

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель начальника отдела
санитарно-эпидемиологического
надзора

Родотерезовича С.В.
по Ставропольскому краю
355009, г. Ставрополь, б-р. Радеева, 4
2024 год

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель комитета
образования администрации
Шпаковского муниципального
округа СК

(Н.В.Юркова)
2024 год

УТВЕРЖДАЮ:

(наименование учреждения организатора питания)
«Северная» (Филиал) Ф.Л.

24 июля 2024 год



(наименование учреждения организатора питания)

«Северная» (Филиал) Ф.Л.
24 июля 2024 год

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
1 – 4 КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
ШПАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
(на период с 01.09.2024 г. по 30.11.2024 г. 2024/2025 учебного года)**

Меню составлено на основании:

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005 года издания;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2014 года издания.

Главный технолог казенного учреждения «Центр по
техническому обслуживанию, капитальному ремонту
и безопасности образовательных учреждений»

J. Konyf

Н.В.Котова

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Брутто | Нетто | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества(мг) | | | | | Витамины(мг) | | | | | цена за 1 кг | стоимость | |
|-----------------------------|--|--------------|--------|-------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|--------------------------|----------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--|
| | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | K | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | PP | C | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Первая неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 ДЕНЬ (понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 183/2005 | Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным и сахаром | 220 | | | 9.04 | 13.05 | 47.518 | 341.94 | 273.98 | 198.52 | 59.1 | 247.1 | 3.22 | 0.05 | 0 | 0 | 1.676 | 1.82 | | | |
| | гречневая крупа | | 40 | 40 | 5.04 | 1.32 | 24.84 | 134 | 67 | 28.0 | 39.2 | 119.2 | 3.2 | 0 | 0 | 1.676 | 0 | 72.17 | 2.89 | | |
| | молоко | | 140 | 140 | 3.92 | 4.48 | 6.58 | 81.2 | 204.4 | 168.0 | 19.6 | 126.0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1.82 | 79.64 | 11.15 | | |
| | вода | | 30 | 30 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.00 | | |
| | сахар-песок | | 16 | 16 | 0 | 0 | 15.968 | 60.64 | 0.48 | 0.32 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 75.28 | 1.20 | | |
| | соль йодированная | | 1.5 | 1.5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 20.87 | 0.03 | | |
| | масло сливочное"Крестьянское" | | 10 | 10 | 0.08 | 7.25 | 0.13 | 66.1 | 2.3 | 2.2 | 0.3 | 1.9 | 0.02 | 0.05 | 0 | 0 | 0 | 800 | 8.00 | | |
| | <i>итого</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | 23.27 | | |
| 3/2005 | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 50 | | | 5.76 | 8.85 | 14.9 | 165.7 | 58.75 | 164.9 | 10.65 | 107.45 | 0.49 | 0.0565 | 0 | 0.057 | 0.522 | 0.42 | | | |
| | сыр" Российский" | | 16 | 15 | 3.45 | 4.35 | 0 | 54 | 20 | 156 | 0 | 81.6 | 0 | 0.0315 | 0 | 0.057 | 0.06 | 0.42 | 740 | 11.84 | |
| | масло сливочное"Крестьянское" | | 5 | 5 | 0.04 | 3.625 | 0.065 | 33.05 | 1.2 | 1.1 | 0.2 | 0.95 | 0.01 | 0.025 | 0 | 0 | 0 | 800 | 4.00 | | |
| | хлеб пшеничный | | 30 | 30 | 2.31 | 0.9 | 14.94 | 78.6 | 38.1 | 7.8 | 10.5 | 24.9 | 0.48 | 0 | 0 | 0 | 0.462 | 0 | 50 | 1.50 | |
| | <i>итого</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | 17.34 | | |
| 377/2005 | Чай с лимоном | 207 | | | 0.1 | 0 | 15.2 | 60 | 24.3 | 5.7 | 3 | 5.6 | 0.4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2.8 | | | |
| | чай заварка№ 375 | | 50 | 50 | 0.1 | 0 | 0 | 0.8 | 12.4 | 2.5 | 2.2 | 4.1 | 0.4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | |
| | чай в/с или 1 сорт | | 0.5 | 0.5 | 0 | 0 | 15 | 56.8 | 0.5 | 0.4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1100 | 0.55 | | |
| | вода | | 150 | 150 | 0 | 0 | 0.2 | 2.4 | 11.4 | 2.8 | 0.8 | 1.5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2.8 | 0 | 0.00 | |
| | сахар-песок | | 15 | 15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 75.28 | 1.13 | | |
| | лимон | | 8 | 7 | 0 | 0 | 0.24 | 2.72 | 13.04 | 3.2 | 0.96 | 1.76 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3.2 | 160 | 1.28 | | |
| | <i>итого</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2.96 | | |
| г/п | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 20 | 20 | 1.54 | 1.6 | 9.96 | 52.4 | 25.4 | 5.2 | 7 | 16.6 | 0.32 | 0 | 0.032 | 0.016 | 0.308 | 0 | 50.00 | 1.00 | |
| г/п | Хлеб ржаной | 50 | 50 | 50 | 3.3 | 0.6 | 17.1 | 90.5 | 47 | 17 | 20.5 | 60 | 1.15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 60 | 3.00 | | |
| г/п | Фрукты (апельсины) | 180 | 1шт. | 180 | 1.6 | 0.4 | 15 | 76 | 310 | 70 | 22 | 34 | 0.2 | 20 | 0.12 | 0.06 | 0.6 | 76 | 110 | 19.80 | |
| | Итого за завтрак | 727 | | | 21.34 | 24.5 | 119.678 | 786.54 | 739.43 | 461.32 | 122.25 | 470.75 | 5.78 | 20.107 | 0.152 | 0.133 | 3.106 | 81.04 | | 67.37 | |
| 2 ДЕНЬ (вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 223/2005 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 200 | | | 26.43 | 19.14 | 63.90 | 534.73 | 458.65 | 449.63 | 58.13 | 454.84 | 0.82 | 18.92 | 0.00 | 0.39 | 0.07 | 0.00 | | | |
| | творог н/ж | | 113 | 113 | 18.87 | 10.17 | 2.26 | 175.49 | 126.56 | 185.32 | 25.99 | 248.60 | 0.45 | 0.00 | 0.00 | 0.39 | 0.00 | 0.00 | 390 | 44.07 | |
| | крупа манная | | 7.2 | 7.2 | 0.74 | 0.07 | 4.89 | 23.62 | 8.64 | 1.44 | 2.16 | 6.05 | 0.17 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 58.52 | 0.42 | |
| | сахар-песок | | 10 | 10 | 0.00 | 0.00 | 9.98 | 37.90 | 0.30 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 75.28 | 0.75 | |
| | соль йодированная | | 1 | 1 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 20.87 | 0.02 | | |
| | яйцо куриное, гр. | | 4.8 | 4.8 | 0.61 | 0.55 | 0.00 | 7.54 | 6.72 | 2.64 | 0.58 | 9.22 | 0.12 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 10.3 | 1.24 | |
| | масло сливочное"Крестьянское" | | 4.8 | 4.8 | 0.0384 | 3.48 | 0.0624 | 31.728 | 1.1 | 1.056 | 0.1 | 0.912 | 0.01 | 0.024 | 0 | 0 | 0 | 800 | 3.84 | | |
| | сухари панировочные | | 4.8 | 4.8 | 0.37 | 0.14 | 2.39 | 12.58 | 6.10 | 1.25 | 1.68 | 3.98 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.07 | 0.00 | 90 | 0.43 | |
| | сметана | | 4.8 | 4.8 | 0.12 | 0.72 | 0.16 | 9.89 | 5.23 | 4.13 | 0.38 | 2.88 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 303.64 | 1.46 | | |
| | молоко сгущенное с сахаром | | 80 | 80 | 5.68 | 4.00 | 44.16 | 236.00 | 304.00 | 253.60 | 27.20 | 183.20 | 0.00 | 18.90 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 400 | 32.00 | |
| | <i>итого</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | 84.23 | | |
| 382/2005 | Какао с молоком | 200 | | | 3.77 | 3.80 | 25.07 | 145.36 | 206.96 | 125.52 | 31.00 | 116.20 | 0.98 | 22.12 | 0.04 | 0.16 | 0.17 | 1.30 | | | |
| | какао-порошок | | 4 | 4 | 0.972 | 0.6 | 0.408 | 11.56 | 60 | 5.12 | 17 | 26.2 | 0.88 | 0.12 | 0.004 | 0.008 | 0.072 | 0 | 1000 | 4.00 | |
| | молоко | | 100 | 100 | 2.8 | 3.2 | 4.7 | 58 | 146 | 120 | 14 | 90 | 0.1 | 22 | 0.04 | 0.15 | 0.1 | 1.3 | 79.64 | 7.96 | |
| | сахар-песок | | 20 | 20 | 0.00 | 0.00 | 19.96 | 75.80 | 0.60 | 0.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 75.28 | 1.51 | | |
| | вода | | 110 | 110 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.00 | | |
| | <i>итого</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | 13.47 | | |
| г/п | Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 50 | 50 | 3.85 | 5.5 | 24.9 | 131 | 63.5 | 13 | 17.5 | 41.5 | 0.8 | 0 | 0.08 | 0.04 | 0.77 | 0 | 50 | 2.50 | |
| г/п | Хлеб ржаной | 50 | 50 | 50 | 3.3 | 0.6 | 17.1 | 90.5 | 47 | 17 | 20.5 | 60 | 1.15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 60 | 3.00 | | |
| г/п | Фрукты (яблоки) | 180 | 1шт. | 180 | 0.72 | 0.72 | 17.64 | 84.6 | 500.4 | 28.8 | 16.2 | 19.8 | 3.96 | 10 | 0 | 0.04 | 0 | 18 | 80 | 14.40 | |
| | Итого за завтрак | 680 | | | 38.0722 | 29.758 | 148.613 | 986.193 | 1276.51 | 633.952 | 143.33 | 692.34 | 7.714 | 51.044 | 0.124 | 0.628 | 1.0159 | 19.3 | | 117.60 | |
| 3 ДЕНЬ (среда) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 289/2005 | Рагу из птицы | 270 | | | 29.21 | 26.98 | 23.28 | 454.25 | 1079.87 | 43.22 | 64.67 | 263.99 | 3.88 | 552.96 | 0.13 | 0.25 | 11.44 | 27.28 | | | |
| | бройлер-цыпленок | | 172.8 | 122.4 | 26.07 | 13.46 | 0.00 | 225.95 | 318.24 | 19.58 | 24.48 | 171.36 | 2.45 | 48.96 | 0.12 | 0.24 | 9.58 | 0.00 | 200 | 34.56 | |
| | масло растительное подсолнечное | | 13 | 13 | 0 | 12.987 | 0 | 116.87 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 136.76 | 1.7788 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|--|------------|--------------|------------|----------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------|
| | картофель | | | 154 | 115.2 | 2.30 | 0.46 | 18.78 | 88.70 | 654.34 | 11.52 | 26.50 | 66.82 | 1.04 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1.50 | 23.04 | 35 | 5.39 |
| | морковь | | | 30 | 24.5 | 0.32 | 0.02 | 1.69 | 8.58 | 49.00 | 6.62 | 9.31 | 13.48 | 0.17 | 504.00 | 0.00 | 0.00 | 0.25 | 1.23 | 35 | 1.05 |
| | томатная паста | | | 3.5 | 3.5 | 0.17 | 0.00 | 0.67 | 3.57 | 30.63 | 0.70 | 1.75 | 2.38 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 0.07 | 1.58 | 190 | 0.665 |
| | лук репчатый | | | 17.3 | 14.4 | 0.20 | 0.03 | 1.18 | 5.90 | 25.20 | 4.46 | 2.02 | 8.35 | 0.12 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 0.03 | 1.44 | 35 | 0.6055 |
| | мука пшеничная | | | 1.4 | 1.4 | 0.14 | 0.02 | 0.97 | 4.68 | 2.46 | 0.34 | 0.62 | 1.61 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 0.00 | 52.04 | 0.07286 |
| | соль йодированная | | | 4.3 | 4.3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 20.87 | 0.08974 |
| | <i>итого</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 44.21 |
| 3/2005 | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 50 | | | | 5.76 | 8.85 | 14.9 | 165.7 | 58.75 | 164.9 | 10.65 | 107.45 | 0.49 | 0.0565 | 0 | 0.057 | 0.522 | 0.42 | | |
| | сыр" Российский" | | | 16 | 15 | 3.45 | 4.35 | 0 | 54 | 20 | 156 | 0 | 81.6 | 0 | 0.0315 | 0 | 0.057 | 0.06 | 0.42 | 740 | 11.84 |
| | масло сливочное"Крестьянское" | | | 5 | 5 | 0.04 | 3.625 | 0.065 | 33.05 | 1.2 | 1.1 | 0.2 | 0.95 | 0.01 | 0.025 | 0 | 0 | 0 | 0 | 800 | 4.00 |
| | хлеб пшеничный | | | 30 | 30 | 2.31 | 0.9 | 14.94 | 78.6 | 38.1 | 7.8 | 10.5 | 24.9 | 0.48 | 0 | 0 | 0 | 0.462 | 0 | 50 | 1.50 |
| | <i>итого</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 17.34 |
| 868/2009 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | | | | 0.44 | 0.00 | 31.76 | 126.40 | 0.60 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.24 | | |
| | сухофрукты(смесь) | | | 20 | 50 | 0.44 | 0 | 11.8 | 50.6 | 0 | 0.2 | 0 | 0 | 0.03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.04 | 260 | 5.20 |
| | сахар-песок | | | 20 | 20 | 0.00 | 0.00 | 19.96 | 75.80 | 0.60 | 0.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 75.28 | 1.51 |
| | вода | | | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.00 |
| | кислота лимонная | | | 0.2 | 0.2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.2 | 350 | 0.07 |
| | <i>итого</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 6.78 |
| г/п | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 20 | 20 | 1.54 | 1.6 | 9.96 | 52.4 | 25.4 | 5.2 | 7 | 16.6 | 0.32 | 0 | 0.032 | 0.016 | 0.308 | 0 | 50 | 1.00 | |
| г/п | Хлеб ржаной | 50 | 50 | 50 | 3.3 | 0.6 | 17.1 | 90.5 | 47 | 17 | 20.5 | 60 | 1.15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 60 | 3.00 | |
| 71/2005 | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 60 | 63.6 | 60 | 0.48 | 0.06 | 1.5 | 8.4 | 84.6 | 13.8 | 8.4 | 25.2 | 0.36 | 6 | 0.018 | 0.024 | 0.12 | 6 | 50 | 3.18 | |
| г/п | Фрукты (апельсины) | 180 | 1шт. | 180 | 1.6 | 0.4 | 15 | 76 | 310 | 70 | 22 | 34 | 0.2 | 20 | 0.12 | 0.06 | 0.6 | 76 | 110 | 19.80 | |
| | Итого за завтрак | 830 | | | 42.3275 | 38.491 | 113.5 | 973.649 | 1606.22 | 314.719 | 133.22 | 507.243 | 6.431 | 579.02 | 0.302 | 0.4106 | 12.989 | 109.94 | | 95.31 | |
| | 4 ДЕНЬ (четверг) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 229/2005 | Рыба ,тушеная в томате с овощами | 140 | | | | 19.747 | 6.066 | 7.338 | 164.72 | 631.25 | 71.09 | 80.51 | 312.12 | 1.492 | 2.92 | 0.02 | 0.02 | 1.897 | 4.95 | | |
| | филе минтай | | | 133 | 119 | 18.921 | 1.071 | 0 | 85.68 | 499.8 | 47.6 | 65.45 | 285.6 | 0.952 | 0 | 0 | 0 | 1.547 | 0 | 331 | 44.023 |
| | морковь | | | 27 | 21 | 0.4 | 0 | 2.3 | 11.8 | 63 | 16 | 12 | 17.3 | 0.4 | 2.8 | 0.02 | 0.02 | 0.3 | 1.35 | 35 | 0.945 |
| | вода | | | 38 | 38 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | лук репчатый | | | 12 | 9 | 0.126 | 0 | 0.738 | 3.69 | 15.75 | 2.79 | 1.26 | 5.22 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.9 | 35 | 0.42 | |
| | масло растительное подсолнечное | | | 5 | 5 | 0 | 4.995 | 0 | 44.95 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 136.76 | 0.6838 | |
| | сахар -песок | | | 2 | 2 | 0 | 0 | 3.1 | 12.1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 75.28 | 0.15056 | |
| | томатная паста | | | 4 | 4 | 0.3 | 0 | 1.2 | 6.5 | 52.7 | 4.7 | 1.8 | 4 | 0.14 | 0.12 | 0 | 0 | 0.05 | 2.7 | 190 | 0.76 |
| | соль йодированная | | | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 20.87 | 0.04174 | |
| | лавровый лист | | | 0.01 | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 300 | 0.003 | |
| | <i>итого</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 47.0271 |
| 312/2005 | Пюре картофельное | 180 | | | | 3.892 | 6.555 | 26.462 | 180.51 | 915.75 | 49.34 | 39.41 | 114.95 | 1.4 | 0.035 | 0 | 0 | 2.002 | 31.151 | | |
| | картофель | | | 205 | 154 | 3.08 | 0.616 | 25.102 | 118.58 | 874.72 | 15.4 | 35.42 | 89.32 | 1.386 | 0 | 0 | 0 | 2.002 | 30.8 | 35 | 7.175 |
| | масло сливочное"Крестьянское" | | | 7 | 7 | 0.056 | 5.075 | 0.091 | 46.27 | 1.6 | 1.54 | 0.2 | 1.33 | 0.014 | 0.035 | 0 | 0 | 0 | 800 | 5.6 | |
| | молоко | | | 28 | 27 | 0.756 | 0.864 | 1.269 | 15.66 | 39.42 | 32.4 | 3.78 | 24.3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.351 | 79.64 | 2.22992 | |
| | соль йодированная | | | 1.8 | 1.8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 20.87 | 0.03757 | |
| | <i>итого</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 15.0425 |
| 399/2014 | Сок фруктовый | 200 | 1 шт. | | | 1 | 0.2 | 20.2 | 92 | 240 | 14 | 8 | 14 | 2.8 | 0 | 0 | 0 | 0.4 | 4 | | |
| | Сок фруктовый (в ассортименте) в индивидуальной упаковке | | | 200 | 200 | 1 | 0.2 | 20.2 | 92 | 240 | 14 | 8 | 14 | 2.8 | 0 | 0 | 0 | 0.4 | 4 | 110 | 22.00 |
| | <i>итого</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 22.00 |
| 71/2005 | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 60 | 63.6 | 60 | 0.48 | 0.06 | 1.5 | 8.4 | 84.6 | 13.8 | 8.4 | 25.2 | 0.36 | 6 | 0.018 | 0.024 | 0.12 | 6 | 50 | 3.18 | |
| г/п | Фрукты (яблоки) | 180 | 1шт. | 180 | 0.72 | 0.72 | 17.64 | 84.6 | 500.4 | 28.8 | 16.2 | 19.8 | 3.96 | 10 | 0 | 0.04 | 0 | 18 | 80 | 14.40 | |
| г/п | Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 50 | 50 | 3.85 | 5.5 | 24.9 | 131 | 63.5 | 13 | 17.5 | 41.5 | 0.8 | 0 | 0.08 | 0.04 | 0.77 | 0 | 50 | 2.50 | |
| г/п | Хлеб ржаной | 50 | 50 | 50 | 3.3 | 0.6 | 17.1 | 90.5 | 47 | 17 | 20.5 | 60 | 1.15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 60 | 3.00 | |
| | Итого за завтрак | 860 | | | 32.989 | 19.701 | 115.14 | 751.73 | 2482.5 | 207.03 | 190.52 | 587.57 | 11.96 | 18.955 | 0.118 | 0.124 | 5.189 | 64.101 | | 107.15 | |
| | 5 ДЕНЬ (пятница) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 207/2005 | Макаронник с маслом сливочным | 208 | | | | 8.32 | 12.29 | 56.42 | 370.70 | 92.64 | 17.84 | 11.44 | 72.56 | 0.98 | 0.06 | 0.01 | 0.04 | 0.02 | 0.00 | | |
| | макароны | | | 64 | 64 | 6.66 | 0.70 | 44.61 | 215.68 | 79.36 | 11.52 | 10.24 | 55.68 | 0.77 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0 | 114 | 7.30 | |
| | вода | | | 184 | 184 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.00 |
| | яйцо куриное столовое | | | 8 | 8 | 1.02 | 0.92 | 0.06 | 12.56 | 11.20 | 4.40 | 0.96 | 15.36 | 0.20 | 0.02 | 0.01 | 0.04 | 0.02 | 0.00 | 10.3 | 2.06 |
| | сахар-песок | | | 8 | 8 | 0.00 | 0.00 | 7.98 | 30.32 | 0.24 | 0.16 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 75.28 | 0.60 | |
| | масло растительное | | | 4.8 | 4.8 | 0 | 4.7952 | 0 | 43.152 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 136.76 | 0.66 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|--|------------|-------|-----|----------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------|---------------|
| | сухари панировочные | | | 4.8 | 4.8 | 0.59 | 0.07 | 3.67 | 16.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 90 | 0.43 |
| | масло сливочное "Крестьянское" | | | 8 | 8 | 0.064 | 5.8 | 0.104 | 52.88 | 1.8 | 1.76 | 0.2 | 1.52 | 0.016 | 0.04 | 0 | 0 | 0 | 800 | 6.40 |
| | <i>итого</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 17.45 |
| 3/2005 | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 50 | | | | 5.76 | 8.85 | 14.9 | 165.7 | 58.75 | 164.9 | 10.65 | 107.45 | 0.49 | 0.0565 | 0 | 0.057 | 0.522 | 0.42 | |
| | сыр" Российский" | | 16 | 15 | 3.45 | 4.35 | 0 | 54 | 20 | 156 | 0 | 81.6 | 0 | 0.0315 | 0 | 0.057 | 0.06 | 0.42 | 740 | 11.84 |
| | масло сливочное"Крестьянское" | | 5 | 5 | 0.04 | 3.625 | 0.065 | 33.05 | 1.2 | 1.1 | 0.2 | 0.95 | 0.01 | 0.025 | 0 | 0 | 0 | 0 | 800 | 4.00 |
| | хлеб пшеничный | | 30 | 30 | 2.31 | 0.9 | 14.94 | 78.6 | 38.1 | 7.8 | 10.5 | 24.9 | 0.48 | 0 | 0 | 0 | 0.462 | 0 | 50 | 1.50 |
| | <i>итого</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 17.34 |
| г/п | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 20 | 20 | 1.54 | 1.6 | 9.96 | 52.4 | 25.4 | 5.2 | 7 | 16.6 | 0.32 | 0 | 0.032 | 0.016 | 0.308 | 0 | 50 | 1.00 |
| г/п | Хлеб ржаной | 50 | 50 | 50 | 3.3 | 0.6 | 17.1 | 90.5 | 47 | 17 | 20.5 | 60 | 1.15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 60 | 3.00 |
| г/п | Йогурт в индивидуальной упаковке | 125 | шт. | 125 | 4.4 | 3 | 6.5 | 96.2 | 435 | 15 | 50 | 35 | 0.8 | 27.5 | 0 | 0.25 | 0 | 12.5 | 236 | 29.50 |
| 379/2005 | Кофейный напиток с молоком | 200 | | | 3.55 | 3.38 | 25.01 | 139.74 | 146.60 | 125.40 | 14.00 | 102.50 | 0.41 | 0.02 | 0.04 | 0.20 | 1.30 | 1.30 | | |
| | Кофейный напиток | | 5 | 5 | 0.75 | 0.18 | 0.35 | 5.935 | 0 | 5 | 0 | 12.5 | 0.305 | 0 | 0 | 0.05 | 1.2 | 0 | 500 | 2.50 |
| | вода | | 120 | 120 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.00 |
| | сахар-песок | | 20 | 20 | 0 | 0 | 19.96 | 75.8 | 0.6 | 0.4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 75.28 | 1.51 |
| | молоко | | 100 | 100 | 2.8 | 3.2 | 4.7 | 58 | 146 | 120 | 14 | 90 | 0.1 | 0.02 | 0.04 | 0.15 | 0.1 | 1.3 | 79.64 | 7.96 |
| | <i>итого</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 11.97 |
| г/п | Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке (зефир) | 50 | 1 шт. | 50 | 0.4 | 0.05 | 39.9 | 162 | 23 | 12.5 | 3 | 6 | 0.7 | 0 | 0 | 0 | 0.1 | 0 | 460 | 23.00 |
| | Итого за завтрак | 703 | | | 27.2716 | 29.771 | 169.794 | 1077.23 | 828.39 | 357.84 | 116.59 | 400.11 | 4.849 | 27.637 | 0.0776 | 0.5582 | 2.246 | 14.22 | | 103.26 |
| Вторая неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 ДЕНЬ (понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 210/2005 | Омлет натуральный | 116 | | | 11.112 | 20.31 | 1.592 | 235.54 | 159.02 | 83.08 | 14.22 | 183.26 | 2.028 | 0.07 | 0 | 0 | 0 | 0.39 | | |
| | яйцо куриное ,гр | | 80 | 80 | 10.16 | 9.2 | 0 | 125.6 | 112 | 44 | 9.6 | 153.6 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10.3 | 20.60 |
| | вода | | 30 | 30 | 0.84 | 0.96 | 1.41 | 17.4 | 43.8 | 36.0 | 4.2 | 27.0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.39 | 0 | 0.00 |
| | соль йодированная | | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 20.87 | 0.02 |
| | масло сливочное "Крестьянское" | | 14 | 14 | 0.112 | 10.15 | 0.182 | 92.54 | 3.2 | 3.08 | 0.4 | 2.66 | 0.028 | 0.07 | 0 | 0 | 0 | 0 | 800 | 11.20 |
| | <i>итого</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 31.82 |
| 50/2009 | Консервы овощные закусочные(порции) | 60 | | | 1.14 | 5.34 | 4.62 | 71.4 | 189 | 24.6 | 9 | 22.2 | 0.42 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4.2 | | |
| | икра кабачковая | | 65 | 60 | 1.14 | 5.34 | 4.62 | 71.4 | 189 | 24.6 | 9 | 22.2 | 0.42 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4.2 | 180 | 11.7 |
| | <i>итого</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3/2005 | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 50 | | | 5.76 | 8.85 | 14.9 | 165.7 | 58.75 | 164.9 | 10.65 | 107.45 | 0.49 | 0.0565 | 0 | 0.057 | 0.522 | 0.42 | | |
| | сыр" Российский" | | 16 | 15 | 3.45 | 4.35 | 0 | 54 | 20 | 156 | 0 | 81.6 | 0 | 0.0315 | 0 | 0.057 | 0.06 | 0.42 | 740 | 11.84 |
| | масло сливочное"Крестьянское" | | 5 | 5 | 0.04 | 3.625 | 0.065 | 33.05 | 1.2 | 1.1 | 0.2 | 0.95 | 0.01 | 0.025 | 0 | 0 | 0 | 0 | 800 | 4.00 |
| | хлеб пшеничный | | 30 | 30 | 2.31 | 0.9 | 14.94 | 78.6 | 38.1 | 7.8 | 10.5 | 24.9 | 0.48 | 0 | 0 | 0 | 0.462 | 0 | 50 | 1.50 |
| | <i>итого</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 17.34 |
| 377/2005 | Чай с лимоном | 207 | | | 0.1 | 0 | 15.2 | 60 | 24.3 | 5.7 | 3 | 5.6 | 0.4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2.8 | | |
| | чай заварка№ 375 | | 50 | 50 | 0.1 | 0 | 0 | 0.8 | 12.4 | 2.5 | 2.2 | 4.1 | 0.4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | чай в/с или 1 сорт | | 0.5 | 0.5 | 0 | 0 | 15 | 56.8 | 0.5 | 0.4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1100 | 0.55 |
| | вода | | 150 | 150 | 0 | 0 | 0.2 | 2.4 | 11.4 | 2.8 | 0.8 | 1.5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2.8 | 0 | 0.00 |
| | сахар-песок | | 15 | 15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 75.28 | 1.13 |
| | лимон | | 8 | 7 | 0 | 0 | 0.24 | 2.72 | 13.04 | 3.2 | 0.96 | 1.76 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3.2 | 160 | 1.28 |
| | <i>итого</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2.96 |
| г/п | Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 50 | 50 | 3.85 | 5.6 | 24.9 | 131 | 63.5 | 13 | 17.5 | 41.5 | 0.8 | 0 | 0.08 | 0.04 | 0.77 | 0 | 50 | 2.50 |
| г/п | Хлеб ржаной | 50 | 50 | 50 | 3.3 | 0.6 | 17.1 | 90.5 | 47 | 17 | 20.5 | 60 | 1.15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 60 | 3.00 |
| г/п | Фрукты (апельсины) | 180 | шт. | 180 | 1.6 | 0.4 | 15 | 76 | 310 | 70 | 22 | 34 | 0.2 | 20 | 0.12 | 0.06 | 0.6 | 76 | 110 | 19.80 |
| | Итого за завтрак | 713 | | | 26.862 | 41.1 | 93.312 | 830.14 | 851.57 | 378.28 | 96.87 | 454.01 | 5.488 | 20.127 | 0.2 | 0.157 | 1.892 | 83.81 | | 89.12 |
| 7 ДЕНЬ (вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 182/2005 | Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным и сахаром | 220 | | | 6.786 | 11.473 | 40.049 | 288.59 | 200.55 | 144.22 | 44.68 | 184.28 | 2.5 | 0.05 | 0 | 0 | 1.299 | 1.3 | | |
| | крупя рисовая | | 31 | 31 | 3.906 | 1.023 | 19.25 | 103.85 | 52 | 21.7 | 30.38 | 92.38 | 2.48 | 0 | 0 | 0 | 1.299 | 0 | 110 | 3.41 |
| | молоко | | 100 | 100 | 2.8 | 3.2 | 4.7 | 58 | 146 | 120.0 | 14 | 90.0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1.3 | 79.64 | 7.96 |
| | вода | | 75 | 75 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.00 |
| | сахар-песок | | 16 | 16 | 0 | 0 | 15.968 | 60.64 | 0.48 | 0.32 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 75.28 | 1.20 |
| | соль йодированная | | 1.4 | 1.4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 20.87 | 0.03 |
| | масло сливочное"Крестьянское" | | 10 | 10 | 0.08 | 7.25 | 0.13 | 66.1 | 2.3 | 2.2 | 0.3 | 1.9 | 0.02 | 0.05 | 0 | 0 | 0 | 0 | 800 | 8.00 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|--|--------------|------|------|----------------|---------------|----------------|----------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------|---------------|
| 379/2005 | Кофейный напиток с молоком | 200 | | | 3.55 | 3.38 | 25.01 | 139.74 | 146.60 | 125.40 | 14.00 | 102.50 | 0.41 | 0.02 | 0.04 | 0.20 | 1.30 | 1.30 | | |
| | Кофейный напиток | | 5 | 5 | 0.75 | 0.18 | 0.35 | 5.935 | 0 | 5 | 0 | 12.5 | 0.305 | 0 | 0 | 0.05 | 1.2 | 0 | 500 | 2.50 |
| | вода | | 120 | 120 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.00 |
| | сахар-песок | | 20 | 20 | 0 | 0 | 19.96 | 75.8 | 0.6 | 0.4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 75.28 | 1.51 |
| | молоко | | 100 | 100 | 2.8 | 3.2 | 4.7 | 58 | 146 | 120 | 14 | 90 | 0.1 | 0.02 | 0.04 | 0.15 | 0.1 | 1.3 | 79.64 | 7.96 |
| | <i>итого</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 11.97 |
| 3/2005 | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 50 | | | 5.76 | 8.85 | 14.9 | 165.7 | 58.75 | 164.9 | 10.65 | 107.45 | 0.49 | 0.0565 | 0 | 0.057 | 0.522 | 0.42 | | |
| | сыр" Российский" | | 16 | 15 | 3.45 | 4.35 | 0 | 54 | 20 | 156 | 0 | 81.6 | 0 | 0.0315 | 0 | 0.057 | 0.06 | 0.42 | 740 | 11.84 |
| | масло сливочное"Крестьянское" | | 5 | 5 | 0.04 | 3.625 | 0.065 | 33.05 | 1.2 | 1.1 | 0.2 | 0.95 | 0.01 | 0.025 | 0 | 0 | 0 | 0 | 800 | 4.00 |
| | хлеб пшеничный | | 30 | 30 | 2.31 | 0.9 | 14.94 | 78.6 | 38.1 | 7.8 | 10.5 | 24.9 | 0.48 | 0 | 0 | 0 | 0.462 | 0 | 50 | 1.50 |
| | <i>итого</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 17.34 |
| г/п | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 20 | 20 | 1.54 | 1.6 | 9.96 | 52.4 | 25.4 | 5.2 | 7 | 16.6 | 0.32 | 0 | 0.032 | 0.016 | 0.308 | 0 | 50 | 1.00 |
| г/п | Хлеб ржаной | 50 | 50 | 50 | 3.3 | 0.6 | 17.1 | 90.5 | 47 | 17 | 20.5 | 60 | 1.15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 60 | 3.00 |
| г/п | Йогурт в индивидуальной упаковке | 125 | шт. | 125 | 6.25 | 4 | 4.375 | 85 | 183.75 | 152.5 | 18.75 | 120 | 0.125 | 0.025 | 0.05 | 0.25 | 0.25 | 0.75 | 236 | 29.50 |
| | Итого за завтрак | 645 | | | 39.6614 | 35.254 | 143.519 | 1050.81 | 940.228 | 866.744 | 129.08 | 786.198 | 3.264 | 0.1015 | 0.122 | 0.523 | 2.6699 | 3.8308 | | 129.24 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 10 ДЕНЬ (пятница) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 279/2005 | Тефтели с соусом сметанным с луком | 140 | | | 12.936 | 15.37 | 13.458 | 247.248 | 288.295 | 38.26 | 21.82 | 107.49 | 1.205 | 0.0223 | 0.018 | 0.093 | 2.032 | 3.735 | | |
| | говядина(котлетное мясо)б/к | | 57 | 57 | 10.602 | 9.12 | 0 | 124.488 | 185.25 | 5.13 | 12.54 | 71.44 | 1.03 | 0 | 0 | 0.08 | 1.78 | 0 | 680 | 38.76 |
| | вода | | 9 | 9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.00 |
| | крупа рисовая | | 7.5 | 7.5 | 0.7 | 0.8 | 4.5 | 23.6 | 11.5 | 2.35 | 3.15 | 7.5 | 0.15 | 0 | 0.015 | 0 | 0.14 | 0 | 110 | 0.83 |
| | лук репчатый | | 31.5 | 27 | 0.378 | 0 | 2.214 | 11.07 | 47.25 | 8.37 | 3.78 | 15.66 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2.7 | 35 | 1.10 |
| | масло растительное подсолнечное | | 9 | 9 | 0 | 3 | 0 | 26.97 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 136.76 | 1.23 |
| | мука пшеничная | | 6 | 6 | 0.41 | 0 | 2.76 | 13.36 | 7.04 | 4.6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.05 | 0 | 52.04 | 0.31 | |
| | соль йодированная | | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 20.87 | 0.04 |
| 332/2005 | соус сметанный с луком | 50 | | | 0.47 | 1 | 3.16 | 24 | 31.7 | 2.32 | 3.74 | 7.0 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 0.11 | 1.2 | | 0.00 |
| | соус сметанный | | 46 | 46 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | сметана | | 11.5 | 11.5 | 0.2875 | 1.725 | 0.39 | 24 | 12.535 | 9.89 | 0.92 | 6.9 | 0.023 | 0.0173 | 0.003 | 0.013 | 0.012 | 0.035 | 303.64 | 3.49 |
| | мука пшеничная | | 3.4 | 3.4 | 0.41 | 0 | 2.76 | 13.36 | 7.04 | 4.6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.05 | 0 | 52.04 | 0.18 | |
| | вода | | 34.5 | 34.5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.00 |
| | лук репчатый | | 12 | 10 | 0.14 | 0 | 0.82 | 4.1 | 17.5 | 3.1 | 1.4 | 5.8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 35 | 0.42 |
| | масло сливочное"Крестьянское" | | 1 | 1 | 0.008 | 0.725 | 0.013 | 6.61 | 0.2 | 0.22 | 0.0 | 0.19 | 0.002 | 0.005 | 0 | 0 | 0 | 0 | 800 | 0.80 |
| | <i>итого</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 47.16 |
| 309/2005 | Макаронные изделия отварные | 180 | | | 6.4 | 5.746 | 42.608 | 251.84 | 77.25 | 12.52 | 9.97 | 54.4 | 0.746 | 0.035 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | макаронные изделия в/с | | 61 | 61 | 6.344 | 0.671 | 42.517 | 205.57 | 75.6 | 10.98 | 9.76 | 53.07 | 0.732 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 114 | 6.95 |
| | соль йодированная | | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 20.87 | 0.04 |
| | масло сливочное"Крестьянское" | | 7 | 7 | 0.056 | 5.075 | 0.091 | 46.27 | 1.6 | 1.54 | 0.2 | 1.33 | 0.014 | 0.035 | 0 | 0 | 0 | 0 | 800 | 5.60 |
| | <i>итого</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 12.60 |
| 399/2014 | Сок фруктовый | 200 | шт. | | 1 | 0.2 | 20.2 | 92 | 240 | 14 | 8 | 14 | 2.8 | 0 | 0 | 0 | 0.4 | 4 | | |
| | Сок фруктовый (в ассортименте) в индивидуальной упаковке | | 200 | 200 | 1 | 0.2 | 20.2 | 92 | 240 | 14 | 8 | 14 | 2.8 | 0 | 0 | 0 | 0.4 | 4 | 110 | 22.00 |
| | <i>итого</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 22.00 |
| г/п | Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 50 | 50 | 3.85 | 5.5 | 24.9 | 131 | 63.5 | 13 | 17.5 | 41.5 | 0.8 | 0 | 0.08 | 0.04 | 0.77 | 0 | 50 | 2.50 |
| г/п | Хлеб ржаной | 50 | 50 | 50 | 3.3 | 0.6 | 17.1 | 90.5 | 47 | 17 | 20.5 | 60 | 1.15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 60 | 3.00 |
| 71/2005 | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 60 | 63.6 | 60 | 0.48 | 0.06 | 1.5 | 8.4 | 84.6 | 13.8 | 8.4 | 25.2 | 0.36 | 6 | 0.018 | 0.024 | 0.12 | 6 | 50 | 3.18 |
| г/п | Фрукты (яблоки) | 180 | шт. | 180 | 0.72 | 0.72 | 17.64 | 84.6 | 500.4 | 28.8 | 16.2 | 19.8 | 3.96 | 0 | 0 | 0 | 0 | 18 | 80 | 14.40 |
| | Итого за завтрак | 860 | | | 28.6855 | 28.196 | 137.406 | 905.588 | 1301.05 | 137.38 | 102.39 | 322.39 | 11.02 | 6.0573 | 0.1165 | 0.1567 | 3.3215 | 31.735 | | 104.84 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Всего за 10 дней | 7598 | | | 320.74 | 309.73 | 1305.24 | 9226.46 | 12147.09 | 3917.27 | 1403.90 | 5254.71 | 78.73 | 838.65 | 1.46 | 2.89 | 50.23 | 517.44 | | 980 |
| | Среднее значение за 1 день | 759.8 | | | 32.1 | 31.0 | 130.5 | 922.6 | 1214.7 | 391.7 | 140.4 | 525.5 | 7.9 | 83.9 | 0.1 | 0.3 | 5.0 | 51.7 | | 98.0 |

Примечание: в зависимости от сезона, фрукты апельсины, могут быть заменены на мандарины в количестве соответствующем не менее 180 граммам.

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества(мг) | | | | | Витамины(мг) | | | | | Стоимость блюда (руб.) |
|-----------------------------|--|------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | К | Ca | Mg | P | Fe | А | В1 | В2 | PP | С | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Первая неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 ДЕНЬ (понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 183/2005 | Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным и сахаром | 200/10/10 | 9.04 | 13.05 | 47.52 | 341.94 | 273.98 | 198.52 | 59.10 | 247.10 | 3.22 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 1.68 | 1.82 | 23.27 |
| 3 /2005 | Бутерброд с маслом сливочным мдж 72,5% и сыром Российским | 30/5/15 | 5.76 | 8.85 | 14.90 | 165.70 | 58.75 | 164.90 | 10.65 | 107.45 | 0.49 | 0.06 | 0.00 | 0.06 | 0.52 | 0.42 | 17.34 |
| 377/2005 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0.1 | 0 | 15.2 | 60 | 24.3 | 5.7 | 3 | 5.6 | 0.4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2.8 | 2.96 |
| г/п | Хлеб пшеничный | 20 | 1.54 | 1.6 | 9.96 | 52.4 | 25.4 | 5.2 | 7 | 16.6 | 0.32 | 0 | 0.032 | 0.016 | 0.308 | 0 | 1.00 |
| г/п | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 17.1 | 90.5 | 47 | 17 | 20.5 | 60 | 1.15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3.00 |
| г/п | Фрукты свежие (апельсин) калиброванный | 1 шт./180 | 1.6 | 0.4 | 15 | 76 | 310 | 70 | 22 | 34 | 0.2 | 20 | 0.12 | 0.06 | 0.6 | 76 | 19.80 |
| Итого за завтрак | | 727 | 21.3 | 24.5 | 119.7 | 786.5 | 739.4 | 461.3 | 122.3 | 470.8 | 5.8 | 20.1 | 0.2 | 0.1 | 3.1 | 81.0 | 67.37 |
| 2 ДЕНЬ (вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 223/2005 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 200/80 | 26.43 | 19.14 | 63.90 | 534.73 | 458.65 | 449.63 | 58.13 | 454.84 | 0.82 | 18.92 | 0.00 | 0.39 | 0.07 | 0.00 | 84.23 |
| 382/2005 | Какао с молоком | 200 | 3.77 | 3.80 | 25.07 | 145.36 | 206.96 | 125.52 | 31.00 | 116.20 | 0.98 | 22.12 | 0.04 | 0.16 | 0.17 | 1.30 | 13.47 |
| г/п | Хлеб пшеничный | 50 | 3.85 | 5.5 | 24.9 | 131 | 63.5 | 13 | 17.5 | 41.5 | 0.8 | 0 | 0.08 | 0.04 | 0.77 | 0 | 2.50 |
| г/п | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 17.1 | 90.5 | 47 | 17 | 20.5 | 60 | 1.15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3.00 |
| г/п | Фрукты свежие (яблоко) калиброванное | 1 шт./180 | 0.72 | 0.72 | 17.64 | 84.6 | 500.4 | 28.8 | 16.2 | 19.8 | 3.96 | 10 | 0 | 0.04 | 0 | 18 | 14.40 |
| Итого за завтрак | | 680 | 38.07 | 29.76 | 148.61 | 986.19 | 1276.51 | 633.95 | 143.33 | 692.34 | 7.71 | 51.04 | 0.12 | 0.63 | 1.02 | 19.30 | 117.60 |
| 3 ДЕНЬ (среда) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 289/2005 | Рагу из птицы | 90/270 | 29.21 | 26.98 | 23.28 | 454.25 | 1079.87 | 43.22 | 64.67 | 263.99 | 3.88 | 552.96 | 0.13 | 0.25 | 11.44 | 27.28 | 44.21 |
| 3 /2005 | Бутерброд с маслом сливочным мдж 72,5% и сыром Российским | 30/5/15 | 5.76 | 8.85 | 14.90 | 165.70 | 58.75 | 164.90 | 10.65 | 107.45 | 0.49 | 0.06 | 0.00 | 0.06 | 0.52 | 0.42 | 17.34 |
| 868/2009 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.44 | 0 | 31.76 | 126.4 | 0.6 | 0.6 | 0 | 0 | 0.03 | 0 | 0 | 0 | 0.24 | 6.78 | |
| г/п | Хлеб пшеничный | 20 | 1.54 | 1.6 | 9.96 | 52.4 | 25.4 | 5.2 | 7 | 16.6 | 0.32 | 0 | 0.032 | 0.016 | 0.308 | 0 | 1.00 |
| г/п | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 17.1 | 90.5 | 47 | 17 | 20.5 | 60 | 1.15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3.00 |
| 71/2005 | Овощи натуральные свежие (огурец) | 60 | 0.48 | 0.06 | 1.5 | 8.4 | 84.6 | 13.8 | 8.4 | 25.2 | 0.36 | 6 | 0.018 | 0.024 | 0.12 | 6 | 3.18 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|
| г/п | Фрукты свежие (апельсин) калиброванный | 1 шт./180 | 1.6 | 0.4 | 15 | 76 | 310 | 70 | 22 | 34 | 0.2 | 20 | 0.12 | 0.06 | 0.6 | 76 | 19.80 |
| Итого за завтрак | | 830 | 42.33 | 38.49 | 113.50 | 973.65 | 1606.22 | 314.72 | 133.22 | 507.24 | 6.43 | 579.02 | 0.30 | 0.41 | 12.99 | 109.94 | 95.31 |
| 4 ДЕНЬ (четверг) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 229/2005 | Рыба (минтай) ,тушеная в томате с овощами | 90/50 | 19.75 | 6.07 | 7.34 | 164.72 | 631.25 | 71.09 | 80.51 | 312.12 | 1.49 | 2.92 | 0.02 | 0.02 | 1.90 | 4.95 | 47.03 |
| 312/2005 | Пюре картофельное с маслом сливочным | 180 | 3.89 | 6.56 | 26.46 | 180.51 | 915.75 | 49.34 | 39.41 | 114.95 | 1.40 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 2.00 | 31.15 | 15.04 |
| 399/2014 | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблоко,яблоко-виноград, мультифрукт) | 1 шт./200 | 1 | 0.2 | 20.2 | 92 | 240 | 14 | 8 | 14 | 2.8 | 0 | 0 | 0 | 0.4 | 4 | 22 |
| 71/2005 | Овощи натуральные свежие (огурец) | 60 | 0.48 | 0.06 | 1.5 | 8.4 | 84.6 | 13.8 | 8.4 | 25.2 | 0.36 | 6 | 0.018 | 0.024 | 0.12 | 6 | 3.18 |
| г/п | Хлеб пшеничный | 50 | 3.85 | 5.5 | 24.9 | 131 | 63.5 | 13 | 17.5 | 41.5 | 0.8 | 0 | 0.08 | 0.04 | 0.77 | 0 | 2.5 |
| г/п | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 17.1 | 90.5 | 47 | 17 | 20.5 | 60 | 1.15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3.00 |
| г/п | Фрукты свежие (яблоко) калиброванное | 1 шт./180 | 0.72 | 0.72 | 17.64 | 84.6 | 500.4 | 28.8 | 16.2 | 19.8 | 3.96 | 10 | 0 | 0.04 | 0 | 18 | 14.40 |
| Итого за завтрак | | 860 | 32.99 | 19.70 | 115.14 | 751.73 | 2482.50 | 207.03 | 190.52 | 587.57 | 11.96 | 18.96 | 0.12 | 0.12 | 5.19 | 64.10 | 107.15 |
| 5 ДЕНЬ (пятница) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 207/2005 | Макаронник с маслом сливочным | 200/8 | 8.32 | 12.29 | 56.42 | 370.70 | 92.64 | 17.84 | 11.44 | 72.56 | 0.98 | 0.06 | 0.01 | 0.04 | 0.02 | 0.00 | 17.45 |
| 3 /2005 | Бутерброд с маслом сливочным мдж 72,5% и сыром Российским | 30/5/15 | 5.76 | 8.85 | 14.90 | 165.70 | 58.75 | 164.90 | 10.65 | 107.45 | 0.49 | 0.06 | 0.00 | 0.06 | 0.52 | 0.42 | 17.34 |
| 379/2005 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.55 | 3.38 | 25.01 | 139.735 | 146.6 | 125.4 | 14 | 102.5 | 0.405 | 0.02 | 0.04 | 0.2 | 1.3 | 1.3 | 11.97 |
| г/п | Хлеб пшеничный | 20 | 1.54 | 1.6 | 9.96 | 52.4 | 25.4 | 5.2 | 7 | 16.6 | 0.32 | 0 | 0.032 | 0.016 | 0.308 | 0 | 1.00 |
| г/п | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 17.1 | 90.5 | 47 | 17 | 20.5 | 60 | 1.15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3.00 |
| г/п | Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке (яблочный, персиковый, абрикосовый, банановый) | 1 шт./125 | 6.25 | 4 | 4.375 | 85 | 183.75 | 152.5 | 18.75 | 120 | 0.125 | 0.025 | 0.05 | 0.25 | 0.25 | 0.75 | 29.50 |
| г/п | Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке (зефир) | 1 шт./50 | 0.4 | 0.05 | 39.9 | 162 | 23 | 12.5 | 3 | 6 | 0.7 | 0 | 0 | 0 | 0.1 | 0 | 23.00 |
| Итого за завтрак | | 703 | 27.27 | 29.77 | 169.79 | 1077.23 | 828.39 | 357.84 | 116.59 | 400.11 | 4.85 | 27.64 | 0.08 | 0.56 | 2.25 | 14.22 | 103.26 |
| Вторая неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 ДЕНЬ (понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 210/2005 | Омлет натуральный с маслом сливочным | 116/10 | 11.11 | 20.31 | 1.59 | 235.54 | 159.02 | 83.08 | 14.22 | 183.26 | 2.03 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.39 | 31.82 |

| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|---|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 223/2005 | Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком | 200/80 | 19.2614 | 16.8244 | 72.1744 | 517.473 | 478.728 | 401.744 | 58.182 | 379.65 | 0.774 | 0 | 0 | 0 | 0.2899 | 1.3608 | 66.43 |
| 3 /2005 | Бутерброд с маслом сливочным мдж 72,5% и сыром Российским | 30/5/15 | 5.76 | 8.85 | 14.90 | 165.70 | 58.75 | 164.90 | 10.65 | 107.45 | 0.49 | 0.06 | 0.00 | 0.06 | 0.52 | 0.42 | 17.34 |
| 379/2005 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.55 | 3.38 | 25.01 | 139.735 | 146.6 | 125.4 | 14 | 102.5 | 0.405 | 0.02 | 0.04 | 0.2 | 1.3 | 1.3 | 11.97 |
| г/п | Хлеб пшеничный | 20 | 1.54 | 1.6 | 9.96 | 52.4 | 25.4 | 5.2 | 7 | 16.6 | 0.32 | 0 | 0.032 | 0.016 | 0.308 | 0 | 1.00 |
| г/п | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 17.1 | 90.5 | 47 | 17 | 20.5 | 60 | 1.15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3.00 |
| г/п | Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке (яблочный, персиковый, абрикосовый, банановый) | 1 шт./125 | 6.25 | 4 | 4.375 | 85 | 183.75 | 152.5 | 18.75 | 120 | 0.125 | 0.025 | 0.05 | 0.25 | 0.25 | 0.75 | 29.50 |
| Итого за завтрак | | 645 | 39.66 | 35.25 | 143.52 | 1050.81 | 940.23 | 866.74 | 129.08 | 786.20 | 3.26 | 0.10 | 0.12 | 0.52 | 2.67 | 3.83 | 129.24 |
| 10 ДЕНЬ (пятница) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 279/2005 | Тефтели с соусом сметанным с луком | 90/50 | 12.94 | 15.37 | 13.46 | 247.25 | 288.30 | 38.26 | 21.82 | 107.49 | 1.21 | 0.02 | 0.02 | 0.09 | 2.03 | 3.73 | 47.16 |
| 309/2005 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 180 | 6.40 | 5.75 | 42.61 | 251.84 | 77.25 | 12.52 | 9.97 | 54.40 | 0.75 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 12.60 |
| 399/2014 | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблоко,яблоко-виноград, мультифрукт) | 1 шт./200 | 1 | 0.2 | 20.2 | 92 | 240 | 14 | 8 | 14 | 2.8 | 0 | 0 | 0 | 0.4 | 4 | 22.00 |
| г/п | Хлеб пшеничный | 50 | 3.85 | 5.5 | 24.9 | 131 | 63.5 | 13 | 17.5 | 41.5 | 0.8 | 0 | 0.08 | 0.04 | 0.77 | 0 | 2.5 |
| г/п | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 17.1 | 90.5 | 47 | 17 | 20.5 | 60 | 1.15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3.00 |
| 71/2005 | Овощи натуральные свежие (огурец) | 60 | 0.48 | 0.06 | 1.5 | 8.4 | 84.6 | 13.8 | 8.4 | 25.2 | 0.36 | 6 | 0.018 | 0.024 | 0.12 | 6 | 3.18 |
| г/п | Фрукты свежие (яблоко) калиброванное | 1 шт./180 | 0.72 | 0.72 | 17.64 | 84.6 | 500.4 | 28.8 | 16.2 | 19.8 | 3.96 | 0 | 0 | 0 | 0 | 18 | 14.40 |
| Итого за завтрак | | 860 | 28.69 | 28.20 | 137.41 | 905.59 | 1301.05 | 137.38 | 102.39 | 322.39 | 11.02 | 6.06 | 0.12 | 0.16 | 3.32 | 31.73 | 104.84 |
| Всего за 10 дней | | 7598 | 320.7 | 309.7 | 1305.2 | 9226.5 | 12147.1 | 3917.3 | 1403.9 | 5254.7 | 78.7 | 838.6 | 1.5 | 2.9 | 50.2 | 517.4 | 980 |
| Среднее значение за 1 день | | 759.8 | 32.1 | 31.0 | 130.5 | 922.6 | 1214.7 | 391.7 | 140.4 | 525.5 | 7.9 | 83.9 | 0.15 | 0.29 | 5.0 | 51.7 | 98.0 |

Примечание: в зависимости от сезона, фрукты апельсины, могут быть заменены на мандарины в количестве соответствующем не менее 180 граммам.