



Сотласовано  
Начальник ТО  
Родителем/родителями по Ставропольскому краю  
в Ставропольском районе  
18.08.2024  
В.В. Пшонькин

Для организации бесплатного горячего питания завтраков, обедов и полдников обучающихся 1-4 классов  
Муниципального казенного общеобразовательного учреждения "Средняя образовательная школа №2"  
Левовоумского муниципального округа на 2023-2024 учебный год

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ СОШ №2  
Левовоумского муниципального округа  
Ставропольского края  
И.А. Чумакова

Примерное десятидневное меню

Понедельник 1 неделя

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг			Fe, мг
котлеты рубленые из птицы	90/9	13,77	26,46	13,91	349,2	0,09	0,94	82,26	0,34	18,72	49,99	87,79	1,28	295	2011
каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	0	0	0	135,83	14,82	203,93	4,56	302	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
сок фруктовый т/л 0,2 кг	200	1	0,2	19,6	83,4	0	4	0	0	8	14	14	2,8		
<b>Итого за приём пищи:</b>	489	26,53	32,83	91,47	770,75	0,36	4,94	82,26	0,34	175,75	88,01	340,52	9,44		
Обед															
икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,02	3,40	0	0	18,09	35,53	36,55	1,02	75	2011
сул картофельный с домашней лапшой	200	2,05	4,43	9,3	92,6	0,04	0,4	0	0	8,54	22,84	30,8	0,52	113	2011
биточки из говядины	90	14,26	20,29	11,9	289,8	0,05	0	36	0	27,54	11,54	152,78	2,43	268	2011
каша ячневая рассыпчатая	150	4,79	4,44	30,88	182,55	0,09	0	0	0	23,75	39,23	164,4	0,87	302	2011
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	376	2011
хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
<b>Итого за приём пищи:</b>	770	27,75	29,62	112,82	891,73	0,36	3,83	36	0,7	98,22	134,84	448,23	7,12		
Полдник															
бутерброд с сыром	30/5/15	6,38	9,13	16,13	172,70	0,04	0,12	64,9	0	10,40	153,12	105,60	0,54	3	2011
какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0	21,34	152,22	124,56	0,48	382	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	250	10,46	12,67	33,71	291,30	0,10	1,71	89,30	0,00	31,74	305,34	230,16	1,02		
<b>Всего за День:</b>	1509	64,74	75,12	238,00	1953,78	0,82	10,48	207,56	1,04	305,71	528,19	1018,91	17,58		

Вторник 1 неделя

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг			Fe, мг
каша вязкая молочная из риса с маслом	220	6	10,85	52,93	334	0,06	0,96	54,8		36,46	130,97	157,44	0,63	174	2011
кофейный напиток с молоком сусанным	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,02	0,38	10	0	12,92	128,78	86,42	0,08	380	2011

Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
Масло сливочное (порционно)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	0,00	2,40	3,00	0,02	14	2011
Яблоко калиброванное	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0	0,1	32	22	4,4		
Сыр Российский (порционно)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	5,25	132,00	75,00	0,15	15	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>585</b>	<b>16,06</b>	<b>25</b>	<b>103,1</b>	<b>708,8</b>	<b>0,15</b>	<b>11,45</b>	<b>143,8</b>	<b>0,18</b>	<b>67,93</b>	<b>435,35</b>	<b>378,66</b>	<b>6,08</b>		

Обед

Икра кабачковая	60	0,61	2,91	3,19	41,56	0,02	3,91	0	1,43	10,36	59,05	33,4	0,41		
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/8	1,44	3,94	8,75	83	0,04	8,54	0	1,92	20,90	39,78	43,68	0,98	82	2011
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0	0,15	27,75	36,96	86,6	1,01	312	2011
Котлета рыбная	90	10,05	12,29	12,13	199,64	0,05	0,26	36,98	0,62	31,3	37,54	136,39	1,19	234	2011
Кисель из сока	200	0,31	0	39,4	160	0,01	2,4	0	0	7,26	22,46	18,5	0,19	359	2011
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	10	9,2	42,4	1,24		
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>778</b>	<b>20,87</b>	<b>24,46</b>	<b>122,99</b>	<b>807,81</b>	<b>0,36</b>	<b>33,27</b>	<b>36,98</b>	<b>4,48</b>	<b>120,77</b>	<b>214,19</b>	<b>395,77</b>	<b>5,82</b>		

Полдник

Булочка сдобная из др. теста пром. произ. 0,05	50	7,87	1,75	19,43	125,00	0,09	0,27	12	0	31,60	140,40	132,10	0,76		
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	376	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>250</b>	<b>7,94</b>	<b>1,77</b>	<b>34,43</b>	<b>185,00</b>	<b>0,09</b>	<b>0,30</b>	<b>12,00</b>	<b>0,00</b>	<b>33,00</b>	<b>151,50</b>	<b>134,90</b>	<b>1,04</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1613</b>	<b>44,87</b>	<b>51,23</b>	<b>260,52</b>	<b>1701,61</b>	<b>0,60</b>	<b>45,02</b>	<b>192,78</b>	<b>4,66</b>	<b>221,70</b>	<b>801,04</b>	<b>909,33</b>	<b>12,94</b>		

Среда 1 неделя

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг		
котлеты из говядины	90	14,26	20,29	11,9	289,8	0,05	0	36	0	27,54	11,54	152,78	2,43	268	2011
капуста тушеная	150	3,1	0,66	14,14	112,62	0,04	25,73	0	0	10,33	83,18	60,2	1,21	321	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
какао с молоком сгущенным	200	3,67	2,6	25,09	138,4	0,03	0,38	9,5	0	18	127,99	117,86	0,64	383	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>480</b>	<b>24,19</b>	<b>23,63</b>	<b>70,45</b>	<b>635,22</b>	<b>0,18</b>	<b>26,11</b>	<b>45,5</b>	<b>0</b>	<b>69,07</b>	<b>231,91</b>	<b>365,64</b>	<b>5,08</b>		
Обед															
яблоко сезонное калиброванное 1 шт.	100	0,4	0,4	9	44,4	0,03	10	0	0,2	9	16	11	2,2		
Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6	0,18	4,66	0	0	28,46	34,14	70,48	1,64	102	2011
Тефтели из говядины	90	9,97	11,14	13,05	192,18	0,06	0,92	43,17	0	23,33	35,57	112,47	1,11	278	2011
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,61	26,45	168,45	0,06	0	0	1,95	21,12	4,83	37,17	1,1	309	2011
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,2	17,46	32,48	23,44	0,7	349	2011
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	10	9,2	42,4	1,24		
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>810</b>	<b>26,34</b>	<b>20,98</b>	<b>132,82</b>	<b>842,79</b>	<b>0,45</b>	<b>16,31</b>	<b>43,17</b>	<b>2,71</b>	<b>122,57</b>	<b>141,42</b>	<b>331,76</b>	<b>8,79</b>		
Полдник															
бугерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136	0,034	0	40	0	4,20	8,40	22,5	0,35	1	2011
сок фруктовый 7/л 0,2 кг	200	1	0,2	19,6	83,4	0	4	0	0	8	14	14	2,8		

Итого за приём пищи:	240	3,36	7,69	34,49	219,40	0,03	4,00	40,00	0,00	12,20	22,40	36,50	3,15
Всего за день:	1530	53,89	52,30	237,76	1697,41	0,66	46,42	128,67	2,71	203,84	395,73	733,90	17,02

Четверг 1 недели

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур				
Плов из птицы	90/150	20,34	12,56	42,88	366,4	0,13	7,23	23,36	0	64,85	55,62	210,40	2,37	291	2011				
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	376	2011				
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8						
<b>Итого за приём пищи:</b>	480	23,57	12,66	77,2	520,8	0,19	7,26	23,36	0	79,45	75,92	248	3,45						
Обед																			
салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0	1,39	9,05	14,98	16,98	0,28	45	2011				
ши из свежей капусты с картофелем	200/8	1,41	3,96	6,32	71,80	0,05	12,62	0	1,9	17,70	39,40	39,20	0,66	88	2011				
котлеты рубленые из птицы	90/9	13,77	26,46	13,91	349,2	0,09	0,94	82,26	0,34	18,72	49,99	87,79	1,28	295	2011				
каша пшеничная рассыпчатая	150	6,6	5,73	37,88	229,5	0,17				47,34	16,64	134,43	1,55	302	2011				
компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	107,4	0,01	0,9	0	0	5,14	14,18	4,4	0,95	342	2011				
хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	10	9,2	42,4	1,24						
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8						
<b>Итого за приём пищи:</b>	787	28,13	38,78	128,95	980,50	0,43	24,72	82,26	3,99	121,15	153,59	360,00	6,76						
Полдник																			
булочка сладкая из др. теста пром.произ. 0,05	50	7,87	1,75	19,43	125,00	0,09	0,27	12	0	31,60	140,40	132,10	0,76						
чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	2,4	14,2	4,4	0,36	377	2011				
<b>Итого за приём пищи:</b>	257	8,00	1,77	34,63	187,00	0,09	3,10	12,00	0,00	34,00	154,60	136,50	1,12						
<b>Всего за день:</b>	1524	59,70	53,21	240,78	1688,30	0,71	35,08	117,62	3,99	234,60	384,11	744,50	11,33						

Пятница 1 недели

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур				
биточки из говядины	90	14,26	20,29	11,9	289,8	0,05	0	36		27,54	11,54	152,78	2,43	268	2011				
каша пшеничная рассыпчатая	150	6,32	4,5	38,85	221,25	0,12				34,22	24,05	158,97	2,69	302	2011				
кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,02	0,38	10	0	12,92	128,78	86,42	0,08	380	2011				
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8						
<b>Итого за приём пищи:</b>	480	26,68	26,86	90,99	718,85	0,25	0,38	46	0	87,88	173,57	432,97	6						
Обед																			
икра свекольная	60	1,21	0,06	12,33	54,72	0,03	2,53	0	0	16,35	27,92	36,55	0,60	75	2011				
суп картофельный с крутой рисовой	200	1,58	2,17	9,69	68,6	0,07	6,6	0	0	18,22	21,36	44,78	0,7	101	2011				
каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	0	0	0	135,83	14,82	203,93	4,56	302	2011				
птица жаренная	90/9	21,83	21,91	0,07	284,4	0,09	2,56	96,12		22,43	46,53	160,25	1,57	293	2011				
чай с сахаром и лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	2,4	14,2	4,4	0,36	377	2011				

хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	10	9,2	42,4	1,24
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8
<b>Итого за приём пищи:</b>	786	38,75	30,77	115,01	899,83	0,5	14,52	96,12	0,36	218,43	143,23	527,11	9,83
Полдник													
булочка сдобная из др. теста пром.произ. 0,05	50	7,87	1,75	19,43	125,00	0,09	0,27	12	0	31,60	140,40	132,10	0,76
молоко кипяченое	200	5,22	4,5	8,64	96,3	0,072	2,34	36	0	25,2	216	162	0,18
<b>Итого за приём пищи:</b>	250	13,09	6,25	28,07	221,30	0,16	2,61	48,00	0,00	56,80	356,40	294,10	0,94
<b>Всего за день:</b>	1516	78,52	63,88	234,07	1839,98	0,91	17,51	190,12	0,36	363,11	673,20	1254,18	16,77

Понедельник 2 недели

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мг, мг	Са, мг			Р, мг	Fe, мг
запеканка из творога со стученым молоком	150/40	27,77	21,01	53,2	513	0,11	0,9	123,5	50,46	371,61	408,8	1,22	223	2011	
чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	15,4	126,6	92,8	0,41	378	2011	
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8			
масло сливочное (порционно)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	0,00	2,40	3,00	0,02	14	2011
сыр Российский	15	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	5,5	132	75	0,2	15	2011	
<b>Итого за приём пищи:</b>	455	36,03	34,19	88,55	808,9	0,21	2,23	173,6	84,56	641,81	614,4	2,65			
Обед															
яблоко сезонное калиброванное 1 шт.	100	0,4	0,4	9	44,4	0,03	10	0	0,2	9	16	11	2,2		
суп картофельный с крутой пшеничной	200	1,58	2,17	9,69	68,6	0,07	6,6	0	18,22	21,36	44,78	0,7	101	2011	
котлета из говядины	90	14,26	20,29	11,9	289,8	0,05	0	36	27,54	11,54	152,78	2,43	268	2011	
каша перловая рассыпчатая	150	4,46	4,34	31,69	183,6	0,04	0	0	18,99	19,28	154,91	0,87	302	2011	
компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,2	17,46	32,48	23,44	0,7	349	2011
хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	10	9,2	42,4	1,24		
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8			
<b>Итого за приём пищи:</b>	810	26,76	27,81	133,37	905,56	0,31	17,33	36	0,76	114,41	119,06	464,11	8,94		
Полдник															
бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136	0,034	0	40	0	4,20	8,40	22,5	0,35	1	2011
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	1,4	11,1	2,8	0,28	376	2011	
<b>Итого за приём пищи:</b>	240	2,43	7,51	29,89	196,00	0,03	0,03	40,00	0,00	5,60	19,50	25,30	0,63		
<b>Всего за день:</b>	1505	65,22	69,51	251,81	1910,46	0,55	19,59	249,60	0,96	204,57	780,37	1103,81	12,22		

Вторник 2 недели

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мг, мг	Са, мг			Р, мг	Fe, мг
каша вязкая молочная из пшенной крупы	220	8,64	11,06	54,3	352	0,14	0,96	54,8	0	44,33	147,07	221,3	2,37	173	2011
масло сливочное (порционно)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	14	2011
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	1,4	11,1	2,8	0,28	376	2011	

хлеб пшеничный	40	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	0	0	0	0	135,83	14,82	203,93	4,56
яблоко сезонное калиброванное 1 шт.	100	0,4	0,4	9	44,4	0,03	10	0	0,2	9	16	11	2,2	
<b>Итого за приём пищи:</b>	570	17,81	25,87	117,04	775,15	0,38	10,99	54,9	0,3	190,56	189,99	441,03	9,41	

## Обед

икра кабачковая	60	0,61	2,91	3,19	41,56	0,02	3,91	0	1,43	10,36	59,05	33,4	0,41	52	2011
борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/8	1,44	3,94	8,75	83	0,04	8,54	0	1,92	20,90	39,78	43,68	0,98	82	2011
рагу из птицы	90/150	17,57	14,61	20,85	285,26	0,12	16,05	28,8	0	49,37	39,21	189,39	2,51	289	2011
чай с сахаром и лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	2,4	14,2	4,4	0,36	377	2011
хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	10	9,2	42,4	1,24		
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
<b>Итого за приём пищи:</b>	785	25,15	22	87,07	658,18	0,28	31,33	28,8	3,71	106,23	170,64	348,07	6,3		

## Полдник

булочка сдобная из др. теста пром. произ. 0,05	50	7,87	1,75	19,43	125,00	0,09	0,27	12	0	31,60	140,40	132,10	0,76		
какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0	21,34	152,22	124,56	0,48	382	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	250	11,95	5,29	37,01	243,60	0,15	1,86	36,40	0,00	52,94	292,62	256,66	1,24		
<b>Всего за день:</b>	1605	54,91	53,16	241,12	1676,93	0,81	44,18	120,10	4,01	349,73	653,25	1045,76	16,95		

## Среда 2 недели

## Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг				
котлеты рубленые из птицы	90/9	13,77	26,46	13,91	349,2	0,09	0,94	82,26	0,34	18,72	49,99	87,79	1,28	295	2011		
каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	0	0	0	135,83	14,82	203,93	4,56	302	2011		
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8				
сок фруктовый т/л 0,2 кг	200	1	0,2	19,6	83,4	0	4	0	0	8	14	14	2,8				
<b>Итого за приём пищи:</b>	489	26,53	32,83	91,47	770,75	0,36	4,94	82,26	0,34	175,75	88,01	340,52	9,44				

## Обед

салат из свежкл отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0	0	12,42	21,28	24,38	0,79	52	2011
суп картофельный с крупной рисовой	200	1,58	2,17	9,69	68,6	0,07	6,6	0	0	18,22	21,36	44,78	0,7	101	2011
каша пшеничная рассыпчатая	150	6,32	4,5	38,85	221,25	0,12				34,22	24,05	158,97	2,69	302	2011
шницель из говядины	90	14,26	20,29	11,9	289,8	0,05	0	36		27,54	11,54	152,78	2,43	268	2011
кисель из сока	200	0,31	0	39,4	160	0,01	2,4	0	0	7,26	22,46	18,5	0,19	359	2011
хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	10	9,2	42,4	1,24		
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
<b>Итого за приём пищи:</b>	770	28,71	31,09	143,88	981,69	0,36	12,99	36	0,36	122,86	119,09	476,61	8,84		

## Полдник

бутерброд с сыром	30/5/15	6,38	9,13	16,13	172,70	0,04	0,12	64,9	0	10,40	153,12	105,60	0,54	3	2011
кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0	14	125,78	90	0,13	379	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	250	9,55	11,81	32,08	273,30	0,08	1,42	84,90	0,00	24,40	278,90	195,60	0,67		
<b>Всего за день:</b>	1509,00	64,79	75,73	267,43	2025,74	0,80	19,35	203,16	0,70	323,01	486,00	1012,73	18,95		

## Четверг 2 недели

## Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг				
котлета рыбная	90	10,05	12,29	12,13	199,64	0,05	0,26	36,98	0,62	31,3	37,54	136,39	1,19	234	2011		
пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0,15	27,75	36,96	86,6	1,01	312	2011			
чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	2,4	14,2	4,4	377	2011			
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8				
<b>Итого за приём пищи:</b>	487	16,4	17,19	67,09	493,29	0,25	21,25	36,98	0,77	74,65	97,9	262,19	3,36				

Обед

яблоко сезонное калиброванное 1 шт.	100	0,4	0,4	9	44,4	0,03	10	0	0,2	9	16	11	2,2		
ши из свежей капусты с картофелем	200/8	1,41	3,96	6,32	71,80	0,05	12,62	0	1,9	17,70	39,40	39,20	0,66	88	2011
птица отварная	90/9	19,85	22,73	0,43	282,6	0,05	4,23	82,08	0	4,86	51,84	112,95	1,32	288	2011
каша ячневая рассыпчатая	150	4,79	4,44	30,88	182,55	0,09	0	0	0	23,75	39,23	164,4	0,87	302	2011
компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,2	17,46	32,48	23,44	0,7	349	2011
хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	10	9,2	42,4	1,24		
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
<b>Итого за приём пищи:</b>	827	32,51	32,14	117,72	900,51	0,34	27,58	82,08	2,66	95,97	197,35	428,19	7,79		

Полдник

булочка сдобная из др. теста пром.произ. 0,05	50	7,87	1,75	19,43	125,00	0,09	0,27	12	0	31,60	140,40	132,10	0,76		
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	376	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	250	7,94	1,77	34,43	185,00	0,09	0,30	12,00	0,00	33,00	151,50	134,90	1,04		
<b>Всего за день:</b>	1564	56,85	51,10	219,24	1578,80	0,68	49,13	131,06	3,43	203,62	446,75	825,28	12,19		

Пятница 2 недели

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг				
птица тушеная в соусе	90	21,2	18,22	5,27	270	0,09	2,59	67,5	0	23,65	70,02	162,90	1,64	290	2011		
макаронные изделия отварные	150	5,52	4,61	26,45	168,45	0,06	0	0	1,95	21,12	4,83	37,17	1,1	309	2011		
какао с молоком гущеным	200	3,67	2,6	25,09	138,4	0,03	0,38	9,5	0	1,8	127,99	117,86	0,64	383	2011		
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8				
<b>Итого за приём пищи:</b>	480	33,55	25,51	76,13	671,25	0,24	2,97	77	1,95	75,97	212,04	352,73	4,18				

Обед

салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0	1,39	9,05	14,98	16,98	0,28	45	2011
суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6	0,18	4,66	0	0	28,46	34,14	70,48	1,64	102	2011
тефтели из говядины	90	9,97	11,14	13,05	192,18	0,06	0,92	43,17	0	23,33	35,57	112,47	1,11	278	2011
каша пшеничная рассыпчатая	150	6,32	4,5	38,85	221,25	0,12	0	0	0	34,22	24,05	158,97	2,69	302	2011
компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	107,4	0,01	0,9	0	0	5,14	14,18	4,4	0,95	342	2011
хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	10	9,2	42,4	1,24		
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
<b>Итого за приём пищи:</b>	770	27,03	22,49	135,97	862,03	0,48	16,74	43,17	1,75	123,4	141,32	440,5	8,71		

Полдник

бutterброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136	0,034	0	40	0	4,20	8,40	22,5	0,35	1	2011
чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	2,4	14,2	4,4	0,36	377	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	247	2,49	7,51	30,09	198,00	0,03	2,83	40,00	0,00	6,60	22,60	26,90	0,71		
<b>Всего за день:</b>	1057	32,68	30,08	185,38	1154,43	0,57	19,57	83,17	1,75	143,20	173,12	502,20	10,22		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетиче ская	Витамины						Минеральные вещества				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Мг,мг	Са,мг	Р,мг	Fe,мг			
Итого за весь период	576,4	575,5	2383,2	17258,2	7,1	306,3	#####	23,3	2557,4	5325,6	9166,9	146,2			
Среднее значение за период	57,64	57,55	238,32	1725,82	0,71	30,63	#####	2,33	255,74	532,56	916,69	14,62			