

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель начальника отдела
санитарного надзора Управления

Роспотребнадзор по СК
«Республика Удмуртия»
М.И. Сорочкина
«Роспотребнадзору краю»
по Ставропольскому краю
355008, г. Ставрополь, пер. Фадеева, 4
2024 год

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель комитета образования
администрации Шпаковского муниципального
округа СК

(Н.В.Юркова)
2024 год

УТВЕРЖДАЮ:

«Севская Пальмира»
(наименование учреждения организатора питания)

«Севская Пальмира»
2024 год

(наименование учреждения организатора питания)
«Звезда» Ч.П.

«Звезда» Ч.П.
2024 год

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
5 – 11 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»

Н.В.Котова

Н.В.Котова

г/п	Хлеб пшеничный	50	50	50	3.85	5.5	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	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)	100	106	100	0.8	0	2.5	14	141	23	14	42	0.6	0	0.03	0.04	0.2	10	50	5.30
	Итого за завтрак	730			43.9774	39.225	121.891	977.37	811.804	75.036	181.842	592.632	10.22	99.575	0.03	0.04	16.295	17.76		69.51
	3 ДЕНЬ (среда)																			
	ЗАВТРАК																			
279/2005	Тефтели с соусом сметанным с луком	150			14.37	16.489	15.153	269.251	317.716	32.981	28.07	120.85	1.42	0.022	0.036	0.101	2.053	4.035		
	говядина(котлетное мясо)б/к		63.3	63.3	11.774	10.128	0	138.247	205.725	5.697	13.926	71.44	1.03	0	0	0.08	1.78	0	680	43.04
	вода		10	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00
	крупа рисовая		8.3	8.3	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	0.91
	лук репчатый		35	30	0.42	0	2.46	12.3	52.5	9.3	4.2	17.4	0	0	0	0	0	3	35	1.23
	масло растительное подсолнечное		10	10	0	3	0	26.97	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	136.76	1.37
	мука пшеничная		6.7	6.7	0.6901	0.0737	4.623	22.378	11.792	1.608	2.948	7.705	0.14	0	0.011	0.005	0.08	0	52.04	0.35
	соль йодированная		2.2	2.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.87	0.05
332/2005	соус сметанный с луком	50			0.47	1	3.76	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	0.02	0.017	0.003	0.013	0.012	0.035	303.64	3.49
	мука пшеничная		3.4	3.4	0.3502	0.0374	2.346	11.356	5.984	0.816	1.496	3.91	0.07	0	0.006	0.003	0.041	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
	итого																			51.83
309/2005	Макаронные изделия отварные	180			6.4	5.746	42.608	251.84	77.25	12.52	9.97	54.4	0.75	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	0.73	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
	итого																			12.60
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	106	100	0.8	0	2.5	14	141	23	14	42	0.6	0	0.03	0.04	0.2	10	50	5.30
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
	итого																			2.96
г/п	Хлеб пшеничный	50	50	50	3.85	5.5	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	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	737			28.8196	28.335	117.461	816.5912	670.766	104.201	93.04	324.345	5.113	0.0573	0.0656	0.1407	3.0227	16.83		78.19
	4 ДЕНЬ (четверг)																			
	ЗАВТРАК																			
291/2005	Плов из птицы	280			30.54	35.53	49.21	644.92	517.35	35.30	139.98	313.92	3.16	95.20	0.05	0.03	15.81	6.16		
	бройлер-цыпленок		192	136	25.432	21.896	0.0	299.2	397	10.9	116.96	232.56	1.9	95.2	0	0	14.55	2.448	200	38.40
	масло растительное подсолнечное		13	13	0	12.987	0	116.87	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	136.76	1.78
	морковь		18.7	15	0.195	0	1.035	5.25	30	4.05	5.7	8.25	0	0	0	0	0.15	0.75	35	0.65
	томатная паста		3.7	3.7	0.1776	0	0.703	3.774	32.375	0.74	1.85	2.516	0.09	0	0	0	0.07	1.665	190	0.70
	лук репчатый		15	13	0.182	0	1.066	5.33	22.75	4.03	1.82	7.54	0	0	0	0	0	1.3	35	0.53
	крупа рисовая		65	65	4.55	0.65	46.41	214.5	35.1	15.6	13.65	63.05	1.17	0	0.052	0.026	1.04	0	110	7.15
	соль йодированная		4	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.87	0.08
	итого																			49.29
352/2005	Кисель из яблок	200			0.12	0.12	29.268	116.06	85.2	8.4	2.7	9.46	0.66	0	0.009	0.006	3.09	3		
	яблоки свежие		34	30	0.12	0.12	2.94	14.1	83.4	4.8	2.7	3.3	0.66	0	0.009	0.006	3	3	80	2.72
	сахар-песок		20	20	0	0	19.96	75.8	0.6	0.4	0	0	0	0	0	0	0.09	0	75.28	1.51
	крахмал картофельный		8	8	0	0	6.368	26.16	1.2	3.2	0	6.16	0	0	0	0	0	0	209	1.67
	кислота лимонная		0.2	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	350	0.07
	вода		197	197	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00
	итого																			5.97
г/п	Хлеб пшеничный	50	50	50	3.85	5.5	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	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 (помидоры)	100	118	100	0.6	0.2	4.2	19.9	290	14	20	26	0.9	0	0.06	0.04	0.5	25	69	8.14
	Итого за завтрак	680			38.4066	41.953	124.682	1002.384	1003.045	87.7	200.68	450.876	6.669	95.2	0.121	0.072	20.172	34.16		68.9
	5 ДЕНЬ (пятница)																			
	ЗАВТРАК																			
305/2014	Котлета рубленая из птицы	110			19.745	12.271	14.817	250.068	255.246	16.428	73.962	152.72	1.52	51.73	0.052	0.052	8.34	1.328		
	филе птицы(полуфабрикат)		75	73.8	17.417	1.4022	0.2952	83.394	215.496	5.904	63.468	126.2	1.03	51.66	0.052	0.052	7.897	1.328	300	22.50
	хлеб пшеничный		18.8	18.8	1.4476	0.564	9.3624	49.256	23.876	4.888	6.58	15.604	0.301	0	0	0.2895	0	50	0.94	
	вода		26.3	26.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00
	сухари панировочные		10	10	0.77	0.3	4.98	26.2	12.7	2.6	3.5	8.3	0.16	0	0	0	0.154	0	90	0.90
	масло сливочное"Крестьянское"		13.8	13.8	0.1104	10.005	0.1794	91.218	3.2	3.036	0.4	2.622	0.028	0.069	0	0	0	0	800	11.04
	соль йодированная		2.5	2.5	0	0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.87	0.05
	итого																			35.43
139/2005	Капуста тушеная	180			4.25	7.44	18.00	157.61	678.36	107.05	38.53	75.31	1.46	92.00	0.07	0.09	1.60	95.23		
	капуста белокочанная свежая		255.6	205.2	3.69	0.21	9.64	57.46	615.60	98.50	32.83	63.61	1.23	0.00	0.06	0.08	1.44	92.34	35.00	8.95
	р-р лимонной кислоты		5.4	5.4	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	0.00	0.00	0.00
	масло растительное подсолнечное		7.2	7.2	0.00	7.19	0.00	64.73	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	136.76	0.98
	томатная паста		4.3	4.3	0.21	0.00	0.82	4.39	37.63	0.86	2.15	2.92	0.10	0.00	0.00	0.01	0.08	1.94	190.00	0.82
	морковь		5.4	4.6	0.06	0.00	0.32	1.61	9.20	1.24	1.75	2.53	0.03	92.00	0.00	0.00	0.05	0.23	35.00	0.19
	лук репчатый		9	7.2	0.10	0.01	0.59	2.95	12.60	2.23	1.01	4.18	0.06	0.00	0.00	0.00	0.01	0.72	35.00	0.32
	мука пшеничная в/с		1.8	1.8	0.19	0.02	1.24	6.01	3.17	0.43	0.79	2.07	0.04	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	52.04	0.09
	сахар-песок		5.4	5.4	0.00	0.00	5.39	20.47	0.16	0.11	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	75.28	0.41
	соль йодированная		1	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.68	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.87	0.02
	лавровый лист		0.016	0.016	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	0.00	300.00	0.00
	итого																			11.78
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
	итого																			6.78
г/п	Хлеб пшеничный	50	50	50	3.85	5.5	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	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)	100	106	100	0.8	0	2.5	14	141	23	14	42	0.6	0	0.03	0.04	0.2	10	50	5.30
	Итого за завтрак	690			32.3808	25.808	109.077	769.578	1185.701	177.078	164.492	371.536	5.559	143.73	0.1499	0.1825	10.91	106.8		64.79
	Вторая неделя																			
	6 ДЕНЬ (понедельник)																			
	ЗАВТРАК																			
291/2005	Плов из птицы	280			30.54	35.53	49.21	644.92	517.35	35.30	139.98	313.92	3.16	95.20	0.05	0.03	15.81	6.16		
	бройлер-цыпленок		192	136	25.432	21.896	0.0	299.2	397	10.9	116.96	232.56	1.9	95.2	0	0	14.55	2.448	200	38.40
	масло растительное подсолнечное		13	13	0	12.987	0	116.87	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	136.76	1.78
	морковь		18.7	15	0.195	0	1.035	5.25	30	4.05	5.7	8.25	0	0	0	0	0.15	0.75	35	0.65
	томатная паста		3.7	3.7	0.1776	0	0.703	3.774	32.375	0.74	1.85	2.516	0.09	0	0	0	0.07	1.665	190	0.70
	лук репчатый		15	13	0.182	0	1.066	5.33	22.75	4.03	1.82	7.54	0	0	0	0	0	1.3	35	0.53
	крупа рисовая		65	65	4.55	0.65	46.41	214.5	35.1	15.6	13.65	63.05	1.17	0	0.052	0.026	1.04	0	110	7.15
	соль йодированная		4	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.87	0.08
	итого																			49.29
г/п	Хлеб пшеничный	50	50	50	3.85	5.5	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	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 (помидоры)	100	118	100	0.6	0.2	4.2	19.9	290	14	20	26	0.9	0	0.06	0.04	0.5	25	69	8.14
388/2005	Напиток из плодов шиповника	200			0.68	0.28	29.62	132.6	10.6	12.4	3.4	3.4	0.6	0	0	0	0.24	200	280	5.6
	плоды шиповника сушеные		20	20	0.68	0.28	9.66	56.8	10	12	3.4	3.4	0.6	0	0	0	0.24	200	280	5.6
	сахар-песок		20	20	0	0	19.96	75.8	0.6	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	75.28	1.5056
	вода		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого																			7.11
	Итого за завтрак	680			38.9666	42.113	125.034	1018.924	928.445	91.7	201.38	444.816	6.609	95.2	0.112	0.066	17.322	231.2		70.04
	7 ДЕНЬ (вторник)																			
	ЗАВТРАК																			

229/2005	Рыба ,тушеная в томате с овощами	150			21.814	6.183	7.338	174.08	685.85	76.29	87.66	343.32	1.596	2.92	0.02	0.02	2.066	4.95		
	филе минтай		148	132	20.988	1.188	0	95.04	554.4	52.8	72.6	316.8	1.056	0	0	0	1.716	0	331	48.988
	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	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	0	136.76	0.6838
	сахар -песок		2	2	0	0	3.1	12.1	0	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	0	20.87	0.04174
	лавровый лист		0.01	0.01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	300	0.003
	итого																			51.99
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	31.15		
	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	7.18
	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
	молоко		28	27	0.756	0.864	1.269	15.66	39.42	32.4	3.78	24.3	0	0	0	0	0	0.351	79.64	2.23
	соль йодированная		1.8	1.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.87	0.04
	итого																			15.04
372/2014	Компот из свежих плодов	200			0.16	0.16	23.88	94.6	111.8	6.8	3.6	4.4	0.88	0	0	0	0	4		
	яблоки		46	40	0.16	0.16	3.92	18.8	111.2	6.4	3.6	4.4	0.88	0	0	0	0	4	80	3.68
	вода		172	172	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
	кислота лимонная		0.2	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	350	0.07
	итого																			5.26
г/п	Хлеб пшеничный	50	50	50	3.85	5.5	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	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)	100	106	100	0.8	0	2.5	14	141	23	14	42	0.6	0	0.03	0.04	0.2	10	50	5.30
	Итого за завтрак	730			33.816	18.998	102.18	684.69	1964.9	185.43	182.67	606.17	6.426	2.955	0.05	0.06	5.038	50.1		83.09
	8 ДЕНЬ (среда)																			
	ЗАВТРАК																			
274/2015	Зразы рубленные из мяса говядины	100			11.56	20.89	3.33	248.62	256.42	32.23	18.40	108.27	1.21	0.02	0.00	0.11	1.79	4.00		
	говядина		54.3	54.3	10.1	8.688	0	118.591	176.475	4.887	11.946	71.44	1.03	0	0	0.08	1.78	0	680	36.92
	Хлеб пшеничный		11.4	11.4	0.8778	0.342	5.6772	29.868	14.478	2.964	3.99	9.462	0.182	0	0	0	0.1756	0	50	0.57
	вода		15.7	15.7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00
	лук репчатый		44.3	40	0.56	0.00	3.28	16.40	70.00	12.40	5.60	23.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00	35	1.55
	масло растительное подсолнечное		11.4	11.4	0.00	11.39	0.00	102.49	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	136.76	1.56
	соль йодированная		3	3	0.00	0.00	0.00	0.00	11.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.87	0.06
	яйцо куриное столовое		7.1	7.1	0.90	0.82	0.05	11.15	9.94	3.91	0.85	13.63	0.18	0.02	0.00	0.03	0.01	0.00	10.3	1.83
	петрушка зелень		4.3	2.9	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	0.00	300	1.29
	сухари панировочные		8.6	8.6	0.6622	0.258	4.2828	22.532	10.922	2.236	3.01	7.138	0.14	0	0	0	0.132	0	90	0.77
	итого																			44.56
143/2005	Рагу из овощей с маслом сливочным	185																		
	картофель		140.4	112	2.24	0.45	18.26	86.24	636.16	11.20	25.76	64.96	1.01	0.00	0.00	0.00	1.46	22.40	35	4.91
	морковь		36	20	0.26	0.00	1.38	7.00	40.00	5.40	7.60	11.00	0.00	400.00	0.00	0.00	0.20	1.00	35	1.26
	лук репчатый		18	7.2	0.10	0.00	0.59	2.95	12.60	2.23	1.01	4.18	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.72	35	0.63
	масло растительное подсолнечное		7.2	7.2	0.00	7.19	0.00	64.73	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	136.76	0.98
	лавровый лист		0.018	0.018	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	300	0.01
	соль йодированная		1.9	1.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.87	0.04
330/2005	соус сметанный	50																		
	сметана		12.5	12.5	0.3125	1.875	0.425	25.75	13.625	10.75	1	7.5	0	0	0	0	0	0	303.64	3.80
	мука пшеничная		3.75	3.75	0.3863	0.0413	2.5875	12.525	6.6	0.9	1.65	4.3125	0.08	0	0.006	0.003	0.045	0	52.04	0.20
	вода		37.5	37.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00
	соль йодированная		0.5	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.87	0.01
	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
	итого																			15.83
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	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

Всего за 10 дней	7039			345.73	311.26	1116.34	8378.911	11160.84	1159.2	1634.12	4621.49	91.23	591.22	0.7755	0.9155	111.78	790.4		736.55
Среднее значение за 1 день	703.9			34.6	31.1	111.6	837.9	1116.1	115.9	163.4	462.1	9.1	59.1	0.1	0.1	11.2	79.0		73.65

№ 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	A	B1	B2	PP	C	
Первая неделя																	
1 ДЕНЬ (понедельник)																	
ЗАВТРАК																	
229/2005	Рыба (минтай) ,тушеная в томате с овощами	100/50	21.81	6.18	7.34	174.08	685.85	76.29	87.66	343.32	1.60	2.92	0.02	0.02	2.07	4.95	51.99
125/2005	Картофель отварной с маслом сливочным	180	3.58	7.95	28.66	200.85	996.30	19.70	40.55	103.40	1.60	0.05	0.00	0.00	2.28	35.00	16.27
388/2005	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	29.62	132.60	10.60	12.40	3.40	3.40	0.60	0.00	0.00	0.00	0.24	200.00	7.11
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.50	24.90	131.00	63.50	13.00	17.50	41.50	0.80	0.00	0.00	0.00	0.77	0.00	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
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0.8	0	2.5	14	141	23	14	42	0.6	0	0.03	0.04	0.2	10	5.30
Итого за завтрак		730	34.02	20.51	110.11	743.03	1944.25	161.39	183.61	593.62	6.34	2.97	0.05	0.06	5.55	249.95	86.17
2 ДЕНЬ (вторник)																	
ЗАВТРАК																	
290/2005	Птица, тушенная в соусе сметанном с томатом	100/50	27.06	27.89	3.16	372.80	446.89	13.70	126.03	250.20	2.09	99.54	0.00	0.00	15.33	3.76	44.55
302/2005	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	180	8.81	5.08	50.35	274.47	1.61	1.54	0.21	194.53	4.70	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	8.90
372/2014	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	23.88	94.60	111.80	6.80	3.60	4.40	0.88	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00	5.26
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.50	24.90	131.00	63.50	13.00	17.50	41.50	0.80	0.00	0.00	0.00	0.77	0.00	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
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0.8	0	2.5	14	141	23	14	42	0.6	0	0.03	0.04	0.2	10	5.30
Итого за завтрак		730	43.98	39.23	121.89	977.37	811.80	75.04	181.84	592.63	10.22	99.58	0.03	0.04	16.30	17.76	69.51
3 ДЕНЬ (среда)																	
ЗАВТРАК																	
279/2005	Тефтели из мяса говядины с соусом сметанным с луком	100/50	14.37	16.49	15.15	269.25	317.72	32.98	28.07	120.85	1.42	0.02	0.04	0.10	2.05	4.03	51.83
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
377/2005	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.10	0.00	15.20	60.00	24.30	5.70	3.00	5.60	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	2.80	2.96
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0.8	0	2.5	14	141	23	14	42	0.6	0	0.03	0.04	0.2	10	5.30
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.50	24.90	131.00	63.50	13.00	17.50	41.50	0.80	0.00	0.00	0.00	0.77	0.00	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
Итого за завтрак		737	28.82	28.34	117.46	816.59	670.77	104.20	93.04	324.35	5.11	0.06	0.07	0.14	3.02	16.83	78.19

	4 ДЕНЬ (четверг)																	
	ЗАВТРАК																	
291/2005	Плов из птицы	100/280	30.54	35.53	49.21	644.92	517.35	35.30	139.98	313.92	3.16	95.20	0.05	0.03	15.81	6.16	49.29	
352/2005	Кисель из яблок	200	0.12	0.12	29.27	116.06	85.20	8.40	2.70	9.46	0.66	0.00	0.01	0.01	3.09	3.00	5.97	
71/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	0.60	0.20	4.20	19.90	290.00	14.00	20.00	26.00	0.90	0.00	0.06	0.04	0.50	25.00	8.14	
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.5	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	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	
	Итого за завтрак	680	38.41	41.95	124.68	1002.38	1003.05	87.70	200.68	450.88	6.67	95.20	0.12	0.07	20.17	34.16	68.9	
	5 ДЕНЬ (пятница)																	
	ЗАВТРАК																	
305/2014	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	100/10	19.74	12.27	14.82	250.07	255.25	16.43	73.96	152.72	1.52	51.73	0.05	0.05	8.34	1.33	35.43	
139/2005	Капуста тушеная	180	4.246	7.4368	18.0004	157.61	678.355	107.05	38.53	75.312	1.458	92	0.0682	0.0908	1.6001	95.23	11.78	
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	6.78	
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0.80	0.00	2.50	14.00	141.00	23.00	14.00	42.00	0.60	0.00	0.03	0.04	0.20	10.00	5.30	
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.5	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	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	
	Итого за завтрак	690	32.38	25.81	109.08	769.58	1185.70	177.08	164.49	371.54	5.56	143.73	0.15	0.18	10.91	106.79	64.79	
	Вторая неделя																	
	6 ДЕНЬ (понедельник)																	
	ЗАВТРАК																	
291/2005	Плов из птицы	100/280	30.54	35.53	49.21	644.92	517.35	35.30	139.98	313.92	3.16	95.20	0.05	0.03	15.81	6.16	49.29	
388/2005	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	29.62	132.60	10.60	12.40	3.40	3.40	0.60	0.00	0.00	0.00	0.24	200.00	7.11	
71/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	0.60	0.20	4.20	19.90	290.00	14.00	20.00	26.00	0.90	0.00	0.06	0.04	0.50	25.00	8.14	
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.5	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	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	
	Итого за завтрак	680	38.97	42.11	125.03	1018.92	928.45	91.70	201.38	444.82	6.61	95.20	0.11	0.07	17.32	231.16	70.04	
	7 ДЕНЬ (вторник)																	
	ЗАВТРАК																	
229/2005	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	100/50	21.81	6.18	7.34	174.08	685.85	76.29	87.66	343.32	1.60	2.92	0.02	0.02	2.07	4.95	51.99	
312/2005	Пюре картофельное	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	
372/2014	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	23.88	94.60	111.80	6.80	3.60	4.40	0.88	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00	5.26	

71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0.80	0.00	2.50	14.00	141.00	23.00	14.00	42.00	0.60	0.00	0.03	0.04	0.20	10.00	5.30
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.5	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	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
Итого за завтрак		730	33.82	19.00	102.18	684.69	1964.90	185.43	182.67	606.17	6.43	2.96	0.05	0.06	5.04	50.10	83.09
8 ДЕНЬ (среда)																	
ЗАВТРАК																	
274/2015	Зразы рубленые из мяса говядины	100	11.56	20.89	3.33	248.62	256.42	32.23	18.40	108.27	1.21	0.02	0.00	0.11	1.79	4.00	44.56
143/2005	Рагу из овощей с маслом сливочным	180/5	3.34	13.18	23.30	232.25	710.14	31.58	37.17	92.90	1.10	400.03	0.01	0.00	1.70	24.12	15.83
377/2005	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.10	0.00	15.20	60.00	24.30	5.70	3.00	5.60	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	2.80	2.96
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0.80	0.00	2.50	14.00	141.00	23.00	14.00	42.00	0.60	0.00	0.03	0.04	0.20	10.00	5.30
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.5	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	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
Итого за завтрак		692	19.61	26.99	63.03	544.12	532.22	90.93	73.40	257.37	4.16	0.02	0.03	0.15	2.76	16.80	74.15
9 ДЕНЬ (четверг)																	
ЗАВТРАК																	
305/2014	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	100/10	19.74	12.27	14.82	250.07	255.25	16.43	73.96	152.72	1.52	51.73	0.05	0.05	8.34	1.33	35.43
302/2005	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	180	8.81	5.08	50.35	274.47	1.61	1.54	0.21	194.53	4.70	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	8.90
71/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	0.60	0.20	4.20	19.90	290.00	14.00	20.00	26.00	0.90	0.00	0.06	0.04	0.50	25.00	8.14
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	6.78
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.5	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	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
Итого за завтрак		690	36.74	23.65	143.13	892.34	657.96	62.57	132.17	474.75	9.11	51.76	0.11	0.09	9.61	26.57	64.75
10 ДЕНЬ (пятница)																	
ЗАВТРАК																	
292/2005	Птица, тушеная в соусе сметанном с томатом с овощами	100/280	30.92	37.46	25.97	578.32	1125.06	61.77	166.14	352.41	27.82	99.75	0.01	0.01	17.03	27.23	60.19
352/2005	Кисель из яблок	200	0.12	0.12	29.27	116.06	85.20	8.40	2.70	9.46	0.66	0.00	0.01	0.01	3.09	3.00	5.97
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0.80	0.00	2.50	14.00	141.00	23.00	14.00	42.00	0.60	0.00	0.03	0.04	0.20	10.00	5.30
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.5	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	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
Итого за завтрак		680	38.99	43.68	99.74	929.88	1461.76	123.17	220.84	505.37	31.03	99.75	0.05	0.05	21.09	40.23	76.96

Всего за 10 дней		345.7	311.3	1116.3	8378.9	11160.8	1159.2	1634.1	4621.5	91.2	591.2	0.8	0.9	111.8	790.4	736.55
Среднее значение за 1 день		34.6	31.1	111.6	837.9	1116.1	115.9	163.4	462.1	9.1	59.1	0.08	0.09	11.2	79.0	73.65