

Согласовано
Управление Роспотребнадзора по
Калининградской области



С.В. Драган

27.08.2020

Согласовано
Директор МАОУ СОШ №7



Дир. И.Н. Барышев

Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания детей МАОУ СОШ №7
г. Калининграда (организатор питания ИП Драган С.В.)



С.В. Драган

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

Категория: Школьники 7-10 лет

НД: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. НИИ питания РАМН В.А. Тутельян. Москва 2011 год

Меню на 1 неделю понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
243	Сосиски отварные с маслом	60	6	13,04	2,22	179	0,11	2,82			19,09	86,73	13,91	0,98
309	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	5,92	156	0,06				11,19	37,17	3,62	0,85
379	Кофейный напиток с маслом	200	3,58	2,63	28,34	152	0,02	1,01			61	45	7	1
ПОРЦ	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	4,8	79	0,11				17	100	28	1,6
338	Бананы свежие	100	0,85	0,18	7,37	34	0,04	10			8	28	42	0,6
	Всего в Завтрак		19,49	17,22	82,65	600	0,34	11,28	296,89	116,28	96,53	5,03		
	Обед													
ПОРЦ	Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,05	1,14	7	0,01	5,25	0,02		4,2	7,8	6	0,27
99	Суп из овощей с гор зел конс на кур Бул со смет	260	1,7	5,2	7,8	120	0,07	11,0	0,22	0,2	35	51	24	0,9
291	Плов из птицы	200	17,9	13,7	27,7	306	0,56	4,85	33		37,47	149,1	43,45	1,64
ТТК	Напиток "Школьник" С-витаминация	200	2,31	0,25	31,5	131	0,01	60		0,01	8	8	3	
ПОРЦ	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	5,04	78	0,06				12	53	12	1,6
	Всего в Обед		25,32	19,77	82,18	642	0,71	81,1	39,24	0,21	96,67	268,9	85,45	4,41
	Всего в 1 неделю понедельник		44,81	36,98	165,83	1 242	1,05	92,1	61,07	0,21	212,95	565,79	181,98	9,44

С приложением № 1 "Сезонные замены салатов с 1 ноября"

Меню на 1 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи, наименованное блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
223	Запеканка из творога с повидлом	160	13,6	5,6	22	193	0,08	0,64	87,33		249,08	294,15	36,79	0,95	
382	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	151	0,04	1	0,01		124	90	14	1	
ПОРЦ	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,54	14,8	79	0,11				17	100	28	1,6	
ПОРЦ	Вафли порционные	70	2,73	21,42	43,75	379	0,03				5,6	29,4	4,2	0,42	
	Всего в Завтрак		23,49	30,86	107,29	802	0,26	1,64	87,34		395,68	513,55	82,99	3,97	
	Обед														
ПОРЦ	Огурцы свежие порционные	30	0,23	0,03	0,71	4	0,09	21			51	90	42	1,5	
ТПК	Суп картофельный с мясом	250	3,16	2,51	55,9	144	0,11	10,53	0,18	0,18	21,93	68,42	28,07	1,05	
279	Тефтели из говядины в соусе сметанном с томатом	90	8,2	9,85	10,79	165	0,05	0,78	35,75		40,24	97,8	19,3	0,88	
171	Каша гречневая с маслом	150	8,1	11,77	38,34	291	0,2				14	192,86	28,57	4,29	
348	Компот из кураги сушёной С-вит	200	1,04		34	140			0,01	0,22	6,6	5,8	4,2	0,14	
ПОРЦ	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	0,05				12	53	12	1,6	
	Всего в Обед		23,81	24,72	154,79	822	0,53	32,31	35,93	0,4	145,77	507,88	234,64	9,46	
	Всего в 1 неделю вторник		47,3	55,58	262,08	1624	0,79	33,95	123,27	0,4	541,45	1021,42	317,63	13,43	

Меню на 1 неделю среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
173	Завтрак Каша вязкая мол. из овсян. кю с маслом и сах.	210	10,25	17,05	68,31	468	0,15	1,24	0,05	0,25	134,65	214,94	65,47	2,47	
8	Бутерброд горячий с колб. вар. и сыром	60	5,6	7,2	14,3	148	0,05		0,03	0,6	90	89	11	0,7	
343	Компот фруктово-ягодный С-вит	200	0,46	0,11	28,75	118		2,4		0,06	4,2	2,4	1,8	0,14	
338	Яблоко свежие	100	0,4		12,6	52	0,03	10			16	11	9	2,2	
	Всего в Завтрак		17,71	24,36	123,96	786	0,25	13,64	0,08	0,91	244,85	317,34	87,27	5,51	
	Обед.														
ПОРЦ 96	Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,06	1,14	7	0,01	5,25	0,02		4,2	7,8	5	0,27	
289	Рассольник ленингр. со сметаной на курином бульоне	260	2,76	7,3	16,15	141	0,09	8	0,21		34	79	27	1	
ТТК	Рагу из курицы	200	16,11	20,46	21,03	333	0,17	34,29	0,31	2,63	59,43	218,29	46,86	2,29	
ПОРЦ	Напиток лимонный	200	1,89	0,21	30,25	130	0,01	13		0,-	8	5	3		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	0,06				12	53	12	1,6	
	Всего в Обед		24,17	28,59	83,61	689	0,34	60,54	0,54	2,73	117,63	363,09	94,86	5,16	
	Всего в 1 неделю среда		41,88	52,95	207,57	1 475	0,6	74,17	0,62	3,64	362,48	680,43	182,13	10,67	

Меню на 1 неделю четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
218	Завтрак <i>Завтрак - вареное мясо с картошкой и грибами</i> Завтрак маслом	160	22,56	16,26	21,07	322	0,05	0,29	105,82		149,81	215,62	25,6	0,58	
377	Чай с лимоном	230	0,23	0,04	14,31	59		3			8	10	5	1	
ПОРЦ	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17	100	28	1,6	
ТТК	Печенье "Нарезное"	100	6,52	8,14	72,48	390									
	Всего в Завтрак		32,91	25,08	122,66	849	0,17	3,29	106,82		174,81	325,62	58,6	3,18	
ПОРЦ	Обед Огурцы свежие порционные	30	0,23	0,03	0,71	4	0,09	21			51	90	42	1,5	
83	Свекольник со сметаной на курином бульоне	250	6,5	7,2	10,8	126	0,05	10	0,21		56	107	30	1,9	
268	Котлеты, биточки, шницели из гов. в соусе сметанном	90	3,3	11,27	9,89	227	0,05	0,2	14,06		32,13	112,17	33,15	1,63	
171	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	150	5,15	10,61	53,58	330	0,04		54,55		23,24	112,34	38,03	0,8	
342	Компот из яблок С-витаминизация	200	0,46	0,11	28,75	118	0,01	12		0,1	7	4	4	1	
ПОРЦ	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	0,06				12	53	12	1,6	
	Всего в Обед		26,72	29,78	118,76	883	0,3	43,2	68,82	0,1	181,37	478,51	159,19	8,44	
	Всего в 1 неделю четверг		59,63	54,86	241,43	1732	0,47	46,49	175,64	0,1	356,17	804,13	217,79	11,61	

Меню на 1 неделю пятница

№ рец.	Приём пищи, наименсвание блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	5	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
173	Завтрак Каша вязкая мол из пшена с масл и сах	220	5,6	12,4	56	370	0,14	1	0,04	0,-	100	153	41	2	
6	Бутерброды с колбасой г/к	40	5,2	9,3	14,2	165	0,04		0,01	0,4	8	46	7	0,7	
349	Компот из смеси сухофруктов С-в	200	1,04	34	34	140	0,02	60	0,01	0,5	21	23	15	0,07	
338	Апельсины свежие	100	0,85	0,18	7,37	34	0,04				34	23	13	0,3	
	Всего в Завтрак		16,69	21,88	111,57	709	0,24	61	0,05	1	163	245	77	3,07	
	Обед														
88	Помидоры свежие порционные Щи из свеж капусты с картоо со смет на курин бульоне	30 260	0,33 2,36	0,06 7,14	1,14 9,18	7 110	0,01 0,05	5,25 22	0,02 0,21		4,2 44	7,8 53	5 22	0,27 0,8	
234	Котлеты или биточки из трески в соусе сметанном	80	7,1	6,8	7,7	160	0,04	0,71	12,9		26,73	82,43	13,89	0,76	
171	Каша гречневая с маслсм	150	12,07	13,02	54,35	382	0,29		54,55		35,99	286,84	191,62	6,45	
ТТК	Напиток апельсиновый	200	1,89	0,21	30,25	130	0,01	13		0,1	8	5	3		
ПОРЦ	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	0,05				12	53	12	1,6	
	Всего в Обед		26,83	27,79	117,67	867	0,47	40,96	67,67	0,3	130,92	488,07	248,51	9,88	
	Всего в 1 неделю пятница		43,52	49,67	229,24	1 576	0,71	101,96	67,72	1,3	293,92	733,07	325,51	12,95	

Меню на 2 недели по недельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
ТТК 309	Колбаса вареная духовая	65	9,18	19,66	3,43	229	0,13	0,01	45,41		30,59	124,59	16,21	1,25	
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,56	0,67	31,92	156	0,05				11,19	37,17	8,62	0,85	
382	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	151	0,04	1	0,21		124	50	14	1	
ПОРЦ	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17	100	28	1,6	
ПОРЦ	Вафли порционные	100	3,9	30,6	62,5	541	0,05				8	42	6	0,6	
	Всего в Завтрак		25,9	54,77	139,39	1 156	0,39	1,01	46,42		190,78	393,76	72,83	5,3	
	Обед														
ПОРЦ 102	Огурцы свежие порционные	30	0,23	0,03	0,71	4	0,09	21			51	50	42	1,5	
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	11,79	8,46	17,82	195	0,15	6	0,21	0,3	50	140	38	1,8	
268	Котлеты, биточки, шницели из гов. в соусе сметанном	90	5,3	11,27	9,89	227	0,05	0,2	14,06		32,13	112,17	33,15	1,63	
171	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	150	5,15	10,61	53,58	330	0,04		54,55		23,24	112,34	38,03	0,8	
343	Компот фруктово-ягодный С-вит	200	0,46	0,11	26,75	118		2,4		0,06	4,2	2,4	1,8	0,14	
ПОРЦ	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	0,06				12	53	12	1,6	
	Всего в Обед		30,01	31,04	125,78	952	0,4	29,6	68,82	0,36	172,57	509,91	164,99	7,48	
	Всего в 2 недели по недельник		55,91	85,81	265,18	2 107	0,79	30,62	115,24	0,36	363,35	903,67	237,82	12,78	

Меню на 2 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
222	Завтрак Пудинг из творога (запеченный) со стущённым молоком	160	19,33	15,13	49,51	412	0,11	0,66	87,89		270,95	299,88	40,3	1,22		
349	Компот из смеси сухофруктов С-в	200	1,04		34	140	0,02		3,01	0,5	21	23	16	0,07		
ПОРЦ	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17	100	28	1,6		
ПОРЦ	Зефир	100	4		391,5	305					125	60	30	7		
	Всего в Завтрак		27,77	15,77	489,81	936	0,24	0,66	87,9	0,5	433,95	482,88	114,3	9,89		
	Обед															
ПОРЦ	Помидры свежие порционные	30	0,33	0,06	1,14	7	0,01	5,25	3,02		4,2	7,8	6	0,27		
ТТК	Суп картофельный с мясом	260	3,28	2,61	58,14	150	0,12	10,95	3,18	0,18	22,81	71,16	29,19	1,09		
ТТК	Жаркое домашнему из курицы	200	18,4	22,06	15,43	334	0,14	24	15,69	1,37	42,06	123,66	44,23	2,19		
346	Компот из апельсина	200	0,43	0,09	30,93	126		2,4		0,02	3,6	2,4	1,4	0,04		
ПОРЦ	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,38	0,56	15,04	78	0,06				12	53	12	1,6		
	Всего в Обед		25,52	25,38	120,68	694	0,33	42,6	16,89	1,57	84,66	258,02	92,82	5,2		
	Всего в 2 неделю вторник		53,29	41,15	610,49	1 630	0,57	43,26	104,79	2,07	518,62	740,9	207,12	15,09		

Меню на 2 неделю среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
174	Завтрак Каша рисовая с маслом	210	6	10,88	47,99	315	0,07	0,96	54,8		137,99	167,24	39,53	0,87		
7	Бутерброды горячие с сырэм	50	5,6	3,5	14,2	156	0,04	0,06	63		139,44	96,3	9,45	0,49		
377	Чай с лимоном	230	0,23	0,04	4,31	59		3			8	10	5	1		
338	Бананы свежие	100	0,35	0,18	7,37	34	0,04	10			8	28	42	0,6		
	Всего в Завтрак		12,68	19,6	83,87	564	0,15	14,02	117,8		293,43	301,54	95,98	2,96		
	Обед															
ПОРЦ	Огурцы свежие порционные	30	0,23	0,03	0,71	4	0,09	21			51	90	42	1,5		
82	Борщ с капустой и картоф со смет на курином бульоне	260	2,31	7,11	22,35	123	0,05	11	0,22	0,2	52	58	25	1,3		
ТТК	Биточки "Школьник" в соусе сметанном	80	0,9	11,1	4,1	205	0,11	1		1,5	6	74	10	1		
171	Каша гречневая с маслом	150	12,07	13,02	54,35	382	0,29		54,55		35,99	286,84	191,62	6,45		
342	Компот из яблок С-вит	200	0,46	0,11	28,75	118	0,01	2		0,-	7	4	4	1		
ПОРЦ	Хлеб ржано-пшеничный й	40	3,08	0,56	15,04	78	0,06				12	53	12	1,6		
	Всего в Обед		26,04	31,93	115,3	910	0,61	35	54,77	1,9	163,99	565,84	284,62	12,85		
	Всего в 2 неделю среда		38,72	51,53	199,17	1 474	0,76	49,02	172,57	1,9	457,42	867,38	380,6	15,81		

Меню на 2 неделю четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)													
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe										
															4	5	6	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3				7																		
212	Завтрак Омлет смешанный с сосисками и маслом	180	18	31,11	15,17	414	0,15		0,51	9,26	185,14	491,14	43,71	7,71										
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	152	0,02	1	0,01		61	45	7	1										
ПОРЦ	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17	100	28	1,6										
ТТК	Печенье "Нарезное"	100	6,52	8,4	72,48	390																		
	Всего в Завтрак		31,6	42,58	130,79	1 034	0,28	1	0,52	9,26	263,14	636,14	78,71	10,31										
	Обед																							
ПОРЦ	Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,06	1,14	7	0,01	5,25	0,02		4,2	7,8	6	0,27										
96	Рассольник ленингр со сметаной на курином бульоне	260	2,76	7,3	16,15	141	0,09	8	0,21		34	79	27	1										
239	Тефтели из мята в соусе сметанном с томатом	80	6,51	6,44	9,41	122	0,06	1,15	0,5		51,05	97,9	16,28	0,5										
309	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,56	0,67	31,92	156	0,06				11,19	37,17	8,62	0,85										
ТТК	Напиток апельсиновый	200	1,89	0,21	30,25	130	0,01	13		0,1	8	5	3											
ПОРЦ	Хлеб ржа-ю-пшеничный	40	3,38	0,56	15,04	78	0,06				12	53	12	1,6										
	Всего в Обед		20,33	15,24	103,91	634	0,29	27,4	0,73	0,1	120,44	279,87	72,9	4,22										
	Всего в 2 неделю четверг		51,93	57,81	234,7	1 669	0,57	28,4	1,25	9,36	383,58	916,01	151,61	14,54										

Меню на 2 неделю пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
173	Завтрак Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом	210	8,52	11,13	38,07	287										
6	Бутерброды с колбасой ч/к	40	6,2	9,3	14,2	165	0,04		0,4		8	46	7	0,7		
343	Компот фруктово-ягодный С-вит	200	0,46	0,11	28,75	118		2,4	0,06		4,2	2,4	1,8	0,14		
338	Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	0,03	10			16	1	9	2,2		
Всего в Завтрак			15,68	20,54	93,62	622	0,07	12,4	0,46	0,46	28,2	59,4	17,8	3,04		
Обед																
ПОРЦ 100	Огурцы свежие порционные	30	0,23	0,33	0,71	4	0,09	21			51	90	42	1,5		
250	Суп картоф со щавелем на курином бульоне со смет	250	2,03	4,9	10,77	113	0,14	14,42			39,62	78,75	43,45	1,44		
171	Бефстроганов	100	17,5	12,4	5,7	204	0,04		2,2		10	15,4	20	2		
349	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	150	3,73	8,54	40,27	253	0,25		0,04		22,86	251,43	168,57	5,71		
ПОРЦ	Компот из смеси сухофруктов С-витаминация	200	1,34		34	140	0,02	12	0,5		21	23	15	0,07		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,55	15,04	78	0,05				12	53	12	1,6		
Всего в Обед			27,61	26,54	106,49	793	0,61	47,42	0,11	3,41	156,47	650,18	302,03	12,33		
Всего в 2 неделю пятница			43,28	47,08	200,11	1 414	0,69	59,82	0,11	3,87	184,67	709,58	319,83	15,37		
Итого			480,27	533,42	2 615,7	15 943	6,98	559,79	822,28	23,21	3 674,61	7 942,38	2 522,0	131,67		
Среднее за период			48,03	53,34	261,58	1 594	0,7	55,98	82,23	2,32	367,46	794,24	252,2	13,17		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

Категория: Школьники 11-18 лет

ИД: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. НИИ питания РАМН В.А. Тутельян. Москва 2011 год

Меню на 1 неделю понедельник

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	5	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Обед														
ПОРЦ 99	Помидоры свежие порционные	40	0,4	0,38	1,52	9	0,02	7	0,02		5,6	10,4	3	0,36	
291	Суп из свинины с гор зел кон-с на кур бул со смет	260	2,7	5,2	7,8	120	0,07	11	0,22	0,2	35	51	24	0,9	
ТТК	Плов из птицы	200	2,9	13,7	27,7	306	0,56	4,85	39		37,47	149,1	40,45	1,64	
ПОРЦ	Напиток "Школьник" С-витаминация	200	2,51	0,25	31,5	131	0,01	60	0,0	0,0	8	8	3		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,55	15,04	78	0,06				12	53	12	1,6	
	Всего в Обед		25,43	19,79	83,56	644	0,72	82,85	39,24	0,21	98,07	271,5	87,45	4,5	
	Всего в 1 неделю понедельник		25,43	19,79	83,56	644	0,72	82,85	39,24	0,21	98,07	271,5	87,45	4,5	

С приложением № 1 "Сезонные замены салатов после 1 ноября"

Меню на 1 неделю вторник

№ рецеп.	Приём пищи, наименее затратное блюдо	Масса порции	Жиры вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Обед															
ПОРЦ	Огурцы свежие порционные	40	0,3	0,04	0,95	5	0,12	28			68	120	56	2		
ТТК	Суп картофельный с мясом	250	5,16	2,5	55,9	144	0,11	10,53	0,18	0,13	21,93	68,42	28,07	1,05		
279	Тефтели из говядины в соусе сметанном с томатом	100	5,1	10,94	11,99	183	0,07	0,87	39,72		44,71	108,67	22	0,98		
171	Каша гречневая с маслом	180	5,79	0,8	38,3	188	0,07				13,43	44,6	10,34	1,02		
348	Компот из кураги сушёной	200	0,0		34	140			0,0	0,22	6,6	5,8	4,2	0,14		
ПОРЦ	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,08	0,56	15,04	78	0,06				12	53	12	1,6		
	Всего в Обед		23,49	14,86	156,18	738	0,43	39,39	39,9	0,4	166,67	400,49	132,61	6,79		
	Всего в 1 неделю вторник		23,49	14,86	156,18	738	0,43	39,39	39,9	0,4	166,67	400,49	132,61	6,79		

Меню на 1 неделю среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Обед														
ПОРЦ 96	Помидоры свежие порционные	40	0,44	0,03	-,52	9	0,02	7	0,22		5,6	10,4	8	0,36	
289	Рассольник ленингр со сметаной из куриным бульоне	260	2,76	7,3	15,15	141	0,09	8	0,2-		34	79	27	1	
ТТК	Напиток лимонный	200	-,89	0,21	30,25	130	0,01	13		2,63	59,43	218,29	46,86	2,29	
ПОРЦ	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,55	15,04	78	0,06			0,1	8	5	3		
	Всего в Обед		24,28	28,61	83,99	691	0,35	62,29	0,54	2,73	119,03	365,69	96,86	5,25	
	Всего в 1 неделю среда		24,28	28,61	83,99	691	0,35	62,29	0,54	2,73	119,03	365,69	96,86	5,25	

Меню на 1 неделю четверг

№ рец.	Приём пищи, наименее-значимые блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Ca	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Обед																	
ПОРЦ 83	Огурцы свежие порционные Свекольник со сметаной на курином бульоне	40 250	0,31 8,5	0,04 7,2	5,95 10,8	5 126	0,12 0,05	28 10			68 56	120 107	56 30	2 1,9				
268	Котлеты, биточки, шницелы из гов. в соусе сметанном	100	12,34	12,52	10,99	253	0,05	0,22	15,63		35,7	124,64	36,84	1,81				
171	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	180	6,19	12,73	64,29	396	0,05		65,45		27,88	134,8	45,64	0,97				
342	Компот из яблок С-витаминизация	200	0,46	0,11	26,75	118	0,01	12		0,1	7	4	4	1				
ПОРЦ	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	0,06				12	53	12	1,6				
	Всего в Обед		28,87	33,17	130,81	976	0,34	50,23	81,29	0,1	206,58	543,44	184,48	9,28				
	Всего в 1 неделю четверг		28,87	33,17	130,81	976	0,34	50,23	81,29	0,1	206,58	543,44	184,48	9,28				

Меню на 1 неделю пятница

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			5	Ж	У	5	5		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	5	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
ПОРЦ	Обед																		
88	Помидры свежие порционные Щи из свеж капусты с картош со смет на курин бульоне	40 260	0,44 2,35	0,08 7,14	1,52 9,18	9 110	0,02 0,06	7 22	0,02 0,21	0,2	5,6 44	10,4 53	8 22	0,36 0,8					
234	Котлеты или биточки из трески в соусе сметанном	100	8,87	8,5	9,63	200	0,05	0,89	16,3		33,41	103,04	17,36	0,95					
171	Каша гречневая с маслом	180	14,48	15,63	65,23	458	0,34		55,45		43,18	344,21	229,94	7,74					
ТТК	Напиток апельсиновый	200	1,89	0,21	30,25	130	0,01	13		0,1	8	5	3						
ПОРЦ	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	0,06				12	53	12	1,6					
	Всего в Обед		31,13	32,12	130,84	985	0,54	42,89	81,81	0,3	146,2	568,65	292,3	11,45					
	Всего в 1 неделю пятница		31,13	32,12	130,84	985	0,54	42,89	81,81	0,3	146,2	568,65	292,3	11,45					

Меню на 2 неделю понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин-ы (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2 Обед	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
102	ПОРЦ Огурцы свежие порционные Суп картофельный с горохом на курином бульоне	40 250	0,31 11,79	0,04 8,45	0,95 17,82	5 195	0,12 0,16	28 6			68 50	120 140	56 38	2 1,8	
268	Котлеты, биточки, шницели из гов. в соусе сметанном	100	10,34	12,52	10,99	253	0,05	0,22	15,53		35,7	124,64	36,84	1,81	
171	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	180	5,13	12,73	54,29	396	0,05		65,45		27,88	134,8	45,64	0,97	
343	Компот фруктово-ягодный	200	0,46	0,11	23,75	118		2,4		0,06	4,2	2,4	1,8	0,14	
ПОРЦ	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	0,06				12	53	12	1,6	
Всего в Обед			32,15	34,43	137,83	1 044	0,44	36,63	81,29	0,36	197,78	574,84	190,28	8,32	
Всего в 2 неделю понедельник			32,15	34,43	137,83	1 044	0,44	36,63	81,29	0,36	197,78	574,84	190,28	8,32	

Меню на 2 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)														
			Е	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe												
															4	5	6	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	2	3				7																				
	Обед																									
ПОРЦ	Помидоры свежие порционные	40	0,44	0,08	1,52	9	0,02	7	0,02																	
ТТК	Суп картофельный с мясом	260	3,28	2,61	53,14	150	0,12	10,95	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	22,81	71,16	29,19	10,4	8								
ТТК	Жаркое по-домашнему из курицы	200	18,4	22,06	15,43	334	0,14	24	15,69	1,37	1,37	1,37	42,06	123,66	44,23	44,23	44,23	44,23								
348	Компот из кураги сушёной	200	1,04	34		140	0,06		0,01	0,22	0,22	0,22	6,6	5,8	4,2	4,2	4,2	4,2								
ПОРЦ	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	5,04	78	0,06						12	53	12	12	12	12								
	Всего в Обед		26,24	25,31	124,13	710	0,34	41,95	16,9	1,77	1,77	1,77	89,06	264,02	97,62	97,62	97,62	97,62								
	Всего в 2 неделю вторник		26,24	25,31	124,13	710	0,34	41,95	16,9	1,77	1,77	1,77	89,06	264,02	97,62	97,62	97,62	97,62								

Меню на 2 неделю пятница

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Жищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
ПОРЦ	Обед														
100	Огурцы свежие порционные	40	0,31	0,04	0,95	5	0,12	28			68	120	56	2	
250	Суп картоф со цавелам на курином бульоне со смет	250	2,03	4,91	10,77	113	0,14	14,42			39,62	78,75	43,46	1,44	
250	Бефстроганов	100	17,5	12,4	5,7	204	0,04		0,05	2,2	10	154	20	2	
171	Каша рассыпчатая рисовая с маслом*	180	4,47	10,37	48,33	303	0,31		0,05	0,86	27,43	301,71	202,29	6,86	
349	Компот из смеси сухофруктов С-витаминация	200	1,04		34	140	0,02	12	0,01	0,5	21	23	16	0,07	
ПОРЦ	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	0,06				12	53	12	1,6	
	Всего в Обед		28,43	28,28	114,78	844	0,69	54,42	0,12	3,56	178,04	730,46	349,75	13,97	
	Всего в 2 неделю пятница		28,43	28,28	114,78	844	0,69	54,42	0,12	3,56	178,04	730,46	349,75	13,97	
	Итого		274,22	269,52	1208,4	8366	4,8	481,3	423,26	9,83	1556,17	4737,3	1875,8	85	
	Среднее за период		27,42	26,95	120,85	837	0,48	48,13	42,33	0,98	155,62	473,73	187,58	8,5	

Сезонные замены салатов после 1 ноября

День	Приём пищи	Заменяемый салат	№ рецептуры	Сезонный салат
1	Обед	Помидоры свежие порционные	45	Салат из белокочанной капусты
2	Обед	Огурцы свежие порционные	59	Салат из моркови с яблоками
3	Обед	Помидоры свежие порционные	54	Салат из свеклы с яблоками
4	Обед	Огурцы свежие порционные	56	Салат овощной с яблоками
5	Обед	Помидоры свежие порционные	52	Салат из свеклы отварной
6	Обед	Огурцы свежие порционные	46	Салат из белокочанной капусты с яблоками
7	Обед	Помидоры свежие порционные	54	Салат из свеклы с яблоками
8	Обед	Огурцы свежие порционные	62	Салат из моркови с сахаром
9	Обед	Помидоры свежие порционные	45	Салат из белокочанной капусты
10	Обед	Огурцы свежие порционные	ТТК	Салат «Свеколка»