТОГО завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>36,76</b>	<b>29,47</b>	<b>103,11</b>	<b>773,91</b>		<b>0,36</b>	<b>5,12</b>	<b>14,01</b>	<b>84,91</b>	<b>338,15</b>	<b>335,47</b>
<b>Обед</b>													
1	Овощи натуральные свежие или соленые	60	0,5	0,1	1,50	8,10	№ 71 2015 г.	0	6	6	8,4	13,8	25,2
2	Щи из свежей капусты	200	1,44	4	5,52	64,48	№ 87 2017 г.	0	26,72	0,16	15,44	41,2	28,96
3	Тефтели мясные с соусом	90/40	9,25	10,34	12,11	178,45	№ 278 2017 г.	0,06	0,85	40,09	21,66	33,03	104,44
4	Макаронные изделия отварные	150/5	5,6	0,69	35,91	172,22	№309 2015г.	0,09	0	0	8,78	15,67	46,93
5	Компот из сухофруктов	200	0	0	19,40	77,40	№ 349 2015г.	0	0	0	2	9,4	0
6	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1
7	Хлеб пшеничный	20	1,67	0,2	19,07	84,47		0,07	0	0	10,8	4,27	27
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>795</b>	<b>20,46</b>	<b>15,63</b>	<b>106,21</b>	<b>646,32</b>		<b>0,32</b>	<b>33,57</b>	<b>46,25</b>	<b>72,78</b>	<b>122,77</b>	<b>258,63</b>
<b>Полдник</b>													
1	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,60	107,00	№385 2017 г.	0,08	2,6	40	28	240	180
2	Пряник	25	1,63	2,05	17,08	94,50		0,02	0	14	5,15	4,28	15,17
	<b>Итого полдник</b>	<b>225</b>	<b>7,43</b>	<b>7,05</b>	<b>26,68</b>	<b>201,50</b>		<b>0,1</b>	<b>2,6</b>	<b>54</b>	<b>33,15</b>	<b>244,28</b>	<b>195,17</b>
	<b>ИТОГО четверг:</b>	<b>1530</b>	<b>64,65</b>	<b>52,15</b>	<b>236,00</b>	<b>1621,73</b>		<b>0,78</b>	<b>41,29</b>	<b>114,21</b>	<b>191,04</b>	<b>570,6</b>	<b>740,37</b>

№ 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	13	14	15	16
<b>ПЯТНИЦА</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Овощи натуральные свежие или соленые	60	0,5	0,1	1,50	8,10	№ 71 2015 г.	0	6	6	8,4	13,8	25,2	0,0
2	Котлета рыбная с соусом сметано-томатным	100/20	13,38	4,38	9,38	130,38	№234 2017г.	0	2,01	0,09	14,75	5,23	70,84	0,6
3	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	№312 2017г.	0,11	17,33	0,06	21,78	1,33	57,06	0,8
4	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	0	9,87	41,60	№377 2015 г.	0	2,8	0	3	12,8	1,5	0
5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,1	0	0	16,2	6,4	40,5	1,0
6	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,0
<b>ИТОГО завтрак:</b>		<b>602</b>	<b>20,75</b>	<b>14,41</b>	<b>59,33</b>	<b>449,05</b>		<b>0,31</b>	<b>28,14</b>	<b>6,15</b>	<b>69,83</b>	<b>44,96</b>	<b>221,2</b>	<b>4,0</b>
<b>Обед</b>														
1	Овощи натуральные свежие или соленые	60	0,5	0,1	1,50	8,10	№ 71 2015 г.	0	6	6	8,4	13,8	25,2	0,0
2	Суп с макаронами	200	1,92	4,08	10,40	93,60	№111 2017 г.	0,04	0,76	0	12,18	17,6	43,2	0,5
3	Печень по строгановски	90/40	23,23	16,64	10,23	282,53	№255 2017 г.	0,33	22,53	9,67	26	24,27	400,4	8,0
4	Каша гречневая рассыпчатая	150/10	23,58	30,17	247,25	1351,00	№171 2017 г.	0,2	0	0,2	170,52	72,14	511,55	3,5
5	Кисель из сока	200	0,31	0	39,40	160,00	№359 2017 г.	0,01	2,4	0	7,26	22,46	18,5	0,1
6	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,0
7	Хлеб пшеничный	20	1,67	0,2	19,07	84,47		0,07	0	0	10,8	4,27	27	0,0
<b>ИТОГО обед:</b>		<b>800</b>	<b>53,21</b>	<b>51,49</b>	<b>340,55</b>	<b>2040,90</b>		<b>0,75</b>	<b>31,69</b>	<b>15,87</b>	<b>240,86</b>	<b>159,94</b>	<b>1051,95</b>	<b>15,0</b>
<b>Полдник</b>														
1	Кисель из сока	200	0,31	0	39,40	160,00	№359 2017 г.	0,01	2,4	0	7,26	22,46	18,5	0,1
2	Ватрушка	75	9,22	5,48	29,18	202,00	№410 2017 г.	0,08	0,04	34	21,6	50,8	90,2	0,0
<b>Итого полдник</b>		<b>275</b>	<b>9,53</b>	<b>5,48</b>	<b>68,58</b>	<b>362,00</b>		<b>0,09</b>	<b>2,44</b>	<b>34</b>	<b>28,86</b>	<b>73,26</b>	<b>108,7</b>	<b>1,0</b>
<b>ИТОГО пятница:</b>		<b>1677</b>	<b>83,49</b>	<b>71,38</b>	<b>468,46</b>	<b>2851,95</b>		<b>1,15</b>	<b>62,27</b>	<b>56,02</b>	<b>339,55</b>	<b>278,16</b>	<b>1381,85</b>	<b>21,0</b>

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 1 неделю**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	306,0	283,6	1 397,4	9 984,9	7,27	269,82	374,42	1 237,85	2 078,24	4 528,59	73,66
Среднее значение	61,2	56,7	349,3	1 997,0	1,45	53,96	74,88	247,57	415,65	905,72	14,73

2 недели													
№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>													
<b>Завтрак</b>													
1	Сыр Российский	30	6,96	8,85	0,00	107,49	№15 2015г.	0,1	0	0,05	5,5	132	75
2	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	№14 2017 г.	0	0	40	0	2,4	3
3	Каша пшеничная молочная с сахаром	200	7,3	4,3	38,27	220,98	№174 2017 г.	0,11	1,06	0,04	35,12	111,75	173,48
5	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40,00	№376 2017г.	0	0	0	4,32	5,4	8,64
6	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,1	0	0	16,2	6,4	40,5
8	Яблоко калиброванное	200	0,8	0,8	19,6	94,00	№338 2017 г.	0,06	20	0	18	32	22
	<b>ИТОГО завтрак:</b>	<b>695</b>	<b>18,85</b>	<b>21,55</b>	<b>86,79</b>	<b>621,71</b>		<b>0,77</b>	<b>21,06</b>	<b>140,09</b>	<b>89,64</b>	<b>317,35</b>	<b>425,54</b>
<b>Обед</b>													
1	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,5	0,1	1,50	8,10	№ 71 2015 г.	0	6	6	8,4	13,8	25,2
2	Суп из овощей	200	2,4	3,36	8,16	72,80	№99 2017 г.	0,06	8,8	0,18	17,6	24	42,4
3	Тефтели мясные с соусом сметано томатным	90/40	11,53	11,61	10,31	192,14	№278 2017 г.	0	1,73	0	15,86	6,76	70,2
4	Рис припущенный	150	3,67	4,67	38,58	211,17	№305 2017 г.	0,08	0	0	27,92	8,83	80,92
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,40	77,40	№349 2015г.	0	0	0	2	9,4	0
6	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1
7	Хлеб пшеничный	20	1,67	0,2	19,07	84,47		0,07	0	0	10,8	4,27	27
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>790</b>	<b>21,78</b>	<b>20,24</b>	<b>109,72</b>	<b>707,28</b>		<b>0,31</b>	<b>16,53</b>	<b>6,18</b>	<b>88,28</b>	<b>72,46</b>	<b>271,82</b>
<b>Полдник</b>													
1	Сок фруктовый	200	1	0	20,20	84,80	№389 2017г.	0,02	4	0	8	14	14
2	Печенье	30	2,01	2,27	21,61	114,90		0,05	0	12	8,34	5,93	22,49
	<b>Итого полдник</b>	<b>230</b>	<b>3,01</b>	<b>2,27</b>	<b>41,81</b>	<b>199,70</b>		<b>0,07</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>16,34</b>	<b>19,93</b>	<b>26,49</b>
	<b>ИТОГО понедельник:</b>	<b>1725</b>	<b>43,64</b>	<b>44,06</b>	<b>282,38</b>	<b>1528,69</b>		<b>1,15</b>	<b>41,59</b>	<b>158,27</b>	<b>194,26</b>	<b>409,74</b>	<b>723,79</b>

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15
<b>ВТОРНИК</b>													
<b>Завтрак</b>													
1	Котлета особая	100	15	13,6	14,00	288,00	№269 2017 г.	0,06	0,01	7,56	10,97	8,23	57,53
2	Каша пшеничная рассыпчатая	150/10	6,31	1,44	35,72	185,50	№171 2017 г.	0,09	0	0,02	24,61	19,69	105,82
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	0	9,87	41,60	№377 2015 г.	0	2,8	0	3	12,8	1,5
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,1	0	0	16,2	6,4	40,5
5	Вафля	60	3,9	15,24	36,69	297,00		0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО завтрак:</b>	<b>582</b>	<b>28,9</b>	<b>30,68</b>	<b>115,60</b>	<b>905,62</b>		<b>0,25</b>	<b>2,81</b>	<b>7,58</b>	<b>54,78</b>	<b>47,12</b>	<b>231,43</b>
<b>Обед</b>													
1	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,5	0,1	1,50	8,10	№ 71 2015 г.	0	6	6	8,4	13,8	25,2
2	Рассольник ленинградский	200	1,84	4,24	13,12	97,92	№96 2017 г.	0,08	13,44	0,16	22,24	22,4	57,44
3	Рыба припущенная	90	12,42	9,72	10,44	177,66	№227 2017 г.	0,09	0,9	0,09	31,05	5,58	181,53
4	Рагу из овощей	150	3,25	11,58	12,08	166,75	№143 2017 г.	0,07	10,35	0,34	24,15	41,4	58,65
5	Кисель из сока	200	0,31	0	39,40	160,00	№359 2017 г.	0,01	2,4	0	7,26	22,46	18,5
6	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1
7	Хлеб пшеничный	20	1,67	0,2	19,07	84,47		0,07	0	0	10,8	4,27	27
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>750</b>	<b>21,99</b>	<b>26,14</b>	<b>108,31</b>	<b>756,10</b>		<b>0,42</b>	<b>33,09</b>	<b>6,59</b>	<b>109,6</b>	<b>115,31</b>	<b>394,42</b>
<b>Полдник</b>													
1	Кефир	200	5,8	5	8,00	100,00	№386 2017 г.	0,08	1,4	40	28	240	180
2	Крепделъ сахарный	60	4,25	7,88	33,44	222,00	№ 415 2017 г.	0,07	0	10,8	14,64	11,64	45
	<b>Итого полдник</b>	<b>260</b>	<b>10,05</b>	<b>12,88</b>	<b>41,44</b>	<b>322,00</b>		<b>0,15</b>	<b>1,4</b>	<b>50,8</b>	<b>42,64</b>	<b>251,64</b>	<b>225</b>
	<b>ИТОГО вторник:</b>	<b>1592</b>	<b>60,94</b>	<b>69,7</b>	<b>265,35</b>	<b>1983,72</b>		<b>0,92</b>	<b>37,3</b>	<b>64,97</b>	<b>212,72</b>	<b>419,47</b>	<b>850,8</b>

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15
<b>СРЕДА.</b>													
<b>Завтрак</b>													
1	Сыр Российский	30	6,96	8,85	0,00	107,49	№15 2015г.	0,1	0	0,05	5,5	132	75
2	Каша овсяная молочная с маслом и сахаром	200/10/10	7,2	10,7	26,8	231,30	№ 174 2017 г.	0,14	1,42	0,06	58,18	166,02	207,17
3	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,20	155,20	№379 2017 г.	0	1,3	0	18,7	62,1	53,5
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,1	0	0	16,2	6,4	40,5
5	Яблоко калиброванное	200	0,8	0,8	19,6	94,00	№338 2017 г.	0,06	20	0	18	32	22
	<b>ИТОГО завтрак:</b>	<b>690</b>	<b>21,72</b>	<b>23,42</b>	<b>94,92</b>	<b>681,51</b>		<b>0,5</b>	<b>22,72</b>	<b>0,11</b>	<b>122,28</b>	<b>403,92</b>	<b>424,3</b>
<b>Обед</b>													
1	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,5	0,1	1,50	8,10	№ 71 2015 г.	0	6	6	8,4	13,8	25,2
2	суп картофельный с рисом	200	1,92	2,24	16,40	94,08	№101 2017 г.	0,08	13,2	0,16	23,92	26,88	57,44
3	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	90/4	14,14	17,55	11,37	258,72	№294 2017 г.	0,09	1,34	0,09	26,77	27,57	157,65
4	Макароны отварные с маслом	150/7,5	5,69	0,7	36,49	175,00	№203 2017 г.	0,09	0	0	8,92	14,33	47,69
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,40	77,40	№349 2015г.	0	0	0	2	9,4	0
6	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1
7	Хлеб пшеничный	20	1,67	0,2	19,07	84,47		0,07	0	0	10,8	4,27	27
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>761,5</b>	<b>25,92</b>	<b>21,09</b>	<b>116,93</b>	<b>758,97</b>		<b>0,43</b>	<b>20,54</b>	<b>6,25</b>	<b>86,51</b>	<b>101,65</b>	<b>341,13</b>
<b>Полдник</b>													
1	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	16,20	64,80	№376 2017г.	0	0	0	4,32	5,4	8,64
2	Печенье	30	2,01	2,27	21,61	114,90		0,05	0	12	8,34	5,93	22,49
	<b>Итого полдник</b>	<b>245</b>	<b>2,21</b>	<b>2,37</b>	<b>37,81</b>	<b>179,70</b>		<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>12,66</b>	<b>11,33</b>	<b>31,13</b>
	<b>ИТОГО среда:</b>	<b>1696,5</b>	<b>49,85</b>	<b>46,88</b>	<b>249,66</b>	<b>1620,18</b>		<b>0,98</b>	<b>43,26</b>	<b>18,36</b>	<b>221,45</b>	<b>516,9</b>	<b>796,53</b>



№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15
<b>ЧЕТВЕРГ</b>													
<b>Завтрак</b>													
1	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/60	20,85	17,28	36,18	333,00	№ 188 2017 г.	0	0,22	0	29,02	23,1	117,83
2	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,00	№382 2017 г.	0,04	1	0,01	14	121	90
3	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	№14 2017 г.	0	0	40	0	2,4	3
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,1	0	0	16,2	6,4	40,5
5	Зефир	50	0,4	0,05	39,90	163,00		0	0	0	0,75	1,25	0,5
<b>ИТОГО завтрак:</b>		<b>510</b>	<b>28,29</b>	<b>25,6</b>	<b>121,30</b>	<b>780,24</b>		<b>0,14</b>	<b>1,22</b>	<b>40,01</b>	<b>59,97</b>	<b>154,15</b>	<b>251,8</b>
<b>Обед</b>													
1	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,5	0,1	1,50	8,10	№ 71 2015 г.	0	6	6	8,4	13,8	25,2
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	830,04	№82 2015г.	0,05	8,48	0	20,88	39,76	43,68
3	Птица тушенная в соусе соевыми	90/200	7,78	5,95	5,88	108,29	№292 2017 г.	0,05	9,14	0,18	15,23	19,58	78,74
4	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1
5	Хлеб пшеничный	20	1,67	0,2	19,07	84,47		0,07	0	0	10,8	4,27	27
6	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,40	77,40	№349 2015г.	0	0	0	2	9,4	0
7													
<b>ИТОГО обед:</b>		<b>800</b>	<b>13,39</b>	<b>10,49</b>	<b>67,30</b>	<b>1169,50</b>		<b>0,27</b>	<b>23,62</b>	<b>6,18</b>	<b>63,01</b>	<b>92,21</b>	<b>200,72</b>
<b>Полдник</b>													
1	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,60	107,00	№385 2017 г.	0,08	2,6	40	28	240	180
2	Пряник	25	1,63	2,05	17,08	94,50		0,02	0	14	5,15	4,28	15,17
<b>Итого полдник</b>		<b>225</b>	<b>7,43</b>	<b>7,05</b>	<b>26,68</b>	<b>201,50</b>		<b>0,1</b>	<b>2,6</b>	<b>54</b>	<b>33,15</b>	<b>244,28</b>	<b>195,17</b>
<b>ИТОГО четверг:</b>		<b>1535</b>	<b>49,11</b>	<b>43,14</b>	<b>215,28</b>	<b>2151,24</b>		<b>0,51</b>	<b>82,34</b>	<b>100,19</b>	<b>156,13</b>	<b>490,64</b>	<b>647,7</b>

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15
<b>ПЯТНИЦА</b>													
<b>Завтрак</b>													
1	Свекла тушенная в соусе	60/20	3,84	2,12	11,58	73,56	№140 2017 г.	0	7,73	0	17,33	26,95	34,67
2	Биточки рыбные с соусом сметанно	100/30	13,38	4,38	9,38	130,38	№234 2017 г.	0	2,29	0,11	16,85	5,97	80,96
3	Картофель отварной	150	2,92	4,67	23,67	148,33	№310 2017 г.	0,17	30	0	34,5	14,67	87,42
4	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	0	9,87	41,60	№377 2015 г.	0	2,8	0	3	12,8	1,5
5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,1	0	0	16,2	6,4	40,5
6	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	№14 2017 г.	0	0	40	0	2,4	3
	<b>ИТОГО завтрак:</b>	<b>632</b>	<b>23,93</b>	<b>18,77</b>	<b>73,95</b>	<b>553,11</b>		<b>0,37</b>	<b>42,82</b>	<b>0,11</b>	<b>93,58</b>	<b>72,19</b>	<b>271,15</b>
<b>Обед</b>													
1	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,5	0,1	1,50	8,10	№ 71 2015 г.	0	6	6	8,4	13,8	25,2
2	Щи из свежей капусты	200	1,44	4	5,52	64,48	№ 87 2017 г.	0	26,72	0,16	15,44	41,2	28,96
3	Зразы рубленые из говядины с соусом сметанно томатным	90/40	14,73	19,07	12,65	280,11	№274 2017 г.	0	7,11	0	32,15	12,22	128,01
4	Рис отварной	150	3,54	7,29	36,83	226,88	№ 171 2017 г.	37,5	0	37,5	26,15	15,98	77,23
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,40	77,40	№349 2015г.	0	0	0	2	9,4	0
6	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1
7	Хлеб пшеничный	20	1,67	0,2	19,07	84,47		0,07	0	0	10,8	4,27	27
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>790</b>	<b>23,88</b>	<b>30,96</b>	<b>105,67</b>	<b>794,54</b>		<b>37,67</b>	<b>39,83</b>	<b>43,66</b>	<b>100,64</b>	<b>102,27</b>	<b>312,49</b>
<b>Подник</b>													
1	Сок фруктовый	200	1	0	20,20	84,80	№389 2017г.	0,02	4	0	8	14	14
2	Вафля	25	2	3,5	8,25	72,75		0	0,1	0	4,75	63,75	0
	<b>Итого подник</b>	<b>225</b>	<b>3</b>	<b>3,5</b>	<b>28,45</b>	<b>157,55</b>		<b>0,02</b>	<b>4,1</b>	<b>0</b>	<b>12,75</b>	<b>77,75</b>	<b>14</b>
	<b>ИТОГО пятница:</b>	<b>1647</b>	<b>41,17</b>	<b>50,81</b>	<b>208,07</b>	<b>1505,20</b>		<b>38,06</b>	<b>86,75</b>	<b>43,77</b>	<b>206,97</b>	<b>252,21</b>	<b>597,7</b>
<b>ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 2 недели</b>													
Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы		В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Итого за весь	217,2	254,6	1 220,7	8 789,0	41,62	291,24	385,56	991,53	2 088,96	3 616,52	77,35		
Среднее значение	43,4	50,9	244,1	1 757,8	8,32	58,25	77,11	198,31	417,79	723,30	15,47		