

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ СОШ №16
с.Томузловского



Т.В. Гладкова

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			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
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	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	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	173,94	162,5	310,05	6,87
	Итого за день:	1550	46,01	42,2	229,66	1482,48		0,72	108,01	172	231,24	464,48	548,16	9,4

2

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 створогом 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	452,63	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	21,85	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	20,8	0,4
	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	11,08

3 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	Каша вязкая молочная манная с сахаром	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 натурального	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	55,12	55	146,	226,	461,5	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

4 день

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЧЕТВЕРГ													
Завтрак													
Плов из птицы	100/180	27,3	31,55	44,6	571,55	291	1,80	3,35	60	38,75	40,44	311,7	3,11
Помидоры натуральные	100	1,2	-	4,6	23,2	71	1,17	17,78	30	23,5	37,16	72,3	0,82
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92		1			23,33	17,33	55,33	1,07
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24		0,03	-	-	4,56	6,96	20,88	0,96
Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60,40	376	-	0,05	-	2,20	2,48	4,13	0,41
Итого за завтрак:	650	33,62	32,27	94,1	801,31		4	21,18	90	92,34	104,37	464,34	6,37
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,6	4,93	11,5	96,77	88	0,042	17,6	-	17,4	10	38,1	0,6
Котлета рыбная с соусом красным основным	100/50	15,25	12,3	15,6	234,22	234/824	0,91	35,3	30	53,37	45,5	53,4	1,3
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
Огурцы свежие натуральные	100	0,8	-	3,4	16,8	71	0,04	10	-	14	23	42	0,6
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65		0,1	-	-	17,5	13,0	41,5	0,8
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7		0,05	-	-	8,7	6,5	20,8	0,4
Компот из сухофруктов	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:	1605	60,54	56,37	201,9	1557,21		5,36	107,6	150	240,	263,	758,	13,2

5 день

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

ПЯТНИЦА

Завтрак

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
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
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,	473,1	467,	4,43

Обед

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
Котлета из филе бройлера-цыпленка с соусом	100/50	17,4	19,8	20,0	327,80	295/824	0,01	-	10	26,1 4	21,71	158, 0	2,07
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
Огурцы натуральные свежие	100	0,8	-	3,4	16,8	71	0,04	10	-	14	23	42	0,6
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65		0,08	-	-	17,5	13	41,5	0,8
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16		0,03			6,96	5,20	16,64	0,32
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	138,5	131,7	461,1	6,17
Всего за день:	1550	53,43	56,74	261,65	1770,97		0,81	45,8	127	254,7	604,8	928,3	10,6

Итого по меню за 1 неделю

Итого	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая 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

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Понедельник													
Завтрак													
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
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
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32		0,06			13,92	10,4	33,2	0,64
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													
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
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
Гарнир пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159,16	312	0,14	2,5	7	23	15,3	174	3
Огурцы натуральные свежие	100	0,8	-	3,4	16,8	71	0,04	10	-	14	23	42	0,6
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65		0,08	-	-	17,5	13	41,5	0,8
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7		0,04	-	-	8,7	6,5	20,8	0,4
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	125,30	462,02	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			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
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	85,4 6	186,5 9	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	138,3	127,26	342,80	325,08	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 гарниром	100/50	17,4	19,8	20,0	327,80	295/824	0,01	-	10	26,1 4	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

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
СРЕДА													
Завтрак													
Биточек из минтая с мислом	100/5	14,74	15,18	11,64	242,14	234	0,12	5,83	40	119,2	59,5	128,3	2,19
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
Помидоры натуральные свежие	100	1,2	-	4,6	23,2	71	1,17	17,78	30	23,5	37,16	72,3	0,82
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,08	-	-	17,5	13	41,5	0,8
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24		0,05			10,4	7,8	24,9	0,48
Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60,40	376	-	0,05	-	2,20	2,48	4,13	0,41
Итого за завтрак:	645	26,06	21,61	102,07	707,01		1,54	23,66	90	209,14	140,54	372,65	5,46
Обед													
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	
Зразы рубленые из говядины с соусом красным основным	100/50	13,52	17,95	19,47	293,51	274/824	0,12	5,5	30	33	31,4	158	1,62
Икра свекольная	180	4,14	12,24	27,72	237,6	75	0,036	12,1	-	86	65,2	83,5	2,66
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
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65		0,08	-	-	17,5	13	41,5	0,8
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7		0,04	-	-	8,7	6,5	20,8	0,4
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	178,36	396	8,43
Итого за день:	1600	52,81	61,92	227,28	1678,84		1,98	86,03	150	402,59	319,9	768,65	13,89

9 день

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЧЕТВЕРГ													
Завтрак													
Каша вязкая молочная манная с сахаром	250/5	9,79	8,73	52,79	328,83	174	0,08	1,25	75	32,13	168,13	167,50	0,73
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
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32		0,06			13,9	10,4	33,2	0,64
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	70,5	320,	275,	2,46
Обед													
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
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
Огурцы натуральные	100	0,8		3,4	16,8	71	0,04	10	-	14	23	42	0,6
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65		0,08	-	-	17,5	13,0	41,5	0,8
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7		0,04	-	-	8,7	6,5	20,75	0,4
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	23,35	85	122,	132,	513,	8,36
Итого за день:	1455	56,99	73,64	255,12	1911,14		0,71	25,72	160	192,	452,	788,	10,8

10 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	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:	645	9,76	8,94	80,23	440,42		0,165	24,43	90	88,4	144,8	452,6	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
	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	23,64	20,69	133,73	815,67		0,48	51,64	85	141,	174,	432,	7,45
	Итого за день:	1600	33,4	29,63	213,96	1256,09		0,65	76,07	175	230,	319,	884,	10,0

Итого по меню за 2 неделю

Итого	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			
					В ₁ , мг	С, мг	А, мкг	Mg, мг	Ca, мг	P, 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	778,00	11,55

12

11 день

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ПОНЕДЕЛЬНИК													
Завтрак													
Омлет натуральный	160	15,9	24,84	16,8	354,36	210	0,14	-	76	39,9	171	341	5,2
Икра кабачковая	100	1,7	8,80	7,70	116,8		0,05	5	-	10	10	31	0,35
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,23	12,43	59,39		0,08	-	-	17,5	13	41,5	0,8
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24		0,05	-	-	4,56	6,96	20,8	0,96
Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60,40	376	-	0,05	-	2,20	2,48	4,13	0,41
Итого за завтрак:	520	21,58	34,23	61,95	642,19		0,32	5,05	76	69,6	203,	438,	7,72
Обед													
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
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
Гарнир каша вязкая пшеничная	180	5,01	6,55	30,42	200,7	303	0,02	-	3	7,72	10,4	66,7	0,47
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
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65		0,08	-	-	17,5	13	41,5	0,8
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7		0,04	-	-	8,7	6,5	20,8	0,4
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	35,82	113	116,	135,	498,	8,47
Итого за день:	1630	57,24	73,09	172,7	1578,8		0,75	40,87	189	185,	338,	937,	16,1

12 день

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ВТОРНИК													
Завтрак													
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
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46		0,03			7,00	5,20	16,60	0,32
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16		0,03			6,96	5,20	16,64	0,32
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
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													
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
Гёфтели 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
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
Огурцы натуральные свежие	100	0,8	-	3,4	16,8	71	0,04	10	-	14	23	42	0,6
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65		0,08	-	-	17,5	13	41,5	0,8
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7		0,04		-	8,7	6,5	20,75	0,4
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	109,4	191,9	368,	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

13 день

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
СРЕДА													
Завтрак													
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
Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60,40	376	-	0,05	-	2,20	2,48	4,13	0,41
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													
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
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
Горчица каша вязкая овсяная	180	5,02	5,65	31,41	196,6	303	0,02	-	3	7,72	10,4	66,7	0,47
Рыбу 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
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65		0,08	-	-	17,5	13	41,5	0,8
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7		0,04	-	-	8,7	6,5	20,8	0,4
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,	140,	428,	6,92
Итого за день:	1555	53,84	64,72	213,03	1651,19		0,79	72,58	135	206,	493,	814,	11,1

14 день

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЧЕТВЕРГ													
Завтрак													
Запеканка из творога со сметаной	150/50	23,41	18,70	35,56	408,18	223	0,12	1,23	90	57,92	234,1	431,5	1,56
Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	382	0,034	1,0	20	17,6	122	114	0,63
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	380,	562	3,09
Обед													
Суп картофельный с рисом	250	2	2,73	20,93	116,3	101	0,06	7,75	25	34,28	32,5	85,2	
Котлета рыбная с соусом красным основным	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
Гарнир пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159,16	312	0,14	2,5	7	23	15,3	173,7	3
Огурцы натуральные свежие	100	0,8		3,4	16,8	71	0,04	10	-	14	23	42	0,6
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65		0,08	-	-	17,5	13	41,5	0,8
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16		0,03			6,96	5,20	16,64	0,32
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,	136,	416,	6,43
Итого за день:	1500	54,78	43,74	185,74	1359,87		0,67	81,83	172	240,	517,	978,	9,52

15 день

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
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ПЯТНИЦА													
Завтрак													
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
Булгур с помидором	5/20/30	2,49	3,93	27,56	155,57	2	0,05	0,10	-	11,3	10,9	29,4	0,87
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32		0,06			13,9	10,4	33,28	0,64
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	59,42	190,7	200,89	2,72
Обед													
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
Голубцы любительские с соусом красным основ.	100/50	8,6	10,53	12,8	180,37	131/824	0,06	32,8	40	25,4 5	53,8 3	95,2	1,1
Гарнир макаронные изделия отварные	180	6,43	5,81	34,3	215,21	309	0,19	-	32	18	12	87	1,57
Огурцы свежие	100	0,8	-	3,4	16,8	71	0,04	10	-	14	23	42	0,6
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65		0,08	-	-	17,5	13	41,5	0,8
Хлеб ржаной	23	1,52	0,30	7,68	39,31		0,03	-	-	7,15	5,34	17,04	0,33
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,	171,	342,7	8,85
Итого за день:	1503	38,94	30,25	245,22	1408,4		0,99	52,7	147	188,	362,	543,6	11,5
Итого по меню за 3 недели													
Итого	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					
					В1, 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	2231,7	3888,1	56,37		
Среднее значение	51,30	52,78	216,51	1547,47	0,73	59,26	145,27	208,64	446,3	777,6	11,27		

