

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

В.Б. Карпачев

« 22 » августа 2025 год

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ-РАСКЛАДКА
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
5-11 КЛАССОВ, ОТНОСЯЩИХСЯ К ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ,
УТВЕРЖДЕННОЙ ПОСТАНОВЛЕНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА
СТАВРОПОЛЯ ОТ 29 АПРЕЛЯ 2021 г. № 913
«на период с 01.09.2025 г. по 28.11.2025 г. — 01.04.2026 г. по 29.05.2026 г.
и с 01.12.2025 г. по 29.03.2026 г. 2025/2026 учебного года»**

СОГЛАСОВАНО:

Директор
МБОУ СОШ № 2 г. Ставрополя

Л.В. Чернявская

Директор
МБОУ гимназии № 3 г. Ставрополя
им. Героя Советского Союза
Л.Севрюкова

Н.П. Малюченко

Директор
МБОУ СОШ № 4 г. Ставрополя

М.А. Суркова

Директор
МАОУ лицея № 5 г. Ставрополя

Н.В. Черемных

Директор
МБОУ СОШ № 6 г. Ставрополя
имени выдающегося разведчика
Георгия Николаевича Косенко

С.Г. Шутова

Директор
МБОУ СОШ № 7 г. Ставрополя

Р.В. Буряковский

Директор
МБОУ лицея № 8 г. Ставрополя
имени генерал-майора авиации Н.Г. Голодников

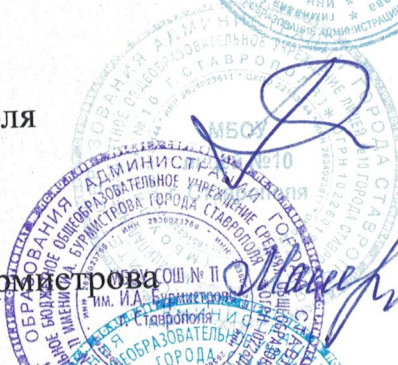
С.И. Карпенко

Директор
МБОУ гимназии № 9 г. Ставрополя
имени Героя Советского Союза
Владимира Ковалева



В.М. Сапунова

И.о. директора
МБОУ лицея № 10 г. Ставрополя



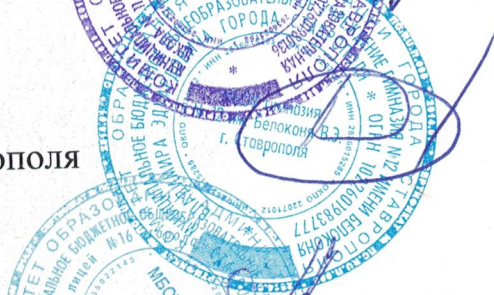
Ю.Н. Гусак

Директор
МБОУ СОШ №11 им. И.А. Бурмистрова



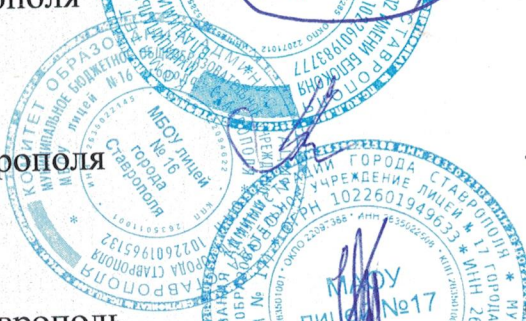
Н.В. Малеева

И.о. директора
МБОУ гимназии №12
им.Белоконя В.Э. г.Ставрополя



А.А. Штанько

Директор
МБОУ лицея № 16 г.Ставрополя



Л.О. Чернышева

Директор
МАОУ лицея № 17 г. Ставрополь



О.С. Попцова

Директор
МБОУ СОШ № 19 г. Ставрополя



В.Е. Ворощенко

Директор
МБОУ № 20 г. Ставрополя



Г.Л. Пряхина

Директор
МАОУ гимназии № 24 города Ставрополя
имени генерал-лейтенанта юстиции М.Г. Ядрова



Е.А. Выглазова

Директор
МБОУ СОШ № 26 г. Ставрополя



Н.А. Шишкин

Директор
МБОУ СОШ № 28 г.Ставрополя



А.Н. Заверюха

Директор
МБОУ гимназии № 30 г. Ставрополя



Л.А. Шишкина

Директор
МБОУ КШ г.Ставрополя

М.А. Клещарь

Директор
МБОУ СОШ № 32 г. Ставрополя

Ю.Ю. Степанюк

Директор
МБОУ СОШ № 34 г. Ставрополя

Л.Х. Даутова

Директор
МБОУ СОШ № 37 г. Ставрополя

Л.А. Карагодина

И.о. директора
МБОУ СОШ № 41 г. Ставрополя

В.В. Чудакова

Директор
МБОУ СОШ № 42 г.Ставрополя

Н.В. Воронина

Директор
МБОУ СОШ № 44 г. Ставрополя

Т.Г. Сергеева

Директор
МБОУ СОШ № 45 г. Ставрополя

Н.Ю. Худякова

Заместитель начальника
отдела санитарного надзора
Управления Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю



М.И. Сорокина

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ, ОТНОСЯЩИХСЯ К ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ, УТВЕРЖДЕННОЙ ПОСТАНОВЛЕНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ ОТ 29 АПРЕЛЯ 2021 г. № 913

НА ОСЕННЕ-ЗИМНЫЙ ПЕРИОД с 01.12.2025 г. по 29.03.2026 г.

2025-2026 уч.года

ПОНЕДЕЛЬНИК 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
СЫР "РОССИЙСКИЙ" (порциями)	15	3,45	4,45	0,00	54,50	0,01	0,00	0,05	0,10	0,00	0,00	5,50	132,00	75,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2015	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5% (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015	
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	220/10	6,05	9,59	41,57	276,64	0,06	0,57	64,06	0,33	0,14	0,12	33,66	63,61	104,49	0,54	1,14	48,70	177,39	9,33	34,58	7,30	174	2015
СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, виноградный, яблочно/виноградный, мультифрукт)	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,00	14,00	14,00	2,80	0,08	12,00	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (АПЕЛЬСИН1 шт.)	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00	0,02	0,33	0,00	0,05	19,50	51,00	34,50	0,45	0,30	19,50	295,50	3,00	0,03	0,00		
Итого за прием пищи:	705	18,60	24,13	141,71	857,16	0,33	10,57	68,68	4,23	0,14	0,23	109,41	133,01	352,35	10,31	2,74	480,34	973,50	18,97	56,09	10,40		
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ (ПОМИДОРЫ)	100	1,01	0,20	3,52	19,70	0,04	10,05	80,20	0,39	0,00	0,03	17,49	12,38	22,73	0,78	0,20	2,29	241,90	1,77	17,69	0,35	70	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	4,80	5,39	16,09	131,70	0,16	3,87	150,96	4,08	0,00	0,05	34,47	45,88	90,86	1,73	0,92	746,39	371,90	91,49	22,26	2,24	102	2015
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	100/10	15,62	14,32	16,86	252,29	0,08	0,00	24,74	0,49	0,07	0,09	26,12	5,15	107,06	3,07	2,58	172,01	258,54	4,83	33,80	0,00	268	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с маслом сливочным "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,%	200	7,24	0,85	46,37	222,29	0,12	0,00	0,00	1,42	0,00	0,03	11,23	19,36	60,30	1,41	0,48	590,42	83,54	71,42	0,02	0,02	309	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,37	0,00	29,78	120,54	0,00	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	3,69	48,95	3,45	0,05	0,00	2,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (АПЕЛЬСИН1 шт.)	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00	0,02	0,33	0,00	0,05	19,50	51,00	34,50	0,45	0,30	19,50	295,50	3,00	0,03	0,00		
Итого за прием пищи:	1110	37,00	22,29	191,52	1 107,08	0,64	19,22	271,86	9,96	0,07	0,29	153,84	178,81	439,53	13,51	5,67	1 929,19	1 471,66	176,83	94,14	5,67		
Полдник																							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5% (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015	
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ и МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	220/80	20,21	18,96	74,23	545,79	0,15	1,12	11,78	0,79	0,43	0,33	71,69	236,51	362,31	2,10	1,79	194,07	565,65	12,44	29,89	14,84	188	2015
КАКАО с МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,80	134,00	0,04	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	14,00	121,00	90,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
Итого за прием пищи:	610	30,66	30,78	166,63	1 063,75	0,40	2,12	11,86	3,64	0,43	0,40	136,19	387,01	596,81	7,05	3,08	584,07	775,65	17,44	41,90	17,59		
Всего за день:	2425	86,26	77,20	499,86	3 027,99	1,37	31,91	352,40	17,83	0,64	0,92	399,44	698,83	1 388,69	30,87	11,49	2 993,60	3 220,81	213,24	192,13	33,66		

ВТОРНИК 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
СЫР "РОССИЙСКИЙ" (порциями)	15	3,45	4,45	0,00	54,50	0,01	0,00	0,05	0,10	0,00	0,00	5,50	132,00	75,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2015
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5% (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КРЕСТЬЯНСКИМ 72,5%	106/10	9,96	16,46	1,88	195,65	0,06	0,00	0,19	3,39	0,00	0,00	13,17	79,02	171,20	1,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	210	2015
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,05	15,00	41,00	37,00	0,70	0,00	700,00	315,00	0,00	0,00	0,00	Таблица стр.566	1994
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,95	2,13	16,74	97,91	0,04	0,52	13,20	0,00	0,00	0,08	16,99	53,61	48,06	0,32	0,40	40,25	136,82	7,92	14,08	1,41	379	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО 1 шт.)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	0,23	29,64	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015
Итого за прием пищи:	691	26,39	41,84	106,87	909,66	0,37	13,52	18,20	7,29	0,00	0,22	112,91	249,03	490,12	9,87	1,92	1 159,89	1 007,93	15,56	35,59	4,51		
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,78	0,10	2,43	13,58	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,03	14,00	23,00	42,00	1,00	0,22	8,00	141,00	3,00	0,02	0,27	70	2015
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	4,05	6,31	11,73	111,34	0,03	9,76	135,06	2,32	0,00	0,06	24,92	42,35	47,87	1,06	0,53	525,06	322,85	65,66	23,33	0,36	82	2015
РЫБА (МИНТАЙ) ПРИПУЩЕНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КРЕСТЬЯНСКИМ 72,5%	100/10	18,03	16,88	3,88	239,64	0,10	0,24	34,21	4,61	0,37	0,10	58,70	51,84	259,45	0,97	1,41	626,54	427,49	229,01	667,13	15,49	227	2015
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КРЕСТЬЯНСКИМ 72,5%	200	3,73	6,39	28,77	186,59	0,17	16,00	3,65	0,35	0,11	0,10	40,02	17,10	101,54	1,61	0,73	8,09	943,93	8,80	47,52	0,43	310	2015
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,70	0,30	24,40	103,00	0,01	200,00	0,16	0,00	0,00	0,00	3,00	13,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО 1 шт.)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	0,23	29,64	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015
Итого за прием пищи:	1120	35,32	31,58	151,66	1 021,75	0,58	242,00	187,58	11,08	0,48	0,38	202,89	196,91	610,72	12,46	4,41	1 587,33	2 391,38	314,11	759,51	19,65		
Полдник																							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5% (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ (ПОМИДОРЫ)	100	1,01	0,20	3,52	19,70	0,04	10,05	80,20	0,39	0,00	0,03	17,49	12,38	22,73	0,78	0,20	2,29	241,90	1,77	17,69	0,35	70	2015
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	100/300	8,89	9,35	7,16	148,26	0,04	1,13	41,23	0,18	0,02	0,06	14,54	9,96	93,01	0,89	1,12	34,02	114,33	3,08	5,90	1,26	291	2015
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,29	0,10	14,69	59,90	0,00	2,90	0,00	0,00	0,00	0,00	4,83	7,73	9,66	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	377	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
Итого за прием пищи:	832	17,74	18,97	92,97	611,82	0,29	14,08	121,50	3,42	0,02	0,16	87,36	59,57	269,90	6,59	2,61	426,31	566,23	9,85	35,60	4,36		
Всего за день:	2643	79,45	92,39	351,50	2 543,23	1,24	269,60	327,28	21,79	0,50	0,76	403,16	505,51	1 370,74	28,92	8,94	3 173,53	3 965,54	339,52	830,70	28,52		

СРЕДА 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5% (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	220/36/9	7,96	10,48	25,81	229,35	0,07	0,05	52,03	0,93	0,29	0,06	12,24	61,37	74,09	1,00	0,92	1 057,10	62,22	113,20	0,20	1,95	204	2015
СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, виноградный, яблочно/виноградный, мультифрукт)	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,00	14,00	14,00	2,80	0,08	12,00	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
БИОЙГУРТ ФРУКТОВЫЙ (яблочный,персиковый, абрикосовый,банановый) в индивидуальной упаковке	125	4,25	3,13	6,88	76,25	0,30	0,88	0,03	0,00	0,00	0,25	20,00	135,00	118,75	0,13	0,00	43,75	161,25	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	700	20,86	23,13	121,36	779,51	0,60	4,93	52,13	3,78	0,29	0,41	90,74	117,13	351,34	7,88	2,29	1 502,85	673,47	120,20	12,21	4,70		
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ)	100	1,01	0,20	3,52	19,70	0,04	10,05	80,20	0,39	0,00	0,03	17,49	12,38	22,73	0,78	0,20	2,29	241,90	1,77	17,69	0,35	70	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	250	2,28	2,84	18,64	108,74	0,07	6,60	121,35	1,26	0,00	0,04	26,12	28,39	62,42	0,88	0,54	742,73	393,73	92,12	28,60	1,41	101	2015
КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	100/50	18,84	12,39	19,83	248,60	0,08	0,58	15,08	0,42	0,00	0,09	29,58	4,38	113,45	3,15	2,55	289,53	297,22	19,89	35,15	0,26	268	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	200	11,34	9,20	51,51	334,20	0,28	0,00	0,04	0,77	0,00	0,00	180,90	24,53	269,82	6,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	302	2015
КИСЕЛЬ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,26	0,01	36,17	146,63	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	5,84	26,72	15,40	0,72	0,00	4,10	72,17	0,00	0,00	0,00	354	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (МАНДАРИНЫ 2 ШТ)	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00	0,02	0,33	0,00	0,05	19,50	51,00	34,50	0,45	0,30	19,50	295,50	3,00	0,03	0,00		
Итого за прием пищи:	1150	41,89	26,25	211,60	1 232,00	0,71	23,47	221,17	6,54	0,00	0,26	322,18	146,02	640,68	18,48	4,81	1 458,29	1 561,13	121,42	102,95	5,12		
Полдник																							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5% (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015	
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	220/10	7,86	11,40	56,06	357,93	0,17	0,57	63,44	1,51	0,14	0,13	61,79	42,41	166,25	1,50	1,81	315,54	256,08	42,62	30,84	11,52	182	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,80	134,00	0,04	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	14,00	121,00	90,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
Итого за прием пищи:	540	18,44	23,23	149,94	882,42	0,42	1,57	63,52	4,36	0,14	0,21	126,29	108,09	400,75	6,45	3,10	705,54	466,08	47,62	42,85	14,27		
Всего за день:	2390	81,19	72,61	482,90	2 893,93	1,73	29,97	336,82	14,68	0,43	0,88	539,21	371,24	1 392,77	32,81	10,20	3 666,68	2 700,68	289,24	158,01	24,09		

ЧЕТВЕРГ 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
СЫР "РОССИЙСКИЙ" (порциями)	15	3,45	4,45	0,00	54,50	0,01	0,00	0,05	0,10	0,00	0,00	5,50	132,00	75,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2015
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5% (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	220/80	34,01	21,73	87,24	675,08	0,13	1,74	648,44	4,46	0,18	0,53	76,52	114,04	348,86	1,86	1,78	196,35	537,78	21,49	77,83	26,82	224	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,80	134,00	0,04	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	14,00	121,00	90,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО 1 шт.)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	0,23	29,64	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015
Итого за прием пищи:	775	48,62	38,59	194,07	1 312,71	0,42	8,74	653,07	8,36	0,18	0,63	158,27	417,66	672,72	9,83	3,30	615,99	1 093,89	29,13	99,34	29,92		
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,78	0,10	2,43	13,58	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,03	14,00	23,00	42,00	1,00	0,22	8,00	141,00	3,00	0,02	0,27	70	2015
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,74	5,05	8,16	84,61	0,05	12,31	154,44	2,26	0,00	0,05	21,31	38,90	41,28	0,69	0,45	10,37	315,71	3,45	19,00	0,13	88	2015
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	100/300	8,89	9,35	7,16	148,26	0,04	1,13	41,23	0,18	0,02	0,06	14,54	9,96	93,01	0,89	1,12	34,02	114,33	3,08	5,90	1,26	291	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,37	0,00	29,78	120,54	0,00	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	3,69	48,95	3,45	0,05	0,00	2,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО 1 шт.)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	0,23	29,64	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015
Итого за прием пищи:	1200	19,94	16,11	129,46	741,12	0,36	29,46	222,17	6,24	0,02	0,24	115,79	170,43	336,60	9,45	3,31	474,03	1 128,35	17,17	46,43	4,76		
Полдник																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ (ПОМИДОРЫ)	100	1,01	0,20	3,52	19,70	0,04	10,05	80,20	0,39	0,00	0,03	17,49	12,38	22,73	0,78	0,20	2,29	241,90	1,77	17,69	0,35	70	2015
ОМЛЕТ С ЖАРЕНЫМ КАРТОФЕЛЕМ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	200/10	13,91	28,44	13,03	363,17	0,14	6,19	6,16	2,43	2,38	0,43	29,90	36,21	231,95	3,02	1,47	142,54	529,36	24,68	22,57	0,65	213	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,95	2,13	16,74	97,91	0,04	0,52	13,20	0,00	0,00	0,08	16,99	53,61	48,06	0,32	0,40	40,25	136,82	7,92	14,08	1,41	379	2015
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5% (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
Итого за прием пищи:	620	25,55	40,10	102,37	871,27	0,43	16,76	99,63	5,67	2,38	0,62	114,88	24,48	447,24	8,07	3,36	575,08	1 118,08	39,37	66,35	5,16		
Всего за день:	2595	94,11	94,80	425,90	2 925,10	1,21	54,96	974,87	20,27	2,58	1,49	388,94	612,57	1 456,56	27,35	9,97	1 665,10	3 340,32	85,67	212,12	39,84		

ПЯТНИЦА 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5% (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,78	0,10	2,43	13,58	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,03	14,00	23,00	42,00	1,00	0,22	8,00	141,00	3,00	0,02	0,27	70	2015
РАГУ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100/300	14,49	16,29	8,64	239,14	0,12	6,45	141,28	2,39	0,00	0,13	29,12	22,60	151,90	1,51	1,22	290,76	436,50	33,98	18,10	0,18	289	2015
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,29	0,10	14,69	59,90	0,00	2,90	0,00	0,00	0,00	0,00	4,83	7,73	9,66	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	377	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (АПЕЛЬСИН1 шт.)	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00	0,02	0,33	0,00	0,05	19,50	51,00	34,50	0,45	0,30	19,50	295,50	3,00	0,03	0,00		
Итого за прием пищи:	982	23,34	26,37	83,21	661,26	0,33	25,35	155,85	5,62	0,00	0,24	90,20	99,95	327,42	8,85	2,65	780,90	1 087,61	43,42	46,87	6,55		
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ (ПОМИДОРЫ)	100	1,01	0,20	3,52	19,70	0,04	10,05	80,20	0,39	0,00	0,03	17,49	12,38	22,73	0,78	0,20	2,29	241,90	1,77	17,69	0,35	70	2015
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,38	5,08	12,99	117,00	0,05	0,95	0,00	0,00	0,00	0,02	15,22	22,00	54,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	112	2015
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	100/5	14,91	15,22	8,81	226,11	0,06	0,04	16,04	0,85	0,53	0,16	16,53	7,70	103,05	2,44	2,46	122,86	230,14	8,97	30,30	0,18	274	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	200	3,99	4,78	25,88	161,88	0,16	13,82	22,24	0,23	0,07	0,13	37,49	2,93	98,78	1,40	0,74	19,00	843,34	9,94	45,00	0,85	312	2015
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,70	0,30	24,40	103,00	0,01	200,00	0,16	0,00	0,00	0,00	3,00	13,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	388	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (АПЕЛЬСИН1 шт.)	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00	0,02	0,33	0,00	0,05	19,50	51,00	34,50	0,45	0,30	19,50	295,50	3,00	0,03	0,00		
Итого за прием пищи:	1105	31,15	27,19	157,53	1 001,82	0,56	230,86	123,14	5,17	0,60	0,44	151,98	101,77	438,42	13,16	4,92	563,79	1 871,49	28,32	114,50	4,48		
Полдник																							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5% (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	220/80	34,98	22,70	88,88	694,12	0,13	0,79	58,57	4,31	0,19	0,53	63,32	113,10	342,97	1,63	1,68	198,23	481,48	20,24	59,29	27,93	223	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,80	134,00	0,04	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	14,00	121,00	90,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
Итого за прием пищи:	610	45,56	34,53	182,76	1 218,61	0,38	1,79	58,65	7,16	0,19	0,61	127,82	263,60	577,47	6,58	2,97	588,23	691,48	25,24	71,30	30,68		
Всего за день:	2697	100,05	88,09	423,50	2 881,69	1,27	258,00	337,64	17,95	0,79	1,29	370,00	465,32	1 343,31	28,59	10,54	1 932,92	3 650,58	96,98	232,67	41,71		

ПОНЕДЕЛЬНИК 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецепту ры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
СЫР "РОССИЙСКИЙ" (порциями)	15	3,45	4,45	0,00	54,50	0,01	0,00	0,05	0,10	0,00	0,00	5,50	132,00	75,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2015
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5% (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015	
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КРЕСТЬЯНСКИМ 72,5%	220/10	6,73	10,40	28,08	232,55	0,16	0,26	56,04	1,63	0,14	0,08	59,92	4,95	154,85	1,54	1,69	28,86	193,63	6,43	23,81	11,55	173	2015
СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, виноградный, яблочно/виноградный, мультифрукт)	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,00	14,00	14,00	2,80	0,08	12,00	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (АПЕЛЬСИН1 шт.)	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00	0,02	0,33	0,00	0,05	19,50	51,00	34,50	0,45	0,30	19,50	295,50	3,00	0,03	0,00		
Итого за прием пищи:	705	18,93	24,92	105,12	719,11	0,37	10,26	60,66	4,86	0,14	0,18	115,67	187,67	367,71	9,86	2,98	523,00	943,74	14,87	52,56	17,65		
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,78	0,10	2,43	13,58	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,03	14,00	23,00	42,00	1,00	0,22	8,00	141,00	3,00	0,02	0,27	70	2015
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	1,77	4,27	9,89	84,67	0,05	9,00	121,30	0,35	0,08	0,06	20,90	27,76	45,86	0,70	0,45	36,64	325,89	3,43	20,28	0,16	99	2015
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	100/50	16,32	11,02	16,24	212,57	0,07	1,38	15,08	0,41	0,00	0,07	20,39	6,26	81,39	2,22	2,42	214,29	267,65	19,85	36,52	0,57	278	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	200	11,32	6,42	51,19	307,36	0,40	0,00	15,12	6,20	0,07	0,16	186,36	32,35	277,82	6,52	1,90	593,25	352,70	73,45	0,15	0,06	302	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,37	0,00	29,78	120,54	0,00	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	3,69	48,95	3,45	0,05	0,00	2,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (АПЕЛЬСИН1 шт.)	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00	0,02	0,33	0,00	0,05	19,50	51,00	34,50	0,45	0,30	19,50	295,50	3,00	0,03	0,00		
Итого за прием пищи:	1160	38,72	23,42	191,46	1 112,85	0,79	26,40	178,00	10,76	0,15	0,42	307,59	187,94	607,38	17,31	6,51	1 273,82	1 644,55	107,37	78,48	4,16		
Полдник																							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5% (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	220/36/9	10,18	22,81	38,87	403,07	0,08	0,00	0,14	1,15	0,00	0,00	12,91	133,40	119,06	1,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	204	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,95	2,13	16,74	97,91	0,04	0,52	13,20	0,00	0,00	0,08	16,99	53,61	48,06	0,32	0,40	40,25	136,82	7,92	14,08	1,41	379	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
Итого за прием пищи:	575	20,05	32,56	121,77	861,22	0,32	0,52	13,40	3,91	0,00	0,16	79,43	99,28	302,68	5,33	1,69	430,25	346,82	12,92	26,09	4,16		
Всего за день:	2440	77,70	80,90	418,35	2 693,18	1,48	37,18	252,06	19,53	0,29	0,76	502,69	474,89	1 277,77	32,50	11,18	2 227,07	2 935,11	135,16	157,13	25,97		

ВТОРНИК 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,78	0,10	2,43	13,58	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,03	14,00	23,00	42,00	1,00	0,22	8,00	141,00	3,00	0,02	0,27	70	2015
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ (ИЗ МИНТАЯ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	100/8	11,38	12,75	12,84	211,79	0,12	1,10	20,80	3,29	0,10	0,08	43,06	37,63	184,93	1,22	0,94	124,36	313,93	89,93	5,44	0,15	237	2015
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	6,64	9,98	18,03	174,93	0,11	13,91	551,89	3,67	0,00	0,08	37,53	34,97	80,61	1,20	0,78	166,41	519,93	25,20	44,71	0,49	143	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,37	0,00	29,78	120,54	0,00	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	3,69	48,95	3,45	0,05	0,00	2,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО 1 шт.)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	0,23	29,64	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015
Итого за прием пищи:	858	27,20	24,43	143,53	888,44	0,50	31,03	599,19	10,76	0,10	0,28	160,53	194,17	467,85	10,29	3,46	720,41	1 532,17	125,77	71,68	4,01		
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ (ПОМИДОРЫ)	100	1,00	0,20	3,50	19,60	0,04	10,00	79,80	0,39	0,00	0,03	17,40	12,32	22,62	0,78	0,20	2,28	240,70	1,76	17,60	0,35	70	2015
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,13	5,23	14,93	114,69	0,06	6,70	121,80	2,44	0,00	0,04	24,35	23,49	62,44	0,86	0,40	136,75	402,69	3,87	23,40	1,68	96	2015
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	100/50	16,06	20,57	15,77	305,97	0,09	3,30	18,64	4,98	0,16	0,12	31,88	13,59	133,80	3,01	2,87	157,39	336,27	8,73	50,02	0,98	274/331	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	200	3,99	4,78	25,88	161,88	0,16	13,82	22,24	0,23	0,07	0,13	37,49	2,93	98,78	1,40	0,74	19,00	843,34	9,94	45,00	0,85	312	2015
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,70	0,30	24,40	103,00	0,01	200,00	0,16	0,00	0,00	0,00	3,00	13,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	388	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО 1 шт.)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	0,23	29,64	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015
Итого за прием пищи:	1160	27,59	16,96	162,71	911,64	0,59	236,66	232,57	8,58	0,21	0,35	180,22	124,73	500,72	11,56	3,75	668,70	2 300,74	112,79	484,50	14,82		
Полдник																							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5% (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	220/80	20,21	18,96	74,23	545,79	0,15	1,12	11,78	0,79	0,43	0,33	71,69	236,51	362,31	2,10	1,79	194,07	565,65	12,44	29,89	14,84	188	2015
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,29	0,10	14,69	59,90	0,00	2,90	0,00	0,00	0,00	0,00	4,83	7,73	9,66	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	377	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
Итого за прием пищи:	632	28,18	28,39	158,00	996,18	0,36	4,02	11,85	3,64	0,43	0,41	127,02	273,74	516,47	7,02	3,08	584,07	775,65	17,44	41,90	17,59		
Всего за день:	2650	82,97	69,78	464,24	2 796,26	1,45	271,71	843,61	22,98	0,74	1,04	467,77	592,64	1 485,04	28,87	10,29	1 973,18	4 608,56	256,00	598,08	36,42		

СРЕДА 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5% (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	220/80	42,12	24,66	90,79	750,86	0,17	0,67	60,17	2,81	0,34	0,62	74,21	125,66	393,21	2,34	1,74	653,32	649,07	73,48	63,45	35,99	222	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,80	134,00	0,04	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	14,00	121,00	90,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,15	0,42	47,70	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
БИОЙГУРТ ФРУКТОВЫЙ (яблочный,персиковый, абрикосовый,банановый) в индивидуальной упаковке	125	4,25	3,13	6,88	76,25	0,30	0,88	0,03	0,00	0,00	0,25	20,00	135,00	118,75	0,13	0,00	43,75	161,25	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	735	56,82	39,61	190,07	1 345,07	0,72	2,55	60,28	5,66	0,34	0,94	158,71	411,16	746,46	7,42	3,03	1 087,07	1 020,32	78,48	75,46	38,74		
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,78	0,10	2,43	13,58	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,03	14,00	23,00	42,00	1,00	0,22	8,00	141,00	3,00	0,02	0,27	70	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	4,80	5,39	16,09	131,70	0,16	3,87	150,96	4,08	0,00	0,05	34,47	45,88	90,86	1,73	0,92	746,39	371,90	91,49	22,26	2,24	102	2015
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ БРОЙЛЕР ЦЫПЛЯТ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	100/10	14,92	20,18	10,35	282,39	0,08	1,44	29,75	0,25	0,13	0,13	18,01	3,37	143,45	1,40	1,71	140,59	188,53	6,16	3,46	0,41	295	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	200	7,32	7,04	46,49	278,73	0,12	0,00	27,00	1,52	0,13	0,04	11,23	21,47	62,91	1,43	0,50	591,92	86,03	71,42	0,25	0,10	309	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,37	0,00	29,78	120,54	0,00	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	3,69	48,95	3,45	0,05	0,00	2,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (МАНДАРИНЫ 2 ШТ)	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00	0,02	0,33	0,00	0,05	19,50	51,00	34,50	0,45	0,30	19,50	295,50	3,00	0,03	0,00		
Итого за прием пищи:	1110	36,35	34,32	187,07	1 201,07	0,63	21,33	234,21	9,65	0,26	0,35	143,65	192,29	499,53	12,43	4,87	1 908,54	1 344,77	179,71	47,50	6,12		
Полдник																							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5% (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	220/10	8,51	12,24	33,67	278,66	0,21	0,72	18,46	2,84	0,15	0,20	94,23	77,89	169,11	2,91	1,39	84,60	320,42	15,86	19,63	1,96	183	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,95	2,13	16,74	97,91	0,04	0,52	13,20	0,00	0,00	0,08	16,99	53,61	48,06	0,32	0,40	40,25	136,82	7,92	14,08	1,41	379	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
Итого за прием пищи:	540	19,14	23,70	119,49	767,06	0,46	1,24	31,73	5,69	0,15	0,36	161,72	102,00	361,67	7,18	3,08	514,85	667,24	28,78	45,72	6,12		
Всего за день:	2385	112,31	97,63	496,63	3 313,20	1,81	25,12	326,22	21,00	0,75	1,65	464,08	501,45	1 607,66	27,03	10,98	3 510,46	3 032,33	286,97	168,68	50,98		

ЧЕТВЕРГ 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5% (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,78	0,10	2,43	13,58	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,03	14,00	23,00	42,00	1,00	0,22	8,00	141,00	3,00	0,02	0,27	70	2015
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ БРОЙЛЕР ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	100/60	20,23	18,05	16,62	309,91	0,14	3,79	3,44	0,23	0,00	0,17	34,18	8,40	215,23	2,59	2,21	206,48	301,50	8,11	3,67	0,38	295/331	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	200	11,34	9,20	51,51	334,20	0,28	0,00	0,04	0,77	0,00	0,00	180,90	24,53	269,82	6,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	302	2015	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,29	0,10	14,69	59,90	0,00	2,90	0,00	0,00	0,00	0,00	4,83	7,73	9,66	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	377	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО 1 шт.)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	0,23	29,64	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015
Итого за прием пищи:	942	40,77	37,35	165,80	1 160,19	0,69	22,69	18,05	4,90	0,00	0,29	296,16	114,28	695,57	17,51	3,95	634,12	998,61	18,75	25,20	3,75		
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ (ПОМИДОРЫ)	100	1,00	0,20	3,50	19,60	0,04	10,00	79,80	0,39	0,00	0,03	17,40	12,32	22,62	0,78	0,20	2,28	240,70	1,76	17,60	0,35	70	2015
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	4,05	6,31	11,73	111,34	0,03	9,76	135,06	2,32	0,00	0,06	24,92	42,35	47,87	1,06	0,53	525,06	322,85	65,66	23,33	0,36	82	2015
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ИЗ МИНТАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	100/60	11,61	4,84	12,07	138,34	0,08	0,14	4,07	1,82	0,14	0,05	35,73	29,23	157,02	0,70	0,89	91,03	257,90	89,58	376,99	8,84	239, 331	2015
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КРЕСТЬЯНСКИМ 72,5%	200	3,73	6,39	28,77	186,59	0,17	16,00	3,65	0,35	0,11	0,10	40,02	17,10	101,54	1,61	0,73	8,09	943,93	8,80	47,52	0,43	310	2015
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,70	0,30	24,40	103,00	0,01	200,00	0,16	0,00	0,00	0,00	3,00	13,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	388	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО 1 шт.)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	0,23	29,64	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015
Итого за прием пищи:	1160	33,70	35,38	166,10	1 100,63	0,58	245,06	241,81	11,74	0,27	0,41	179,47	147,98	465,69	14,28	5,85	1 112,46	2 399,86	92,59	159,98	5,22		
Полдник																							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5% (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015	
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	220/80	42,12	24,66	90,79	750,86	0,17	0,67	60,17	2,81	0,34	0,62	74,21	125,66	393,21	2,34	1,74	653,32	649,07	73,48	63,45	35,99	222	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,37	0,00	29,78	120,54	0,00	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	3,69	48,95	3,45	0,05	0,00	2,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
Итого за прием пищи:	610	50,04	33,98	188,17	1 255,36	0,38	0,69	72,24	5,66	0,34	0,69	128,40	204,11	541,16	6,34	3,03	1 045,32	860,27	78,48	75,46	38,74		
Всего за день:	2712	124,51	106,71	520,07	3 516,18	1,65	268,44	332,10	22,30	0,61	1,39	604,03	466,37	1 702,42	38,13	12,83	2 791,90	4 258,74	189,82	260,64	47,71		

ПЯТНИЦА 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецепту ры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
СЫР РОССИЙСКИЙ (порциями)	15	3,45	4,45	0,00	54,50	0,01	0,00	0,05	0,10	0,00	0,00	5,50	132,00	75,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2015
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5% (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015	
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ, МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5% И ПОВИДЛОМ ЯБЛОЧНЫМ	220/8/80	21,35	11,19	100,07	583,07	0,14	0,58	39,97	2,54	0,23	0,21	31,94	30,13	140,23	2,56	0,73	53,82	263,58	8,06	16,28	14,80	208	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,95	2,13	16,74	97,91	0,04	0,52	13,20	0,00	0,00	0,08	16,99	53,61	48,06	0,32	0,40	40,25	136,82	7,92	14,08	1,41	379	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (АПЕЛЬСИН1 шт.)	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00	0,02	0,33	0,00	0,05	19,50	51,00	34,50	0,45	0,30	19,50	295,50	3,00	0,03	0,00		
Итого за прием пищи:	783	35,88	27,67	197,36	1 178,08	0,43	7,10	57,79	6,44	0,23	0,38	116,68	98,88	422,15	9,85	2,65	513,71	956,51	23,62	51,87	19,31		
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,78	0,10	2,43	13,58	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,03	14,00	23,00	42,00	1,00	0,22	8,00	141,00	3,00	0,02	0,27	70	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3,63	5,00	20,00	139,27	0,06	4,60	120,93	1,32	0,14	0,07	19,99	26,44	59,13	0,86	0,50	160,15	293,61	21,75	21,92	1,04	108	2015
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	100/10	15,17	16,73	16,40	270,33	0,08	0,00	44,54	0,52	0,13	0,09	25,34	4,35	104,46	3,00	2,49	167,34	252,10	4,69	32,78	0,00	268	2015
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	200	8,12	5,58	46,18	267,77	0,17	0,00	20,79	0,08	0,10	0,06	41,90	41,41	177,94	3,01	0,01	600,74	149,29	70,40	0,17	43,13	302	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,37	0,00	29,78	120,54	0,00	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	3,69	48,95	3,45	0,05	0,00	2,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (АПЕЛЬСИН1 шт.)	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00	0,02	0,33	0,00	0,05	19,50	51,00	34,50	0,45	0,30	19,50	295,50	3,00	0,03	0,00		
Итого за прием пищи:	1110	36,23	29,02	196,72	1 185,62	0,58	20,62	212,76	5,72	0,37	0,35	167,17	193,77	543,84	14,74	4,74	1 357,87	1 393,31	107,48	76,40	47,54		
Полдник																							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5% (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	220/10	5,51	8,91	30,54	224,80	0,06	1,41	0,06	0,71	0,00	0,00	32,52	151,28	149,86	1,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	182	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,80	134,00	0,04	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	14,00	121,00	90,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
Итого за прием пищи:	540	15,96	20,73	122,94	742,76	0,31	2,41	0,14	3,56	0,00	0,07	97,02	301,78	384,36	6,36	1,29	390,00	210,00	5,00	12,01	2,75		
Всего за день:	2433	88,07	77,42	517,02	3 106,46	1,32	30,13	270,69	15,72	0,60	0,80	380,87	594,43	1 350,35	30,95	8,68	2 261,58	2 559,82	136,10	140,28	69,60		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	926,62	857,53	4 599,97	29 697,22	14,53	1 277,02	4 353,69	194,05	7,93	10,98	4 520,19	5 283,25	14 375,31	306,02	105,10	26 196,02	34 272,49	2 028,70	2 950,44	398,50
Среднее значение за период	92,66	85,75	460,00	2 969,72	1,45	127,70	435,37	19,41	0,79	1,10	452,02	528,33	1 437,53	30,60	10,51	2 619,60	3 427,25	202,87	295,04	39,85
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,5	13,4	72,1																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
5-11 класс	788	1139	609

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ, ОТНОСЯЩИХСЯ К ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ, УТВЕРЖДЕННОЙ ПОСТАНОВЛЕНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ ОТ 29 АПРЕЛЯ 2021 г. № 913

НА ПЕРИОД с 01.09.2025 г. по 28.11.2025 г. - с 01.04.2026 г. по 29.05.2026 г.

2025-2026 уч.года

ПОНЕДЕЛЬНИК 1 НЕДЕЛЯ

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	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
СЫР "РОССИЙСКИЙ" (порциями)	15	3,45	4,45	0,00	54,50	0,01	0,00	0,05	0,10	0,00	0,00	5,50	132,00	75,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2015
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5% (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015	
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	220/10	6,05	9,59	41,57	276,64	0,06	0,57	64,06	0,33	0,14	0,12	33,66	63,61	104,49	0,54	1,14	48,70	177,39	9,33	34,58	7,30	174	2015
СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, виноградный, яблочно/виноградный, мультифрукт)	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,00	14,00	14,00	2,80	0,08	12,00	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО 1 шт.)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	0,23	29,64	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015
Итого за прием пищи:	705	15,50	24,13	113,91	857,16	0,33	10,57	68,68	4,23	0,14	0,23	109,41	133,01	352,35	10,31	2,74	480,34	973,50	18,97	56,09	10,40		
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	100	1,01	0,20	3,52	19,70	0,04	10,05	80,20	0,39	0,00	0,03	17,49	12,38	22,73	0,78	0,20	2,29	241,90	1,77	17,69	0,35	71	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	4,80	5,39	16,09	131,70	0,16	3,87	150,96	4,08	0,00	0,05	34,47	45,88	90,86	1,73	0,92	746,39	371,90	91,49	22,26	2,24	102	2015
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	100/10	15,62	14,32	16,86	252,29	0,08	0,00	24,74	0,49	0,07	0,09	26,12	5,15	107,06	3,07	2,58	172,01	258,54	4,83	33,80	0,00	268	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с маслом сливочным "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	200	7,24	0,85	46,37	222,29	0,12	0,00	0,00	1,42	0,00	0,03	11,23	19,36	60,30	1,41	0,48	590,42	83,54	71,42	0,02	0,02	309	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,37	0,00	29,78	120,54	0,00	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	3,69	48,95	3,45	0,05	0,00	2,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО 1 шт.)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	0,23	29,64	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015
Итого за прием пищи:	1110	33,97	22,36	165,27	1 107,08	0,64	19,22	271,86	9,96	0,07	0,29	153,84	178,81	439,53	13,51	5,67	1 929,19	1 471,66	176,83	94,14	5,67		
Полдник																							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5% (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015	
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ и МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	220/80	20,21	18,96	74,23	545,79	0,15	1,12	11,78	0,79	0,43	0,33	71,69	236,51	362,31	2,10	1,79	194,07	565,65	12,44	29,89	14,84	188	2015
КАКАО с МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,80	134,00	0,04	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	14,00	121,00	90,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
Итого за прием пищи:	610	27,56	30,78	138,83	1 063,75	0,40	2,12	11,86	3,64	0,43	0,40	136,19	387,01	596,81	7,05	3,08	584,07	775,65	17,44	41,90	17,59		
Всего за день:	2425	77,03	61,56	277,66	3 027,99	1,37	31,91	352,40	17,83	0,64	0,92	399,44	698,83	1 388,69	30,87	11,49	2 993,60	3 220,81	213,24	192,13	33,66		

ВТОРНИК 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
СЫР "РОССИЙСКИЙ" (порциями)	15	3,45	4,45	0,00	54,50	0,01	0,00	0,05	0,10	0,00	0,00	5,50	132,00	75,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2015
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5% (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КРЕСТЬЯНСКИМ 72,5%	106/10	9,96	16,46	1,88	195,65	0,06	0,00	0,19	3,39	0,00	0,00	13,17	79,02	171,20	1,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	210	2015	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,05	15,00	41,00	37,00	0,70	0,00	700,00	315,00	0,00	0,00	0,00	Таблица стр.566	1994
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,95	2,13	16,74	97,91	0,04	0,52	13,20	0,00	0,00	0,08	16,99	53,61	48,06	0,32	0,40	40,25	136,82	7,92	14,08	1,41		379
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО 1 шт.)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	0,23	29,64	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015
Итого за прием пищи:	691	46,86	41,84	79,07	909,66	0,37	13,52	18,20	7,29	0,00	0,22	112,91	249,03	490,12	9,87	1,92	1 159,89	1 007,93	15,56	35,59	4,51		
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,78	0,10	2,43	13,58	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,03	14,00	23,00	42,00	1,00	0,22	8,00	141,00	3,00	0,02	0,27	71	2015
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	4,05	6,31	11,73	111,34	0,03	9,76	135,06	2,32	0,00	0,06	24,92	42,35	47,87	1,06	0,53	525,06	322,85	65,66	23,33	0,36	82	2015
РЫБА (МИНТАЙ) ПРИПУЩЕНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КРЕСТЬЯНСКИМ 72,5%	100/10	18,03	16,88	3,88	239,64	0,10	0,24	34,21	4,61	0,37	0,10	58,70	51,84	259,45	0,97	1,41	626,54	427,49	229,01	667,13	15,49	227	2015
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КРЕСТЬЯНСКИМ 72,5%	200	3,73	6,39	28,77	186,59	0,17	16,00	3,65	0,35	0,11	0,10	40,02	17,10	101,54	1,61	0,73	8,09	943,93	8,80	47,52	0,43	310	2015
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,70	0,30	24,40	103,00	0,01	200,00	0,16	0,00	0,00	0,00	3,00	13,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО 1 шт.)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	0,23	29,64	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015
Итого за прием пищи:	1120	32,22	31,58	123,86	1 021,75	0,58	242,00	187,58	11,08	0,48	0,38	202,89	196,91	610,72	12,46	4,41	1 587,33	2 391,38	314,11	759,51	19,65		
Полдник																							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5% (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	100	1,01	0,20	3,52	19,70	0,04	10,05	80,20	0,39	0,00	0,03	17,49	12,38	22,73	0,78	0,20	2,29	241,90	1,77	17,69	0,35	71	2015
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	100/300	8,89	9,35	7,16	148,26	0,04	1,13	41,23	0,18	0,02	0,06	14,54	9,96	93,01	0,89	1,12	34,02	114,33	3,08	5,90	1,26	291	2015
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,29	0,10	14,69	59,90	0,00	2,90	0,00	0,00	0,00	0,00	4,83	7,73	9,66	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	377	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
Итого за прием пищи:	832	14,64	18,97	92,97	611,82	0,29	14,08	121,50	3,42	0,02	0,16	87,36	59,57	269,90	6,59	2,61	426,31	566,23	9,85	35,60	4,36		
Всего за день:	2643	79,45	92,39	295,90	2 543,23	1,24	269,60	327,28	21,79	0,50	0,76	403,16	505,51	1 370,74	28,92	8,94	3 173,53	3 965,54	339,52	830,70	28,52		

СРЕДА 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5% (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	220/36/9	7,96	10,48	25,81	229,35	0,07	0,05	52,03	0,93	0,29	0,06	12,24	61,37	74,09	1,00	0,92	1 057,10	62,22	113,20	0,20	1,95	204	2015
СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, виноградный, яблочно/виноградный, мультифрукт)	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,00	14,00	14,00	2,80	0,08	12,00	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	217,69	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
БИОИГУРТ ФРУКТОВЫЙ (яблочный, персиковый, абрикосовый, банановый) в индивидуальной упаковке	125	4,25	3,13	6,88	76,25	0,30	0,88	0,03	0,00	0,00	0,25	20,00	135,00	118,75	0,13	0,00	43,75	161,25	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	700	17,63	23,12	92,08	779,51	0,60	4,93	52,13	3,78	0,29	0,41	90,74	117,13	351,34	7,88	2,29	1 502,85	673,47	120,20	12,21	4,70		
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	100	1,01	0,20	3,52	19,70	0,04	10,05	80,20	0,39	0,00	0,03	17,49	12,38	22,73	0,78	0,20	2,29	241,90	1,77	17,69	0,35	71	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	250	2,28	2,84	18,64	108,74	0,07	6,60	121,35	1,26	0,00	0,04	26,12	28,39	62,42	0,88	0,54	742,73	393,73	92,12	28,60	1,41	101	2015
КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	100/50	18,84	12,39	19,83	248,60	0,08	0,58	15,08	0,42	0,00	0,09	29,58	4,38	113,45	3,15	2,55	289,53	297,22	19,89	35,15	0,26	268	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	200	11,34	9,20	51,51	334,20	0,28	0,00	0,04	0,77	0,00	0,00	180,90	24,53	269,82	6,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	302	2015
КИСЕЛЬ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,26	0,01	36,17	146,63	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	5,84	26,72	15,40	0,72	0,00	4,10	72,17	0,00	0,00	0,00	354	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	217,69	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО 1 шт.)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	0,23	29,64	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015
Итого за прием пищи:	1150	38,66	26,24	182,32	1 232,00	0,71	23,47	221,17	6,54	0,00	0,26	322,18	146,02	640,68	18,48	4,81	1 458,29	1 561,13	121,42	102,95	5,12		
Полдник																							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5% (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015	
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	220/10	7,86	11,40	56,06	357,93	0,17	0,57	63,44	1,51	0,14	0,13	61,79	42,41	166,25	1,50	1,81	315,54	256,08	42,62	30,84	11,52	182	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,80	134,00	0,04	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	14,00	121,00	90,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	217,69	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
Итого за прием пищи:	540	15,21	23,22	120,66	882,42	0,42	1,57	63,52	4,36	0,14	0,21	126,29	108,09	400,75	6,45	3,10	705,54	466,08	47,62	42,85	14,27		
Всего за день:	2390	71,50	72,58	395,06	2 893,93	1,73	29,97	336,82	14,68	0,43	0,88	539,21	371,24	1 392,77	32,81	10,20	3 666,68	2 700,68	289,24	158,01	24,09		

ЧЕТВЕРГ 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
СЫР "РОССИЙСКИЙ" (порциями)	15	41.94	4.45	0.00	54.50	0.01	0.00	0.05	0.10	0.00	0.00	5.50	132.00	75.00	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	15	2015
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72.5% (порциями)	10	0.10	8.30	0.10	75.00	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	0.00	1.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2015	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	220/80	34.01	21.73	87.24	675.08	0.13	1.74	648.44	4.46	0.18	0.53	76.52	114.04	348.86	1.86	1.78	196.35	537.78	21.49	77.83	26.82	224	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.90	2.50	24.80	134.00	0.04	1.00	0.01	0.00	0.00	0.00	14.00	121.00	90.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	382	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2.37	0.42	23.00	217.69	0.12	0.00	0.00	1.65	0.00	0.04	27.00	14.00	67.50	2.00	0.68	187.00	92.50	2.80	0.01	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1.98	0.60	16.70	97.80	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	23.50	14.50	75.00	1.95	0.61	203.00	117.50	2.20	12.00	2.75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО 1 шт.)	150	0.58	0.58	12.95	58.64	0.03	6.00	4.50	0.95	0.00	0.02	11.75	21.12	14.36	2.87	0.23	29.64	346.11	2.64	9.50	0.35	338	2015
Итого за прием пищи:	775	83.88	38.59	194.07	1 312.71	0.42	8.74	653.07	8.36	0.18	0.63	158.27	417.66	672.72	9.83	3.30	615.99	1 093.89	29.13	99.34	29.92		
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	100	0.78	0.10	2.43	13.58	0.03	10.00	10.00	0.10	0.00	0.03	14.00	23.00	42.00	1.00	0.22	8.00	141.00	3.00	0.02	0.27	71	2015
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1.74	5.05	8.16	84.61	0.05	12.31	154.44	2.26	0.00	0.05	21.31	38.90	41.28	0.69	0.45	10.37	315.71	3.45	19.00	0.13	88	2015
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	100/300	8.89	9.35	7.16	148.26	0.04	1.13	41.23	0.18	0.02	0.06	14.54	9.96	93.01	0.89	1.12	34.02	114.33	3.08	5.90	1.26	291	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.37	0.00	29.78	120.54	0.00	0.02	12.00	0.00	0.00	0.00	3.69	48.95	3.45	0.05	0.00	2.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2.37	0.42	23.00	217.69	0.12	0.00	0.00	1.65	0.00	0.04	27.00	14.00	67.50	2.00	0.68	187.00	92.50	2.80	0.01	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1.98	0.60	16.70	97.80	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	23.50	14.50	75.00	1.95	0.61	203.00	117.50	2.20	12.00	2.75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО 1 шт.)	150	0.58	0.58	12.95	58.64	0.03	6.00	4.50	0.95	0.00	0.02	11.75	21.12	14.36	2.87	0.23	29.64	346.11	2.64	9.50	0.35	338	2015
Итого за прием пищи:	1200	16.71	16.10	100.18	741.12	0.36	29.46	222.17	6.24	0.02	0.24	115.79	170.43	336.60	9.45	3.31	474.03	1 128.35	17.17	46.43	4.76		
Полдник																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	100	1.01	0.20	3.52	19.70	0.04	10.05	80.20	0.39	0.00	0.03	17.49	12.38	22.73	0.78	0.20	2.29	241.90	1.77	17.69	0.35	71	2015
ОМЛЕТ С ЖАРЕНЫМ КАРТОФЕЛЕМ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72.5%	200/10	13.91	28.44	13.03	363.17	0.14	6.19	6.16	2.43	2.38	0.43	29.90	36.21	231.95	3.02	1.47	142.54	529.36	24.68	22.57	0.65	213	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2.95	2.13	16.74	97.91	0.04	0.52	13.20	0.00	0.00	0.08	16.99	53.61	48.06	0.32	0.40	40.25	136.82	7.92	14.08	1.41	379	2015
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72.5% (порциями)	10	0.10	8.30	0.10	75.00	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	0.00	1.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2.37	0.42	23.00	217.69	0.12	0.00	0.00	1.65	0.00	0.04	27.00	14.00	67.50	2.00	0.68	187.00	92.50	2.80	0.01	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1.98	0.60	16.70	97.80	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	23.50	14.50	75.00	1.95	0.61	203.00	117.50	2.20	12.00	2.75		
Итого за прием пищи:	620	22.32	40.09	73.09	871.27	0.43	16.76	99.63	5.67	2.38	0.62	114.88	24.48	447.24	8.07	3.36	575.08	1 118.08	39.37	66.35	5.16		
Всего за день:	2595	122.91	94.78	367.34	2 925.10	1.21	54.96	974.87	20.27	2.58	1.49	388.94	612.57	1 456.56	27.35	9.97	1 665.10	3 340.32	85.67	212.12	39.84		

ПЯТНИЦА 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5% (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,78	0,10	2,43	13,58	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,03	14,00	23,00	42,00	1,00	0,22	8,00	141,00	3,00	0,02	0,27	71	2015
РАГУ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100/300	14,49	16,29	8,64	239,14	0,12	6,45	141,28	2,39	0,00	0,13	29,12	22,60	151,90	1,51	1,22	290,76	436,50	33,98	18,10	0,18	289	2015
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,29	0,10	14,69	59,90	0,00	2,90	0,00	0,00	0,00	0,00	4,83	7,73	9,66	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	377	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	117,20	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,02	7,00	10,00	32,50	0,55	0,37	249,50	46,50	1,60	7,25	3,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО 1 шт.)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	0,23	29,64	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015
Итого за прием пищи:	982	20,59	26,39	78,51	661,26	0,33	25,35	155,85	5,62	0,00	0,24	90,20	99,95	327,42	8,85	2,65	780,90	1 087,61	43,42	46,87	6,55		
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	100	1,01	0,20	3,52	19,70	0,04	10,05	80,20	0,39	0,00	0,03	17,49	12,38	22,73	0,78	0,20	2,29	241,90	1,77	17,69	0,35	71	2015
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,38	5,08	12,99	117,00	0,05	0,95	0,00	0,00	0,00	0,02	15,22	22,00	54,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	112	2015
ЗРАЗЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	100/5	14,91	15,22	8,81	226,11	0,06	0,04	16,04	0,85	0,53	0,16	16,53	7,70	103,05	2,44	2,46	122,86	230,14	8,97	30,30	0,18	274	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	200	3,99	4,78	25,88	161,88	0,16	13,82	22,24	0,23	0,07	0,13	37,49	2,93	98,78	1,40	0,74	19,00	843,34	9,94	45,00	0,85	312	2015
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,70	0,30	24,40	103,00	0,01	200,00	0,16	0,00	0,00	0,00	3,00	13,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	388	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	217,69	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО 1 шт.)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	0,23	29,64	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015
Итого за прием пищи:	1105	27,92	27,18	128,25	1 001,82	0,56	230,86	123,14	5,17	0,60	0,44	151,98	101,77	438,42	13,16	4,92	563,79	1 871,49	28,32	114,50	4,48		
Полдник																							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5% (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015	
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	220/80	34,98	22,70	88,88	694,12	0,13	0,79	58,57	4,31	0,19	0,53	63,32	113,10	342,97	1,63	1,68	198,23	481,48	20,24	59,29	27,93	223	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,80	134,00	0,04	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	14,00	121,00	90,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	217,69	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
Итого за прием пищи:	610	45,56	34,52	153,48	1 218,61	0,38	1,79	58,65	7,16	0,19	0,61	127,82	263,60	577,47	6,58	2,97	588,23	691,48	25,24	71,30	30,68		
Всего за день:	2697	94,07	88,09	360,24	2 881,69	1,27	258,00	337,64	17,95	0,79	1,29	370,00	465,32	1 343,31	28,59	10,54	1 932,92	3 650,58	96,98	232,67	41,71		

ПОНЕДЕЛЬНИК 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
СЫР "РОССИЙСКИЙ" (порциями)	15	3,45	4,45	0,00	54,50	0,01	0,00	0,05	0,10	0,00	0,00	5,50	132,00	75,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2015
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5% (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015	
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КРЕСТЬЯНСКИМ 72,5%	220/10	6,73	10,40	28,08	232,55	0,16	0,26	56,04	1,63	0,14	0,08	59,92	4,95	154,85	1,54	1,69	28,86	193,63	6,43	23,81	11,55	173	2015
СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, виноградный, яблочно/виноградный, мультифрукт)	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,00	14,00	14,00	2,80	0,08	12,00	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	117,20	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,02	7,00	10,00	32,50	0,55	0,37	249,50	46,50	1,60	7,25	3,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО 1 шт.)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	0,23	29,64	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015
Итого за прием пищи:	705	16,18	24,94	100,42	719,11	0,37	10,26	60,66	4,86	0,14	0,18	115,67	187,67	367,71	9,86	2,98	523,00	943,74	14,87	52,56	17,65		
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,78	0,10	2,43	13,58	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,03	14,00	23,00	42,00	1,00	0,22	8,00	141,00	3,00	0,02	0,27	71	2015
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	1,77	4,27	9,89	84,67	0,05	9,00	121,30	0,35	0,08	0,06	20,90	27,76	45,86	0,70	0,45	36,64	325,89	3,43	20,28	0,16	99	2015
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	100/50	16,32	11,02	16,24	212,57	0,07	1,38	15,08	0,41	0,00	0,07	20,39	6,26	81,39	2,22	2,42	214,29	267,65	19,85	36,52	0,57	278	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	200	11,32	6,42	51,19	307,36	0,40	0,00	15,12	6,20	0,07	0,16	186,36	32,35	277,82	6,52	1,90	593,25	352,70	73,45	0,15	0,06	302	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,37	0,00	29,78	120,54	0,00	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	3,69	48,95	3,45	0,05	0,00	2,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	217,69	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО 1 шт.)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	0,23	29,64	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015
Итого за прием пищи:	1160	35,49	23,41	162,18	1 112,85	0,79	26,40	178,00	10,76	0,15	0,42	307,59	187,94	607,38	17,31	6,51	1 273,82	1 644,55	107,37	78,48	4,16		
Полдник																							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5% (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	220/36/9	10,18	22,81	38,87	403,07	0,08	0,00	0,14	1,15	0,00	0,00	12,91	133,40	119,06	1,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	204	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,95	2,13	16,74	97,91	0,04	0,52	13,20	0,00	0,00	0,08	16,99	53,61	48,06	0,32	0,40	40,25	136,82	7,92	14,08	1,41	379	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	217,69	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
Итого за прием пищи:	575	17,58	34,26	95,41	861,22	0,32	0,52	13,40	3,91	0,00	0,16	79,43	99,28	302,68	5,33	1,69	430,25	346,82	12,92	26,09	4,16		
Всего за день:	2440	69,25	82,61	358,01	2 693,18	1,48	37,18	252,06	19,53	0,29	0,76	502,69	474,89	1 277,77	32,50	11,18	2 227,07	2 935,11	135,16	157,13	25,97		

ВТОРНИК 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,78	0,10	2,43	13,58	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,03	14,00	23,00	42,00	1,00	0,22	8,00	141,00	3,00	0,02	0,27	71	2015
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ (ИЗ МИНТАЯ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	100/8	11,38	12,75	12,84	211,79	0,12	1,10	20,80	3,29	0,10	0,08	43,06	37,63	184,93	1,22	0,94	124,36	313,93	89,93	5,44	0,15	237	2015
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	6,64	9,98	18,03	174,93	0,11	13,91	551,89	3,67	0,00	0,08	37,53	34,97	80,61	1,20	0,78	166,41	519,93	25,20	44,71	0,49	143	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,37	0,00	29,78	120,54	0,00	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	3,69	48,95	3,45	0,05	0,00	2,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	217,69	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО 1 шт.)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	0,23	29,64	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015
Итого за прием пищи:	858	24,10	24,43	115,73	888,44	0,50	31,03	599,19	10,76	0,10	0,28	160,53	194,17	467,85	10,29	3,46	720,41	1 532,17	125,77	71,68	4,01		
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	100	1,00	0,20	3,50	19,60	0,04	10,00	79,80	0,39	0,00	0,03	17,40	12,32	22,62	0,78	0,20	2,28	240,70	1,76	17,60	0,35	71	2015
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,13	5,23	14,93	114,69	0,06	6,70	121,80	2,44	0,00	0,04	24,35	23,49	62,44	0,86	0,40	136,75	402,69	3,87	23,40	1,68	96	2015
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	100/50	16,06	20,57	15,77	305,97	0,09	3,30	18,64	4,98	0,16	0,12	31,88	13,59	133,80	3,01	2,87	157,39	336,27	8,73	50,02	0,98	274/331	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	200	3,99	4,78	25,88	161,88	0,16	13,82	22,24	0,23	0,07	0,13	37,49	2,93	98,78	1,40	0,74	19,00	843,34	9,94	45,00	0,85	312	2015
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,70	0,30	24,40	103,00	0,01	200,00	0,16	0,00	0,00	0,00	3,00	13,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	388	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	217,69	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО 1 шт.)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	0,23	29,64	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015
Итого за прием пищи:	1160	28,81	32,68	137,13	911,64	0,59	236,66	232,57	8,58	0,21	0,35	180,22	124,73	500,72	11,56	3,75	668,70	2 300,74	112,79	484,50	14,82		
Полдник																							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5% (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	220/80	20,21	18,96	74,23	545,79	0,15	1,12	11,78	0,79	0,43	0,33	71,69	236,51	362,31	2,10	1,79	194,07	565,65	12,44	29,89	14,84	188	2015
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,29	0,10	14,69	59,90	0,00	2,90	0,00	0,00	0,00	0,00	4,83	7,73	9,66	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	377	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	217,69	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
Итого за прием пищи:	632	24,95	28,38	128,72	996,18	0,36	4,02	11,85	3,64	0,43	0,41	127,02	273,74	516,47	7,02	3,08	584,07	775,65	17,44	41,90	17,59		
Всего за день:	2650	77,86	85,49	381,58	2 796,26	1,45	271,71	843,61	22,98	0,74	1,04	467,77	592,64	1 485,04	28,87	10,29	1 973,18	4 608,56	256,00	598,08	36,42		

СРЕДА 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5% (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	220/80	42,12	24,66	90,79	750,86	0,17	0,67	60,17	2,81	0,34	0,62	74,21	125,66	393,21	2,34	1,74	653,32	649,07	73,48	63,45	35,99	222	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,80	134,00	0,04	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	14,00	121,00	90,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
БИОЙГУРТ ФРУКТОВЫЙ (яблочный,персиковый, абрикосовый,банановый) в индивидуальной упаковке	125	4,25	3,13	6,88	76,25	0,30	0,88	0,03	0,00	0,00	0,25	20,00	135,00	118,75	0,13	0,00	43,75	161,25	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	735	53,72	39,61	162,27	1 345,07	0,72	2,55	60,28	5,66	0,34	0,94	158,71	411,16	746,46	7,42	3,03	1 087,07	1 020,32	78,48	75,46	38,74		
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,78	0,10	2,43	13,58	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,03	14,00	23,00	42,00	1,00	0,22	8,00	141,00	3,00	0,02	0,27	71	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	4,80	5,39	16,09	131,70	0,16	3,87	150,96	4,08	0,00	0,05	34,47	45,88	90,86	1,73	0,92	746,39	371,90	91,49	22,26	2,24	102	2015
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ БРОЙЛЕР ЦЫПЛЯТ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	100/10	14,92	20,18	10,35	282,39	0,08	1,44	29,75	0,25	0,13	0,13	18,01	3,37	143,45	1,40	1,71	140,59	188,53	6,16	3,46	0,41	295	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	200	7,32	7,04	46,49	278,73	0,12	0,00	27,00	1,52	0,13	0,04	11,23	21,47	62,91	1,43	0,50	591,92	86,03	71,42	0,25	0,10	309	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,37	0,00	29,78	120,54	0,00	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	3,69	48,95	3,45	0,05	0,00	2,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	217,69	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО 1 шт.)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	0,23	29,64	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015
Итого за прием пищи:	1110	33,12	34,31	157,79	1 201,07	0,63	21,33	234,21	9,65	0,26	0,35	143,65	192,29	499,53	12,43	4,87	1 908,54	1 344,77	179,71	47,50	6,12		
Полдник																							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5% (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	220/10	8,51	12,24	33,67	278,66	0,21	0,72	18,46	2,84	0,15	0,20	94,23	77,89	169,11	2,91	1,39	84,60	320,42	15,86	19,63	1,96	183	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,95	2,13	16,74	97,91	0,04	0,52	13,20	0,00	0,00	0,08	16,99	53,61	48,06	0,32	0,40	40,25	136,82	7,92	14,08	1,41	379	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	217,69	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
Итого за прием пищи:	540	15,91	23,69	90,21	767,06	0,46	1,24	31,73	5,69	0,15	0,36	161,72	102,00	361,67	7,18	3,08	514,85	667,24	28,78	45,72	6,12		
Всего за день:	2385	102,75	97,61	410,27	3 313,20	1,81	25,12	326,22	21,00	0,75	1,65	464,08	501,45	1 607,66	27,03	10,98	3 510,46	3 032,33	286,97	168,68	50,98		

ЧЕТВЕРГ 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5% (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,78	0,10	2,43	13,58	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,03	14,00	23,00	42,00	1,00	0,22	8,00	141,00	3,00	0,02	0,27	71	2015
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ БРОЙЛЕР ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	100/60	20,23	18,05	16,62	309,91	0,14	3,79	3,44	0,23	0,00	0,17	34,18	8,40	215,23	2,59	2,21	206,48	301,50	8,11	3,67	0,38	295/331	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	200	11,34	9,20	51,51	334,20	0,28	0,00	0,04	0,77	0,00	0,00	180,90	24,53	269,82	6,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	302	2015	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,29	0,10	14,69	59,90	0,00	2,90	0,00	0,00	0,00	0,00	4,83	7,73	9,66	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	377	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО 1 шт.)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	0,23	29,64	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015
Итого за прием пищи:	942	37,67	37,35	293,49	1 160,19	0,69	22,69	18,05	4,90	0,00	0,29	296,16	114,28	695,57	17,51	3,95	634,12	998,61	18,75	25,20	3,75		
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	100	1,00	0,20	3,50	19,60	0,04	10,00	79,80	0,39	0,00	0,03	17,40	12,32	22,62	0,78	0,20	2,28	240,70	1,76	17,60	0,35	71	2015
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	4,05	6,31	11,73	111,34	0,03	9,76	135,06	2,32	0,00	0,06	24,92	42,35	47,87	1,06	0,53	525,06	322,85	65,66	23,33	0,36	82	2015
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ИЗ МИНТАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	100/60	11,61	4,84	12,07	138,34	0,08	0,14	4,07	1,82	0,14	0,05	35,73	29,23	157,02	0,70	0,89	91,03	257,90	89,58	376,99	8,84	239, 331	2015
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КРЕСТЬЯНСКИМ 72,5%	200	3,73	6,39	28,77	186,59	0,17	16,00	3,65	0,35	0,11	0,10	40,02	17,10	101,54	1,61	0,73	8,09	943,93	8,80	47,52	0,43	310	2015
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,70	0,30	24,40	103,00	0,01	200,00	0,16	0,00	0,00	0,00	3,00	13,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	388	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	217,69	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО 1 шт.)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	0,23	29,64	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015
Итого за прием пищи:	1160	26,02	19,64	133,12	1 100,63	0,58	245,06	241,81	11,74	0,27	0,41	179,47	147,98	465,69	14,28	5,85	1 112,46	2 399,86	92,59	159,98	5,22		
Полдник																							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5% (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	220/80	42,12	24,66	90,79	750,86	0,17	0,67	60,17	2,81	0,34	0,62	74,21	125,66	393,21	2,34	1,74	653,32	649,07	73,48	63,45	35,99	222	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,37	0,00	29,78	120,54	0,00	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	3,69	48,95	3,45	0,05	0,00	2,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
Итого за прием пищи:	610	46,94	33,98	160,37	1 255,36	0,38	0,69	72,24	5,66	0,34	0,69	128,40	204,11	541,16	6,34	3,03	1 045,32	860,27	78,48	75,46	38,74		
Всего за день:	2712	110,63	90,97	586,98	3 516,18	1,65	268,44	332,10	22,30	0,61	1,39	604,03	466,37	1 702,42	38,13	12,83	2 791,90	4 258,74	189,82	260,64	47,71		

ПЯТНИЦА 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
СЫР РОССИЙСКИЙ (порциями)	15	3,45	4,45	0,00	54,50	0,01	0,00	0,05	0,10	0,00	0,00	5,50	132,00	75,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2015
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5% (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015	
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ, МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5% И ПОВИДЛОМ ЯБЛОЧНЫМ	220/8/80	21,35	11,19	100,07	583,07	0,14	0,58	39,97	2,54	0,23	0,21	31,94	30,13	140,23	2,56	0,73	53,82	263,58	8,06	16,28	14,80	208	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,95	2,13	16,74	97,91	0,04	0,52	13,20	0,00	0,00	0,08	16,99	53,61	48,06	0,32	0,40	40,25	136,82	7,92	14,08	1,41	379	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО 1 шт.)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	0,23	29,64	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015
Итого за прием пищи:	783	32,78	27,67	169,56	1 178,08	0,43	7,10	57,79	6,44	0,23	0,38	116,68	98,88	422,15	9,85	2,65	513,71	956,51	23,62	51,87	19,31		
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,78	0,10	2,43	13,58	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,03	14,00	23,00	42,00	1,00	0,22	8,00	141,00	3,00	0,02	0,27	71	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3,63	5,00	20,00	139,27	0,06	4,60	120,93	1,32	0,14	0,07	19,99	26,44	59,13	0,86	0,50	160,15	293,61	21,75	21,92	1,04	108	2015
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	100/10	15,17	16,73	16,40	270,33	0,08	0,00	44,54	0,52	0,13	0,09	25,34	4,35	104,46	3,00	2,49	167,34	252,10	4,69	32,78	0,00	268	2015
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	200	8,12	5,58	46,18	267,77	0,17	0,00	20,79	0,08	0,10	0,06	41,90	41,41	177,94	3,01	0,01	600,74	149,29	70,40	0,17	43,13	302	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,37	0,00	29,78	120,54	0,00	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	3,69	48,95	3,45	0,05	0,00	2,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	217,69	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО 1 шт.)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	0,23	29,64	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015
Итого за прием пищи:	1110	33,00	29,01	167,44	1 185,62	0,58	20,62	212,76	5,72	0,37	0,35	167,17	193,77	543,84	14,74	4,74	1 357,87	1 393,31	107,48	76,40	47,54		
Полдник																							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5% (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	220/10	5,51	8,91	30,54	224,80	0,06	1,41	0,06	0,71	0,00	0,00	32,52	151,28	149,86	1,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	182	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,80	134,00	0,04	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	14,00	121,00	90,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
Итого за прием пищи:	540	12,86	20,73	95,14	742,76	0,31	2,41	0,14	3,56	0,00	0,07	97,02	301,78	384,36	6,36	1,29	390,00	210,00	5,00	12,01	2,75		
Всего за день:	2433	78,64	77,41	432,14	3 106,46	1,32	30,13	270,69	15,72	0,60	0,80	380,87	594,43	1 350,35	30,95	8,68	2 261,58	2 559,82	136,10	140,28	69,60		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	884,09	843,49	3 865,18	29 697,22	14,53	1 277,02	4 353,69	194,05	7,93	10,98	4 520,19	5 283,25	14 375,31	306,02	105,10	26 196,02	34 272,49	2 028,70	2 950,44	398,50
Среднее значение за период	88,32	84,17	386,22	2 969,72	1,45	127,70	435,37	19,41	0,79	1,10	452,02	528,33	1 437,53	30,60	10,51	2 619,60	3 427,25	202,87	295,04	39,85
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,8	15,1	69,2																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
5-11 класс	788	1139	609