

Четверг 1 недели

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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг			
		29,2	27,6	91,6											732,0		
Завтрак																	
	200/60	29,2	27,6	91,6	732,0	0,2	2,2	0,1	1,0	75,5	460,2	494,2	2,0	224	2015		
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОРКОВЬЮ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,9	2,5	24,8	134,0	0,0	1,0	0,0	0,0	14,0	121,0	90,0	1,0	382	2015		
КАКАО С МОЛОКОМ	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	0,6	16,5	11,5	42,0	1,0				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	70,1	0,1	0,0	0,0	1,0	9,9	6,9	27,0	1,0				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	560	36,1	30,6	140,6	982,9	0,3	3,2	0,1	1,6	106,0	612,7	626,2	4,0				
Обед																	
Итого за прием пищи:	80	0,6	0,1	1,5	9,6	0	3,9	0	0	11,2	13,6	24	0,4	71/70	2015		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ) ОГУРЦЫ	250	2,0	6,1	7,0	83,2	0,0	34,1	0,2	2,2	20,1	52,4	37,1	0,9	88	2015		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	100/300	25,4	14,8	54,7	454,0	0,1	9,0	0,0	3,2	80,9	69,6	256,2	2,8	291	2015		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0,0	4,0	0,0	0,3	4,9	14,5	4,4	0,9	344	2015		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	0,6	16,5	11,5	42,0	1,0				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0	0,1	0,0	0,0	1,0	16,5	11,5	42,0	1,0				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1030	36,5	23,4	135,8	903,8	0,3	51,0	0,2	7,3	150,1	173,1	407,7	7,0				
Итого за прием пищи:	72,5	54,0	276,4	1 886,7	0,6	54,2	0,3	8,9	256,1	785,8	1 033,9	111,0					

Пятница 1 недели

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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг			
		0,6	0,1	1,5											9,6		
Завтрак																	
	80	0,6	0,1	1,5	9,6	0	3,9	0	0	11,2	13,6	24	0,4	71/70	2015		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ) ОГУРЦЫ	100/350	25,3	20,1	27,1	374,1	0,2	6,5	29,0	3,9	67,1	63,0	222,0	3,2	289	2015		
РАГУ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	200/157	0,4	0,0	11,7	49,5	0,0	3,3	0,0	0,0	11,7	27,2	15,5	1,5	377	2015		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ С САХАРОМ	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	0,6	16,5	11,5	42,0	1,0				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	70,1	0,1	0,0	0,0	1,0	9,9	6,9	27,0	1,0				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	782	30,3	20,7	64,5	550,1	0,3	13,7	29,0	4,5	106,5	115,3	303,5	6,1				
Обед																	
Итого за прием пищи:	80	0,9	0,1	3,1	19,3	0,0	20,1	0,1	0,3	16,1	18,4	33,6	0,0	71/70	2015		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ) ПОМИДОРЫ	250	4,0	2,9	20,1	119,1	0,0	7,1	0,2	1,3	22,0	24,1	56,8	0,9	104	2015		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	100/5	11,6	13,5	13,8	224,0	0,1	0,2	31,2		18,2	32,1	116,6	8,4	274	2015		
ФРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	3,9	11,5	22,7	217,8	0,1	22,4	0,0	0,2	34,5	52,5	108,7	1,3	128	2015		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	0,1	0,0	26,9	110,2	0,0	3,0	0,0	0,0	5,0	15,2	9,1	0,1	350	2015		
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	0,6	16,5	11,5	42,0	1,0				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0	0,1	0,0	0,0	1,0	16,5	11,5	42,0	1,0				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	915	26,8	30,2	132,0	936,3	0,4	52,8	31,5	3,4	128,8	165,3	409,8	12,7				
Итого за прием пищи:	59,0	50,9	196,5	1 485,4	0,7	66,5	60,5	7,8	235,3	280,6	713,3	18,8					
Всего за день:																	

Понедельник 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур			
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал				Минеральные вещества						
					В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Са, мг			Р, мг	Fe, мг	
Завтрак															
КАША вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным "крестьянское 72,5%	200/10	6,8	10,1	25,6	212,4	0,1	1,7	0,0	0,3	53,8	160,2	191,2	2,9	173	2015
МАСЛО сливочное "крестьянское 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	1,0	2,0	0,0	14	2015
СЫР российский	15	3,5	4,4	0,0	54,0	0,0	0,2	78,0	0,1	10,5	264,0	150,0	0,3	15	2015
ХЛЕБ пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	0,6	16,5	11,5	42,0	1,0	2015	
ХЛЕБ пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	70,1	0,1	0,0	0,0	1,0	9,9	6,9	27,0	1,0	2015	
ХЛЕБ ржаной	200/15/7	0,4	0,0	11,7	49,5	0,0	3,3	0,0	0,0	11,7	27,2	15,5	1,5	377	2015
ЧАЙ с лимоном с сахаром	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,0	20,0	0,0	0,0	0,1	32,0	22,0	4,4		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО КОЛМБОВАННОЕ)	737	16,8	23,6	74,3	577,9	0,3	5,2	78,1	2,0	102,4	470,8	427,7	6,7		
Обед															
ОВОЩИ натуральные свежие (соленые) ОГУРЦЫ	80	0,6	0,1	1,5	9,6	0	3,9	0	0	11,2	13,6	24	0,4	7170	2015
СУП из овощей со сметаной	250/10	3,0	4,2	10,2	91,0	0,1	11,0	0,2	0,2	22,0	30,0	53,0	0,8	99	2015
ТЕФЕЛИ рубленные из говядины, с соусом сметано-томатным	100/50	12,8	14,3	16,8	301,6	0,0	1,2	0,0	0,5	30,0	45,7	144,6	1,4	278	2015
КАША гречневая рассыпчатая	180	10,6	11,5	47,8	336,0	0,1	0,0	0,0	1,1	108,6	31,6	252,4	5,7	171	2015
КОМПОТ из свежих яблок	200	0,0	0,0	23,3	92,9	0,0	0,0	0,0	0,0	2,1	10,0	0,0	0,0	344	2015
ХЛЕБ пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	0,6	16,5	11,5	42,0	1,0		
ХЛЕБ ржаной	50	4,3	1,7	21,3	129,0	0,1	0,0	0,0	1,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
Итого за прием пищи:	970	35,3	32,3	145,1	1 077,0	0,4	16,1	0,2	3,4	205,9	153,9	558,0	10,3		
Итого за прием пищи:		52,0	55,9	219,4	1 654,9	0,7	21,3	78,3	5,4	309,3	624,7	985,7	17,0		
Вторник 2 недели															
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА рисовая с творогом со стуженным молоком	200/80	15,0	16,9	73,1	505,8	0,0	0,4	0,0	0,6	57,9	46,4	236,3	2,0	188	2015
КАКАО с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134,0	0,0	1,0	0,0	0,0	14,0	121,0	90,0	1,0	382	2015
ХЛЕБ пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	0,6	16,5	11,5	42,0	1,0		
ХЛЕБ ржаной	30	2,0	0,3	12,7	70,1	0,1	0,0	0,0	1,0	9,9	6,9	27,0	1,0		
Итого за прием пищи:	560	23,9	20,2	134,8	826,8	0,2	1,4	0,0	2,2	98,3	185,8	395,3	5,0		
Обед															
ОВОЩИ натуральные свежие (соленые) ПОМИДОРЫ	80	0,9	0,1	3,1	19,3	0,0	20,1	0,1	0,3	16,1	18,4	33,6	0,0	7170	2015
РАССОЛЬНИК ленинградский	250	2,3	5,3	16,4	122,4	0,1	16,8	0,2	2,5	27,8	28,0	71,8	1,2	96	2015
РЫБА минтай тушеная с овощами в томате	100/100	19,5	9,9	7,6	210,0	0,1	7,5	0,0	4,1	97,1	78,1	324,4	1,7	229	2015
КАРТОфельное пюре	180	3,9	11,5	22,7	217,8	0,0	22,4	0,0	0,2	34,5	52,5	109,7	1,3	128	2015
КИСЕЛЬ из плодов или ягод свежих	200	0,1	0,0	26,9	110,2	0,0	3,0	0,0	0,0	5,0	15,2	9,1	0,1	388	2015
ХЛЕБ пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	0,6	16,5	11,5	42,0	1,0		
ХЛЕБ ржаной	50	4,3	1,7	21,3	129,0	0,1	0,0	0,0	1,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
Итого за прием пищи:	1010	35,0	29,0	122,1	925,6	0,5	69,8	0,3	8,7	213,5	215,2	632,6	6,3		
Итого за день:		58,8	49,2	256,9	1 752,4	0,7	71,2	0,3	10,9	311,8	401,0	1 027,9	11,3		

Handwritten signature

Среда 2 неделя

Применение 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	Мg, мг	Са, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72.5%"	200/20	0,1	7,2	0,1	66,0	0,0	0,0	40,0	0,0	2,4	3,0	0,0	14	2015	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72.5%"	15	3,5	4,4	0,0	54,0	0,0	0,2	76,0	0,1	10,5	150,0	0,3	15	2015	
СЫР РОССИЙСКИЙ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0,0	1,3	0,0	0,0	18,7	125,8	0,3	379	2015	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	0,6	16,5	11,5	42,0	1,0		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	70,1	0,1	0,0	0,0	1,0	9,9	6,9	27,0	1,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ															
Итого за прием пищи:	615	18,4	20,0	95,9	648,5	0,2	2,8	118,0	2,0	93,2	472,2	383,6	3,1		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ) ОГУРЦЫ	80	0,6	0,1	1,5	9,6	0	3,9	0	0	11,2	13,6	24	0,4	71/70	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,6	5,4	17,5	140,7	0,2	9,6	0,3	0,7	35,6	48,8	83,7	2,1	102	2015
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/10	14,1	18,4	15,7	241,7	0,1	1,4	0,2	2,2	28,4	9,5	145,9	2,0	295	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,9	7,3	25,2	246,6	0,1	0,0	0,3	1,1	10,2	15,3	47,3	10,2	203	2015
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,0	0,0	23,3	92,9	0,0	0,0	0,0	0,0	2,1	10,0	0,0	0,0	344	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	0,6	16,5	11,5	42,0	1,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0	0,1	0,0	0,0	1,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
Итого за прием пищи:	920	35,5	33,4	128,7	977,4	0,6	14,9	0,8	5,6	120,5	120,2	384,9	16,7		
Всего за день:		53,8	53,4	224,6	1 625,9	0,8	17,7	118,8	7,6	213,7	592,4	768,5	19,8		

Четверг 2 неделя

Применение 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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ) ОГУРЦЫ	80	0,6	0,1	1,5	9,6	0	3,9	0	0	11,2	13,6	24	0,4	71/70	2015
ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С СОУСОМ СМЕТАНОЛОМАТНЫМ	100/60	9,4	8,4	13,8	168,4	0,0	27,8	0,0	0,5	25,7	32,1	84,1	1,9	131	1984
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,9	6,5	46,0	273,2	0,2	0,0	0,0	1,4	41,4	33,1	178,0	2,8	302	2015
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	9,4	0,0	0,0	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	0,6	16,5	11,5	42,0	1,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	70,1	0,1	0,0	0,0	1,0	9,9	6,9	27,0	1,0		
Итого за прием пищи:	700	21,3	15,4	103,4	635,9	0,3	27,8	0,0	2,5	85,6	86,1	304,1	5,7		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ) ОГУРЦЫ	80	0,6	0,1	1,5	9,6	0	3,9	0	0	11,2	13,6	24	0,4	71/70	2015
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,7	4,1	6,9	83,0	0,0	11,0	0,2	0,2	21,0	45,0	43,0	1,0	82	2015
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	100/300	10,2	7,7	7,7	141,9	0,1	12,0	0,2	0,7	20,0	25,7	103,2	1,1	292	2015
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0,1	0,0	26,9	110,2	0,0	3,0	0,0	0,0	5,0	15,2	9,1	0,1	388	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	0,6	16,5	11,5	42,0	1,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0	0,1	0,0	0,0	1,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
Итого за прием пищи:	1040	21,9	14,2	90,5	590,6	0,3	29,9	0,4	2,5	90,2	122,5	263,3	4,6		
Всего за день:		43,1	29,6	193,9	1 226,5	0,5	57,7	0,5	5,0	175,8	208,6	567,4	10,3		

Handwritten signature

Пятница 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г		Жиры, г		Углевод-ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг			
		0,1	3,1														
Завтрак																	
	80	0,9	0,1	3,1	19,3	0,0	20,1	0,1	0,3	16,1	18,4	33,6	0,0	70/71	2015		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ) ПОМИДОРЫ	100/50	10,2	7,9	10,9	161,6	0,0	4,3	0,2	2,0	31,6	11,2	151,8	11,3	234	2015		
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНОЛОМАТНЫМ	180	3,6	7,1	25,2	180,0	0,2	25,9	0,0	0,3	36,6	24,6	100,4	1,5	125	2015		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200/15/7	0,4	0,0	11,7	49,5	0,0	3,3	0,0	0,0	11,7	27,2	15,5	1,5	377	2015		
ЧАЙ С ЛИМОННОМ С САХАРОМ	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	0,6	16,9	11,5	42,0	1,0	377	2015		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	70,1	0,1	0,0	0,0	1,0	9,9	6,9	27,0	1,0				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	712	21,1	15,9	87,8	597,4	0,4	53,6	0,3	4,2	122,4	99,8	370,3	16,3				
Обед																	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ) ПОМИДОРЫ	80	0,9	0,1	3,1	19,3	0,0	20,1	0,1	0,3	16,1	18,4	33,6	0,0	70/71	2015		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	5,6	4,8	10,2	115,0	0,1	0,8	5,9	2,2	16,8	23,7	56,6	0,6	108	2015		
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%"	100/10	16,5	24,2	14,3	343,9	0,1	0,3	0,4	3,6	55,8	43,1	188,8	2,8	291	2015		
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,1	10,1	40,3	268,0	0,1	0,0	41,0	4,1	51,4	29,3	141,0	1,7	171	2015		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	9,4	0,0	0,0	349	2015		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	0,6	16,5	11,5	42,0	1,0				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0	0,1	0,0	0,0	1,0	16,5	11,5	42,0	1,0				
Итого за прием пищи:	920	38,4	41,4	132,7	1 069,5	0,5	21,2	47,4	11,8	175,1	146,9	504,0	7,1				
Всего за день:	59,4	57,3	220,5	1 666,9	0,9	74,8	47,7	15,9	297,5	246,7	874,3	23,4					

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИП Карлачев В.Б.

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	552,9	504,3	2 225,0	19 401,3	7,4	597,7	308,6	91,8	2 532,7	4 201,4	8 226,4	153,3
Среднее значение за период	55,3	50,4	222,5	1 940,1	0,7	59,8	30,9	9,2	253,3	420,1	822,6	15,3
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	2,8	2,6	11,5			5,2					77,9	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
5-11 класс	682	956

Handwritten signature