

Примерное двухнедельное меню для учащихся 1-4 классов (2023 г.)

I неделя понедельник

№ п/п		масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг							№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	C	E	PP	D	A	
	завтрак 1 смена	г																
1	Каша манная молочная	200	3,24	3,87	33,77	182,87	10,19	7,52	36,76	0,45	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,04	177
3	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
4	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,00	14
5	Кофейный напиток	200	3,17	5,58	15,96	126,74	113,20	0,00	0,00	0,12	0,04	0,14	1,17	0,00	0,00	0,00	0,00	395
6	Фрукты свежие	150	2,25	0,75	12,00	63,75	12,00	0,00	0,00	0,90	0,06	0,08	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
7	Кондитерское изделие	30	1,83	1,83	21,92	111,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			13,55	29,77	102,03	730,25	148,02	7,52	38,76	2,25	0,21	0,25	16,17	0,00	0,00	0,00	78,04	
	обед 2 смена																	
1	Свекольник со сметаной	250/10	2,04	5,00	14,10	109,56	3,66	0,00	0,00	1,33	0,07	0,05	8,78	0,00	0,00	0,00	0,00	58
2	Рагу из курицы	240	16,52	23,13	23,20	367,05	43,99	0,00	0,00	3,04	0,22	0,26	29,97	0,00	0,00	0,00	0,00	56
3	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,50	4,91	46,10	11,14	0,00	0,00	0,75	0,02	0,01	5,88	0,00	0,00	0,00	0,00	34
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
5	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	0,00	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	349
6	Фрукты свежие	130	1,95	0,65	10,40	55,25	10,40	0,00	0,00	0,80	0,05	0,06	13,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
			24,60	40,82	95,65	848,38	87,22	0,00	3,60	6,88	0,44	0,41	58,71	0,00	0,00	0,00	0,00	

I неделя вторник

№ п/п		масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины							№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	C	E	PP	D	A	
	завтрак 1 смена	г																
1	Гуляш из говядины	90	11,56	20,35	3,08	241,71	2,18	0,00	0,00	0,86	0,05	0,08	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	277
2	Рис отварной гарнир	150	6,60	5,73	37,89	229,53	16,64	47,34	134,43	1,55	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	302
3	Овощи соленные	60	0,16	0,48	2,76	16,00	13,80	8,40	0,00	0,60	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
5	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,00	14
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376
7	Фрукты свежие	130	1,95	0,65	10,40	55,25	10,40	0,00	0,00	0,80	0,05	0,06	13,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
			23,53	44,95	86,51	844,71	61,65	55,74	136,43	4,99	0,34	0,17	19,50	0,00	0,00	0,00	59,00	
	обед 2 смена																	
1	Суп картофельный с	250	2,69	2,84	17,14	104,88	24,60	27,00	66,65	1,09	0,11	0,00	8,25	0,00	0,00	0,00	0,00	103
2	Гуляш из говядины	90	11,56	20,35	3,08	241,71	2,18	0,00	0,00	0,86	0,05	0,08	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	277
3	Рис отварной гарнир	150	6,60	5,73	37,89	229,53	16,64	47,34	134,43	1,55	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	302
4	Овощи соленные	60	0,16	0,48	2,76	16,00	13,80	8,40	0,00	0,60	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
5	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
6	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	0,00	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	349
7	Фрукты свежие	140	2,10	0,70	11,20	59,50	11,20	0,00	0,00	0,80	0,06	0,07	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
			26,21	39,64	115,11	922,04	86,45	82,74	204,68	5,86	0,47	0,18	29,83	0,00	0,00	0,00	0,00	

I неделя среда

№ п/п		масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины							№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	C	E	PP	D	A	
	завтрак 1 смена	г																
1	Суфле творожное запеченное со сгущенным молоком	150/25	21,90	14,30	19,14	292,86	161,33	25,61	229,02	0,66	0,11	0,27	1,77	0,44	1,22	0,00	0,06	6
2	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
3	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,00	14
4	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	149,52	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	0,00	1,30	0,00	0,00	0,00	0,01	382
5	Фрукты свежие	155	0,62	0,62	15,19	68,82	24,80	0,00	0,00	3,41	0,04	0,03	15,50	0,00	0,00	0,00	0,00	368
6	Кондитерское изделие	30	1,83	1,83	21,92	111,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			30,93	38,21	100,12	868,09	320,76	39,61	321,02	5,41	0,26	0,33	18,57	0,44	1,22	0,00	59,07	
	обед 2 смена																	
1	Суп картофельный с клецками	250	3,38	4,48	22,48	143,76	25,55	0,00	0,00	1,12	0,11	0,14	15,40	0,00	0,00	0,00	0,00	42
2	Птица тушенная с соусом	110	7,06	6,46	1,44	92,14	18,64	0,00	0,00	0,55	0,13	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	301
3	Макароны отварные	150	8,46	10,23	47,86	317,35	2,33	20,55	110,05	2,33	0,24	0,05	0,00	7,97	1,52	0,00	0,00	309
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
5	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	0,00	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	349
6	Фрукты свежие	145	0,56	0,56	13,72	62,16	22,40	0,00	0,00	3,08	0,04	0,03	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
7	Кондитерское изделие	30	1,83	1,83	21,92	111,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			24,39	33,10	150,46	997,30	86,95	20,55	113,65	8,04	0,60	0,29	30,49	7,97	1,52	0,00	0,00	

I неделя четверг

№ п/п		масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины							№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	C	E	PP	D	A	
	завтрак 1 смена	г																
1	Котлеты рыбные "Любительские"	90/50	10,59	16,17	4,17	204,57	112,80	0,00	0,00	0,85	0,08	0,10	5,46	0,00	0,00	0,00	0,00	148
	с соусом		0,88	2,81	3,51	42,85	14,62	0,00	0,00	0,20	0,01	0,02	0,67	0,00	0,00	0,00	0,00	355
2	Пюре картофельное	150	3,40	6,06	20,52	150,22	41,08	0,00	0,00	1,12	0,16	0,12	20,17	0,00	0,00	0,00	0,00	321
3	Салат из зеленого горошка	60	1,86	3,24	4,00	52,60	134,06	0,00	0,00	0,42	0,06	0,02	6,80	0,00	0,00	0,00	0,00	10
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
5	Сыр твердый	15	3,48	4,43	0,00	53,79	132,00	5,25	75,00	0,15	0,01	0,00	0,11	0,00	0,00	0,00	39,00	15
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376
7	Фрукты свежие	165	0,66	0,66	16,17	73,26	26,40	0,00	0,00	3,63	0,04	0,03	16,50	0,00	0,00	0,00	0,00	368
			24,13	42,91	80,65	805,31	478,59	5,25	75,00	7,55	0,43	0,32	49,71	0,00	0,00	0,00	39,00	
	обед 2 смена																	
1	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,80	38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	0,00	5,81	0,00	0,00	0,00	0,00	102
2	Котлеты рыбные "Любительские"	90/50	10,59	16,17	4,17	204,57	112,80	0,00	0,00	0,85	0,08	0,10	5,46	0,00	0,00	0,00	0,00	148
	с соусом		0,88	2,81	3,51	42,85	14,62	0,00	0,00	0,20	0,01	0,02	0,67	0,00	0,00	0,00	0,00	355
3	Пюре картофельное	150	3,40	6,06	20,52	150,22	41,08	0,00	0,00	1,12	0,16	0,12	20,17	0,00	0,00	0,00	0,00	321
4	Салат из зеленого горошка	60	1,86	3,24	4,00	52,60	134,06	0,00	0,00	0,42	0,06	0,02	6,80	0,00	0,00	0,00	0,00	10
5	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
6	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	0,00	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	349
7	Фрукты свежие	140	0,56	0,56	13,72	62,16	22,40	0,00	0,00	3,08	0,04	0,03	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
			25,88	43,66	105,29	917,62	381,07	35,30	90,78	8,66	0,66	0,32	53,99	0,00	0,00	0,00	0,00	

I неделя пятница

№ п/п		масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины							№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	C	E	PP	D	A	
	завтрак 1 смена	г																
1	Котлета из говядины с соусом	90/50	13,99	22,25	14,13	312,73	39,38	0,00	0,00	1,35	0,09	0,14	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	282
			0,88	2,81	3,51	42,85	14,62	0,00	0,00	0,20	0,01	0,02	0,67	0,00	0,00	0,00	0,00	355
2	Каша гречневая гарнир	150	8,63	6,09	38,64	243,89	9,80	1,43	22,16	1,20	0,11	0,00	0,00	2,56	0,00	0,00	1,16	302
3	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
4	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0,00	35,83	88,00	3,50	50,00	0,10	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	26,00	15
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376
6	Фрукты свежие	155	0,62	0,62	15,19	68,82	24,80	0,00	0,00	3,41	0,04	0,03	15,50	0,00	0,00	0,00	0,00	368
			29,70	44,26	103,75	932,14	194,23	4,93	72,16	7,44	0,32	0,22	16,37	2,56	0,00	0,00	27,16	
	обед 2 смена																	
1	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	1,81	4,91	12,52	101,51	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	0,00	10,29	0,00	0,00	0,00	0,00	82
2	Котлета из говядины с соусом	90/50	13,99	22,25	14,13	312,73	39,38	0,00	0,00	1,35	0,09	0,14	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	282
			0,88	2,81	3,51	42,85	14,62	0,00	0,00	0,20	0,01	0,02	0,67	0,00	0,00	0,00	0,00	355
3	Каша гречневая гарнир	150	8,63	6,09	38,64	243,89	9,80	1,43	22,16	1,20	0,11	0,00	0,00	2,56	0,00	0,00	1,16	302
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
5	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	0,00	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	349
6	Фрукты свежие	140	0,56	0,56	13,72	62,16	22,40	0,00	0,00	3,08	0,04	0,03	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
			28,97	46,16	125,56	1033,56	148,61	27,68	78,99	7,98	0,38	0,22	26,17	2,56	0,00	0,00	1,16	

**II неделя
понедельник**

№ п/п		масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины							№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	C	E	PP	D	A	
	завтрак 1 смена	г																
1	Каша рисовая молочная	200	2,94	3,87	35,21	187,43	4,84	20,76	63,80	0,44	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,04	177
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
5	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,00	14
6	Фрукты свежие	145	0,56	0,56	13,72	62,16	22,40	0,00	0,00	3,08	0,04	0,03	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
7	Кондитерское изделие	30	1,83	1,83	21,92	111,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			8,59	24,00	103,23	663,28	45,87	20,76	65,80	4,70	0,14	0,06	14,00	0,00	0,00	0,00	78,04	
	обед 2 смена																	
1	Рассольник "Ленинградский"	250/10	3,99	5,11	16,92	129,63	24,95	0,93	0,00	0,00	0,10	0,06	7,53	0,00	0,00	0,00	0,00	76
	со сметаной																	
2	Жаркое по- домашнему	240	30,59	8,28	24,38	294,40	31,10	65,68	337,00	4,02	0,20	0,00	8,97	0,00	0,00	0,00	24,00	259
3	Салат из соленых огурцов	60	2,59	7,30	2,50	86,06	16,56	8,40	14,40	0,50	0,00	0,00	17,28	0,00	0,00	0,00	0,00	19
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
5	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	0,00	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	349
6	Фрукты свежие	145	0,56	0,56	13,72	62,16	22,40	0,00	0,00	3,08	0,04	0,03	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
7	Кондитерское изделие	30	1,83	1,83	21,92	111,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			42,66	32,62	122,48	954,14	113,04	75,01	355,00	8,56	0,42	0,12	48,86	0,00	0,00	0,00	24,00	

**II неделя
вторник**

№ п/п		масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины							№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	C	E	PP	D	A	
	завтрак 1 смена	г																
1	Плов из курицы	240	22,42	18,80	39,46	416,72	81,05	52,53	220,38	2,42	0,07	0,06	1,11	0,00	0,00	0,00	53,07	291
2	Винегрет овощной	60	0,68	3,09	4,22	47,41	11,60	0,00	0,00	0,43	0,30	0,02	5,13	0,00	0,00	0,00	0,00	45
3	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
4	Масло сливочное	10	2,32	2,95	0,00	35,83	88,00	3,50	50,00	0,10	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	26,00	15
5	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	149,52	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	0,00	1,30	0,00	0,00	0,00	0,01	382
6	Фрукты свежие	135	1,95	0,65	10,40	55,25	10,40	0,00	0,00	0,80	0,05	0,06	13,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
			33,95	38,75	97,85	875,95	324,68	70,03	360,38	5,09	0,53	0,17	20,61	0,00	0,00	0,00	79,08	
	обед 2 смена																	
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,88	24,60	27,00	66,65	1,09	0,11	0,00	8,25	0,00	0,00	0,00	0,00	103
2	Плов из курицы	240	22,42	18,80	39,46	416,72	81,05	52,53	220,38	2,42	0,07	0,06	1,11	0,00	0,00	0,00	53,07	291
3	Винегрет овощной	60	0,68	3,09	4,22	47,41	11,60	0,00	0,00	0,43	0,30	0,02	5,13	0,00	0,00	0,00	0,00	45
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
5	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	0,00	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	349
6	Фрукты свежие	150	2,25	0,75	12,00	63,75	12,00	0,00	0,00	0,90	0,06	0,08	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
			31,14	35,02	115,86	903,18	147,28	79,53	290,63	5,80	0,62	0,19	30,57	0,00	0,00	0,00	53,07	

II неделя среда

№ п/п		масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины							№ рецеп туры
	завтрак 1 смена	г	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	C	E	PP	D	A	
1	Рыба тушеная с овощами	120	11,10	6,28	5,22	121,80	41,69	47,82	190,76	0,77	0,10	0,00	2,68	0,00	0,00	0,00	0,01	229
2	Пюре картофельное	150	3,40	6,06	20,52	150,22	41,08	0,00	0,00	1,12	0,16	0,12	20,17	0,00	0,00	0,00	0,00	321
3	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
4	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,00	14
5	Чай с молоком	200	2,97	5,50	15,90	124,98	126,55	0,00	0,00	0,41	0,04	0,16	1,33	0,00	0,00	0,00	0,00	394
6	Фрукты свежие	145	2,10	0,70	11,20	59,50	11,20	0,00	0,00	0,80	0,06	0,07	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
			22,63	36,28	71,22	701,92	233,15	47,82	192,76	3,88	0,43	0,38	38,18	0,00	0,00	0,00	59,01	
	обед 2 смена																	
1	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,80	38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	0,00	5,81	0,00	0,00	0,00	0,00	102
2	Рыба тушеная с овощами	120	11,10	6,28	5,22	121,80	41,69	47,82	190,76	0,77	0,10	0,00	2,68	0,00	0,00	0,00	0,01	229
3	Пюре картофельное	150	3,40	6,06	20,52	150,22	41,08	0,00	0,00	1,12	0,16	0,12	20,17	0,00	0,00	0,00	0,00	321
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
5	Кисель из концентрата	200	0,44	0,02	28,04	114,10	32,13	0,00	0,00	1,26	0,01	0,03	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	376
6	Фрукты свежие	150	2,25	0,75	12,00	63,75	12,00	0,00	0,00	0,90	0,06	0,08	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
			25,74	27,93	100,39	755,89	176,61	83,12	277,94	6,86	0,63	0,26	44,06	0,00	0,00	0,00	0,01	

II неделя
четверг

№ п/п		масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины							№ рецеп туры
	завтрак 1 смена	г	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	C	E	PP	D	A	
1	Пудинг из творога с яблоками и со сгущенныммолок ом	150/20	27,84	18,00	32,40	402,96	226,40	48,92	344,91	0,84	0,09	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,33	223
2	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
3	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0,00	35,83	88,00	3,50	50,00	0,10	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	26,00	15
4	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	149,52	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	0,00	1,30	0,00	0,00	0,00	0,01	382
5	Фрукты свежие	150	0,62	0,62	15,19	68,82	24,80	0,00	0,00	3,41	0,04	0,03	15,50	0,00	0,00	0,00	0,00	368
6																		
			37,36	34,83	91,36	828,35	472,83	66,42	484,91	5,69	0,24	0,80	16,87	0,00	0,00	0,00	26,34	
	обед 2 смена																	
1	Суп картофельный с рисом	250	1,98	2,74	14,58	90,90	23,05	25,00	62,55	0,89	0,10	0,00	8,25	0,00	0,00	0,00	0,00	101
2	Рагу из курицы	240	16,52	23,13	23,20	367,05	43,99	0,00	0,00	3,04	0,22	0,26	29,97	0,00	0,00	0,00	0,00	56
3	Салат из свеклы	60	0,99	2,50	4,91	46,10	11,14	0,00	0,00	0,75	0,02	0,01	5,88	0,00	0,00	0,00	0,00	33
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
5	Сок фруктовый	200	0,10	0,00	20,20	81,20	14,00	0,00	0,00	2,80	0,02	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	399
6	Фрукты свежие	160	0,64	0,64	15,68	71,04	25,60	0,00	0,00	3,52	0,04	0,03	16,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
			23,29	38,55	96,85	827,51	129,41	25,00	62,55	11,78	0,47	0,35	64,10	0,00	0,00	0,00	0,00	

II неделя пятница																		
№ п/п		масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины							№ рецеп туры
	завтрак 1 смена	г	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	C	E	PP	D	A	
1	Бефстроганов из говядины	90	11,63	20,62	2,46	241,94	25,04	0,00	0,00	0,75	0,09	0,02	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	278
2	Макароны отварные	150	8,46	10,23	47,86	317,35	2,33	20,55	110,05	2,33	0,24	0,05	0,00	7,97	1,52	0,00	0,00	309
3	Салат "Зимний"	60	0,26	2,64	4,90	44,40	15,81	0,00	0,00	0,41	0,05	0,04	9,39	0,00	0,00	0,00	0,00	25
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
5	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,00	14
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376
7	Фрукты свежие	140	0,56	0,56	13,72	62,16	22,40	0,00	0,00	3,08	0,04	0,03	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
			24,17	51,79	101,32	968,07	84,21	20,55	112,05	7,75	0,49	0,17	23,46	7,98	1,52	0,00	59,00	
	обед 2 смена																	
1	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	1,81	4,91	12,52	101,51	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	0,00	10,29	0,00	0,00	0,00	0,00	82
2	Бефстроганов из говядины	90	11,63	20,62	2,46	241,94	25,04	0,00	0,00	0,75	0,09	0,02	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	278
3	Макароны отварные	150	8,46	10,23	47,86	317,35	2,33	20,55	110,05	2,33	0,24	0,05	0,00	7,97	1,52	0,00	0,00	309
4	Салат "Зимний"	60	0,26	2,64	4,90	44,40	15,81	0,00	0,00	0,41	0,05	0,04	9,39	0,00	0,00	0,00	0,00	25
5	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
6	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	0,00	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	349
7	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	57,72	20,80	0,00	0,00	2,86	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
			25,78	48,46	123,52	1033,34	82,01	20,55	113,65	7,31	0,50	0,17	23,54	7,98	1,52	0,00	0,00	