



Менюготавливаемых блюд на 2022-2023 учебный год

I недели														
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
ПОНЕДЕЛЬНИК														
Завтрак														
1	Сыр Российский	15	3,5	4,5	0,00	54,50	№15 2015г.	0,1	0	0,05	5,5	132	75	0,15
2	Каша вязкая молочная из риса	250/12,5	7,64	9,06	66,1	377,05	№174 2015г.	0	1,67	0	45,81	84,71	141,28	0,71
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	0	15,90	65,00	№377 2015 г.	0	2,8	0	3	12,8	1,5	0,1
4	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	28,60	126,70		0,1	0	0	16,2	6,4	40,5	1,2
5	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2
	ИТОГО завтрак:	559,5	15,74	14,7	123,30	684,45		0,3	4,47	0,05	76,21	241,31	284,38	3,36
Обед														
1	Овощи натуральные свежие(огурцы)	60	0,5	0,1	1,50	8,10	№ 71 2015 г.	0	6	6	8,4	13,8	25,2	0,6
2	Суп картофельный с горохом	250	5,6	5,4	17,50	140,70	№ 103 2017 г.	0,2	9,6	0,3	35,6	48,8	83,7	2,1
3	Котлеты рубленые из птицы с	100/5	15,8	19,6	12,70	289,00	№294 2017г.	0,1	1,5	0,1	29,9	10,4	176,09	2,21
4	Капуста тушенная	180	4,3	8,7	18,70	173,20	№321 2017 г.	0,1	95,9	0,2	38,7	110,8	77,9	2,4
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,40	77,40	№ 349 2015г.	0	0	0	2	9,4	0	0
6	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,47	40,80		0,07	0	0	3,8	3,6	17,4	0,8
7	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	28,60	126,70		0,1	0	0	16,2	6,4	40,5	1,2
	ИТОГО обед:	845	30	34,3	106,87	855,90		0,57	113	6,6	134,6	203,2	420,79	9,31
	ИТОГО понедельник:	1404,5	45,74	49	230,17	1540,35		0,87	117,47	6,65	210,81	444,51	705,17	12,67

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
ВТОРНИК														
Завтрак														
1	Омлет натуральный с маслом сливочным	159/15	15,97	26,41	3,00	314,46	№210 2017	0,09	0	0,3	6,16	126,97	275,1	3,02
2	Свекла тушенная в сметанном	100	2	1,5	11,67	69,33	№140 2017г.	0	9,5	0	22,17	33,83	45,67	1,33
3	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	16,20	64,80	№376 2017г.	0	0	0	4,32	5,4	8,64	1,08
4	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	28,60	126,70		0,1	0	0	16,2	6,4	40,5	1,2
5	хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2
	ИТОГО завтрак:	549	22,67	28,61	72,17	636,49		0,29	9,5	0,3	54,55	178	396,01	7,83
Обед														
1	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,5	0,1	1,50	8,10	№ 71 2015 г.	0	6	6	8,4	13,8	25,2	0,6
2	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,93	10,94	1037,55	№82 2015г.	0,06	10,6	0	26,1	49,7	54,6	1,2
3	Рыба припущенная с маслом сливочным	105	19,21	18	4,70	284,80	№227 2017 г.	0,13	0,68	44,76	75,54	65,91	333,36	1,34
4	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,61	170,82	№310 2017 г.	0,18	25,2	0	35,2	17,57	95,68	1,39
5	Кисель из сока	200	0,31	0	39,40	160,00	№359 2017 г.	0,01	2,4	0	7,26	22,46	18,5	0,19
6	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2
7	Хлеб пшеничный	20	1,67	0,2	19,07	84,47		0,07	0	0	10,8	4,27	27	0,8
	ИТОГО обед:	845	28,92	28,71	115,92	1806,94		0,55	44,88	50,76	169	179,11	580,44	6,72
	ИТОГО вторник:	1394	51,59	57,32	188,09	2443,43		0,84	54,38	51,06	223,55	357,11	976,45	14,55

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
СРЕДА														
Завтрак														
1	Макароны отварные с овощами	200	6,89	7,99	38,03	251,20	№205 2017г.	0,09	3,61	0	23,12	25,89	67,84	1,37
2	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157,00	№32017 г.	0,04	0,11	59	9,45	139,2	96	0,49
3	Компот из сухофруктов	200	0	0	19,40	77,40	№ 349 2015г.	0	0	0	2	9,4	0	0
4	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	28,60	126,70		0,1	0	0	16,2	6,4	40,5	1,2
5	хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2
	ИТОГО завтрак:	510	17,19	16,89	113,56	673,50		0,33	3,72	59	56,47	186,29	230,44	4,26
Обед														
1	Овощи натуральные свежие(огурцы)	60	0,5	0,1	1,50	8,10	№ 71 2015 г.	0	6	6	8,4	13,8	25,2	0,6
2	Суп картофельный с рисом	250	1,98	2,71	12,11	85,75	№101 2017 г.	0,09	8,25	0	22,78	26,7	55,98	0,88
3	Фрикадельки из птицы с маслом сливочным	100/5	15,1	14,3	10,50	229,91	№297 2017 г.	0,1	1,6	0,1	18,5	0,5	143,41	0,1
4	Каша гречневая рассыпчатая	180/12	10,32	7,31	46,37	292,50	№17102017 г.	0,18	0	0	163	17,74	244,72	5,4
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,40	77,40	№349 2015г.	0	0	0	2	9,4	0	0
6	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2
7	Хлеб пшеничный	20	1,67	0,2	19,07	84,47		0,07	0	0	10,8	4,27	27	0,8
	ИТОГО обед:	764	31,57	24,92	121,65	839,33		0,54	15,85	6,1	231,18	77,81	522,41	8,98
	ИТОГО среда:	1274	48,76	41,81	235,21	1512,83		0,87	19,57	65,1	287,65	264,1	762,85	13,24

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
ЧЕТВЕРГ														
Завтрак														
1	Запеканка из творога с морковью с молоком сгущенным	200/80	8,29	9,29	15,29	182,71	№224 2017 г.	0,09	5,49	2,6	54,49	97,09	143,31	1,2
2	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134,00	№382 2017 г.	0,04	1	0,01	14	121	90	0
3	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	28,60	126,70		0,1	0	0	16,2	6,4	40,5	1,2
4	хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2
540	ИТОГО завтрак:	500	15,69	12,39	81,39	504,61		0,33	6,49	2,61	90,39	229,89	299,91	3,6
Обед														
1	Овощи натуральные свежие или соленые	60	0,5	0,1	1,50	8,10	№ 71 2015 г.	0	6	6	8,4	13,8	25,2	0,6
2	Щи из свежей капусты	250	1,8	5	6,90	80,60	№ 87 2017 г.	0	33,4	0,2	19,3	51,5	36,2	0,9
3	Гёфтели мясные с соусом	100/50	10,67	11,93	13,97	205,91	№ 278 2017 г.	0,07	0,98	46,26	24,99	38,15	120,51	1,22
4	Макаронные изделия отварные	180/6	6,72	0,83	43,09	206,66	№309 2015г.	0,11	0	0	10,54	18,81	56,32	1,33
5	Компот из сухофруктов	200	0	0	19,40	77,40	№ 349 2015г.	0	0	0	2	9,4	0	0
6	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2
7	Хлеб пшеничный	20	1,67	0,2	19,07	84,47		0,07	0	0	10,8	4,27	27	0,8
	ИТОГО обед:	896	23,36	18,36	116,63	724,34		0,35	40,38	52,46	81,73	141,33	291,33	6,05
	ИТОГО четверг:	1396	39,05	30,75	198,02	1228,95		0,68	46,87	55,07	172,12	371,22	591,24	6,65

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
ПЯТНИЦА														
Завтрак														
1	Овощи натуральные свежие или соленые	60	0,5	0,1	1,50	8,10	№ 71 2015 г.	0	6	6	8,4	13,8	25,2	0,6
2	Котлете рыбная с соусом сметано-томатным	50/20	4,76	3,69	5,09	75,41	№234 2017г.	0	2,01	0,09	14,75	5,23	70,84	0,61
3	Пюре картофельное	150	3,17	6	21,42	152,42	№312 2017г.	0,17	26	0,09	32,67	2	85,59	1,34
4	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	0	15,90	65,00	№377 2015 г.	0	2,8	0	3	12,8	1,5	0,1
5	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	28,60	126,70		0,1	0	0	16,2	6,4	40,5	1,2
6	хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2
	ИТОГО завтрак:	562	13,03	10,39	85,21	488,83		0,37	36,81	6,18	80,72	45,63	249,73	5,05
Обед														
1	Овощи натуральные свежие или соленые	60	0,5	0,1	1,50	8,10	№ 71 2015 г.	0	6	6	8,4	13,8	25,2	0,6
2	Суп с макаронами	250	2,4	5,1	13,00	117,00	№111 2017 г.	0,05	0,95	0	15,23	22	54	0,73
3	Печень по строгановски	100/50	26,8	19,2	11,80	326,00	№255 2017 г.	0,38	26	11,16	30	28,01	462	10,01
4	Каша гречневая рассыпчатая	180/12	28,3	36,21	296,70	1621,20	№171 2017 г.	0,24	0	0,24	204,62	86,57	613,86	4,72
5	Кисель из сока	200	0,31	0	39,40	160,00	№359 2017 г.	0,01	2,4	0	7,26	22,46	18,5	0,19
6	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2
7	Хлеб пшеничный	20	1,67	0,2	19,07	84,47		0,07	0	0	10,8	4,27	27	0,8
	ИТОГО обед:	902	61,98	61,11	394,17	2377,97		0,85	35,35	17,4	282,01	182,51	1226,66	18,25
	ИТОГО пятница:	1464	75,01	71,5	479,38	2866,80		1,22	72,16	23,58	362,73	228,14	1476,39	23,33

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 1 неделю

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	260,2	250,4	1 330,9	9 592,4	4,48	310,45	201,46	1 256,86	1 665,08	4 512,10	70,44
Среднее значение	52,0	50,1	266,2	1 918,5	0,90	62,09	40,29	251,37	333,02	902,42	14,09

Менюготавливаемых блюд на 2022-2023 учебный год

2 неделя

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
ПОНЕДЕЛЬНИК														
Завтрак														
1	Сыр Российский	15	3,5	4,5	0,00	54,50	№15 2015г.	0,1	0	0,05	5,5	132	75	0,15
2	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	№14 2017 г.	0	0	40	0	2,4	3	0,02
3	Каша пшениная молочная с сахаром	200/20	9,09	6,09	44,00	293,71	№174 2017 г.	0,15	1,41	0,05	46,83	149	231,33	2,84
4	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63,00	№209 2017 г.	0,03	0	100	4,8	22	76,8	1
5	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	16,20	64,80	№376 2017г.	0	0	0	4,32	5,4	8,64	1,08
6	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	28,60	126,70		0,1	0	0	16,2	6,4	40,5	1,2
7	хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2
	ИТОГО завтрак:	560	22,45	23,14	101,91	729,91		0,48	1,41	140,1	83,35	322,6	461,34	7,49
Обед														
1	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,5	0,1	1,50	8,10	№ 71 2015 г.	0	6	6	8,4	13,8	25,2	0,6
2	Суп из овощей	250	3	4,2	10,20	91,00	№99 2017 г.	0,08	11	0,23	22	30	53	0,8
3	Тефтели мясные с соусом сметано-томатным	100/50	13,31	13,4	11,90	221,70	№278 2017 г.	0	2	0	18,3	7,8	81	2,1
4	Рис припущенный	180	4,4	5,6	46,30	253,40	№305 2017 г.	0,1	0	0	33,5	10,6	97,11	0,6
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,40	77,40	№349 2015г.	0	0	0	2	9,4	0	0
6	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2
7	Хлеб пшеничный	20	1,67	0,2	19,07	84,47		0,07	0	0	10,8	4,27	27	0,8
	ИТОГО обед:	890	24,88	23,8	121,07	796,57		0,35	19	6,23	100,7	81,27	309,71	6,1
	ИТОГО понедельник:	1450	47,33	46,91	222,98	1526,48		0,83	20,41	146,33	184,05	403,87	771	13,59

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
ВТОРНИК														
Завтрак														
1	Котлета особая	50	4,93	6,57	5,19	100,00	№269 2017 г.	0,06	0,01	7,56	10,97	8,23	57,53	0,85
2	Каша пшеничная рассыпчатая	150/10	7,03	5,77	40,88	242,84	№171 2017 г.	0,13	0	0,03	36,8	29,44	158,2	2,45
3	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63,00	№ 209 2017 г.	0,03	0	100	4,8	22	76,8	1
4	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	0	15,90	65,00	№377 2015 г.	0	2,8	0	3	12,8	1,5	0,1
5	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	28,60	126,70		0,1	0	0	16,2	6,4	40,5	1,2
6	хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2
	ИТОГО завтрак:	532	21,64	17,54	103,55	658,74		0,42	2,81	107,59	77,47	84,27	260,6	6,8
Обед														
1	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,5	0,1	1,50	8,10	№ 71 2015 г.	0	6	6	8,4	13,8	25,2	0,6
2	Рассольник ленинградский	250	2,3	5,3	16,40	122,40	№96 2017 г.	0,1	16,8	0,2	27,8	28	71,8	1,2
3	Рыба припущенная	100	13,8	10,8	11,60	197,40	№227 2017 г.	0,1	0,1	0,1	34,5	6,2	201,67	1,3
4	Рагу из овощей	180	3,9	13,9	14,50	200,10	№143 2017 г.	0,08	12,42	0,41	28,98	49,68	70,38	1,38
5	Кисель из сока	200	0,31	0	39,40	160,00	№359 2017 г.	0,01	2,4	0	7,26	22,46	18,5	0,19
6	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2
7	Хлеб пшеничный	20	1,67	0,2	19,07	84,47		0,07	0	0	10,8	4,27	27	0,8
	ИТОГО обед:	840	24,49	30,6	115,17	833,67		0,46	37,72	6,71	123,44	129,81	440,65	6,67
	ИТОГО вторник:	1372	46,13	48,14	218,72	1492,41		0,88	40,53	114,3	200,91	214,08	701,3	13,47

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
СРЕДА														
Завтрак														
1	Сыр Российский	15	3,5	4,5	0,00	54,50	№15 2015г.	0,1	0	0,05	5,5	132	75	0,15
2	Каша овсяная молочная с маслом и сахаром	250 12,5/12,5	9	13,37	33,5	289,12	№ 174 2017 г.	0,17	1,77	0,07	72,72	207,52	259	3,55
3	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,4	17,20	103,50	№379 2017 г.	0	1,3	0	18,7	62,1	53,5	0,3
4	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	28,60	126,70		0,1	0	0	16,2	6,4	40,5	1,2
5	хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2
	ИТОГО завтрак:	550	20,1	20,87	92,00	635,02		0,47	3,07	0,12	118,82	413,72	454,1	6,4
Обед														
1	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,5	0,1	1,50	8,10	№ 71 2015 г.	0	6	6	8,4	13,8	25,2	0,6
2	суп картофельный с рисом	250	2,4	2,8	20,50	117,60	№101 2017 г.	0,1	16,5	0,2	29,9	33,6	71,8	1,2
3	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	100/5	15,79	19,6	12,70	289,00	№294 2017 г.	0,11	1,5	0,11	29,9	30,8	176,15	2,2
4	Макароны отварные с маслом	180/9	6,83	0,84	43,78	210,00	№203 2017 г.	0,11	0	0	10,7	17,2	57,23	1,37
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,40	77,40	№349 2015г.	0	0	0	2	9,4	0	0
6	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2
7	Хлеб пшеничный	20	1,67	0,2	19,07	84,47		0,07	0	0	10,8	4,27	27	0,8
	ИТОГО обед:	854	29,19	23,84	129,65	847,77		0,49	24	6,31	97,4	114,47	341,13	7,37
	ИТОГО среда:	1404	47,49	44,71	221,65	1482,79		0,96	27,07	6,43	216,22	528,19	795,2	13,77

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
ЧЕТВЕРГ														
Завтрак														
1	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/80	9,89	11	48,69	336,80	№ 188 2017 г.	0	0,29	0	38,69	30,8	157,07	1,29
2	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134,00	№382 2017 г.	0,04	1	0,01	14	121	90	0
3	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	№14 2017 г.	0	0	40	0	2,4	3	0,02
4	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	28,60	126,70		0,1	0	0	16,2	6,4	40,5	1,2
5	хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2
ИТОГО завтрак:		550	17,37	21,35	114,92	724,70		0,24	1,29	40,01	74,59	166	316,7	3,71
Обед														
1	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,5	0,1	1,50	8,10	№ 71 2015 г.	0	6	6	8,4	13,8	25,2	0,6
2	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,93	10,94	1037,55	№82 2015г.	0,06	10,6	0	26,1	49,7	54,6	1,2
3	Птица тушеная в соусе соевыми	100/230	8,85	6,77	6,69	123,23	№292 2017 г.	0,06	10,41	0,21	17,33	22,28	89,6	0,99
4	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2
5	Хлеб пшеничный	20	1,67	0,2	19,07	84,47		0,07	0	0	10,8	4,27	27	0,8
6	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,40	77,40	№349 2015г.	0	0	0	2	9,4	0	0
7														
ИТОГО обед:		890	14,82	12,3	70,30	1391,95		0,29	27,01	6,21	70,33	104,85	222,5	4,79
ИТОГО четверг:		1440	32,19	33,65	172,52	2116,65		0,53	28,3	46,22	144,92	270,85	539,2	8,5

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
ПЯТНИЦА														
Завтрак														
1	Свекла тушенная в соусе	60/20	1,33	3,07	8,67	66,27	№140 2017 г.	0	7,73	0	17,33	26,95	34,67	1,07
2	Биточки рыбные с соусом сметанно	50/30	5,44	4,21	5,81	51,71	№234 2017 г.	0	2,29	0,11	16,85	5,97	80,96	0,69
3	Картофель отварной	180	3,5	5,6	28,40	178,00	№310 2017 г.	0,2	36	0	41,4	17,6	104,9	1,8
4	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	0	15,90	65,00	№377 2015 г.	0	2,8	0	3	12,8	1,5	0,1
5	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	28,60	126,70		0,1	0	0	16,2	6,4	40,5	1,2
6	хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2
ИТОГО завтрак:		622	14,87	13,48	100,08	548,88		0,4	48,82	0,11	100,48	75,12	288,63	6,06
Обед														
1	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,5	0,1	1,50	8,10	№ 71 2015 г.	0	6	6	8,4	13,8	25,2	0,6
2	Щи из свежей капусты	250	1,8	5	6,90	80,60	№ 87 2017 г.	0	33,4	0,2	19,3	51,5	36,2	0,9
3	Зразы рубленые из говядины с соусом сметанно томатным	100/50	17	22	14,57	323,20	№274 2017 г.	0	8,2	0	37,1	14,1	147,69	3,5
4	Рис отварной	180	4,25	8,75	44,20	272,26	№ 171 2017 г.	45	0	45	31,38	19,18	92,68	0,66
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,40	77,40	№349 2015г.	0	0	0	2	9,4	0	0
6	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2
7	Хлеб пшеничный	20	1,67	0,2	19,07	84,47		0,07	0	0	10,8	4,27	27	0,8
ИТОГО обед:		890	27,22	36,35	118,34	907,23		45,17	47,6	51,2	114,67	117,65	354,88	7,66
ИТОГО пятница:		1512	42,09	49,83	218,42	1456,11		45,57	96,42	51,31	215,15	192,77	643,5	13,72
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 2 неделю														
Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы		В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг			
Итого за весь	215,2	223,2	1 054,3	8 074,4	48,77	212,73	364,59	961,25	1 609,76	3 450,20	63,05			
Среднее значение	43,0	44,6	210,9	1 614,9	9,75	42,55	72,92	192,25	321,95	690,04	12,61			