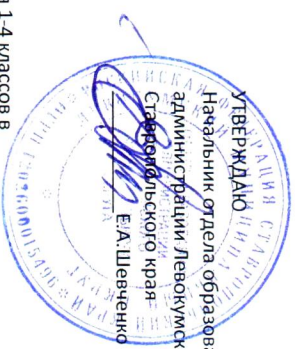


Согласовано
Начальнику ТО
Роспотребнадзора по Ставропольскому краю
в Буденновском районе
В.В. Прошкин



Примерное меню раскладка
для организации бесплатного горячего питания завтраков и обедов обучающихся 1-4 классов в
муниципальных казенных общеобразовательных учреждений Левюкского муниципального округа на 2024-2025 учебный год



Понедельник 1 неделя

Завтрак

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | № рецептуры | Сборник рецептур | | |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|------------|------------|------------|-----------|----------------------|--------------|------------------|--------|-------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Мг, мг | | | | Са, мг | Р, мг |
| котлеты рубленые из птицы | 90 | 12,7 | 15,6 | 10,2 | 231,4 | 0 | 1,3 | 0,1 | 2,3 | 24,1 | 8,2 | 141 | 1,7 | 294 | 2011 |
| каша гречневая рассыпчатая | 180 | 3,6 | 4,6 | 37,7 | 206 | 0 | 0 | 0 | 3 | 26 | 11 | 78 | 0,6 | 302 | 2011 |
| хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,08 | 19,32 | 94,4 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 9,2 | 34,8 | 0,8 | | |
| чай с лимоном | 200 | 0,4 | 0 | 11,7 | 49,5 | 0 | 3,3 | 0 | 0 | 11,7 | 27,2 | 15,5 | 1,5 | 377 | 2011 |
| Итого за приём пищи: | 510 | 19,86 | 20,28 | 78,92 | 581,3 | 0,06 | 4,6 | 0,1 | 5,3 | 75 | 55,6 | 269,3 | 4,6 | | |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|------------|------------|---------------|--------------|--------------|--------------|------|------|
| икра свекольная | 60 | 1,2 | 0,06 | 12,33 | 54,72 | 0,02 | 2,53 | 0 | 0 | 19,34 | 27,9 | 36,6 | 0,6 | 75 | 2011 |
| суп картофельный с домашней лапшой | 200 | 3,9 | 2,8 | 19 | 117 | 0,1 | 6 | 0,2 | 0,4 | 21 | 22 | 54 | 0,9 | 113 | 2011 |
| биточки из говядины | 90 | 12,9 | 13,5 | 11,8 | 219,8 | 0 | 0 | 0,4 | 22,2 | 11,3 | 91,1 | 2,4 | 268 | 2011 | |
| каша ячневая рассыпчатая | 150 | 4,78 | 4,43 | 30,88 | 182,55 | 0,09 | 0 | 0 | 23,74 | 39,2 | 164 | 1,61 | 302 | 2011 | |
| чай с сахаром | 180 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 1,4 | 11,1 | 2,8 | 0,28 | 376 | 2011 |
| хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,7 | 5,4 | 26,1 | 1,2 | | |
| хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,08 | 19,32 | 94,4 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 9,2 | 34,8 | 0,8 | | |
| Итого за приём пищи: | 750 | 28,01 | 21,19 | 121,03 | 789,67 | 0,37 | 8,56 | 0,2 | 1,5 | 106,58 | 126,1 | 409,4 | 7,79 | | |
| Всего за день: | 1210 | 47,87 | 41,47 | 199,95 | 1370,97 | 0,43 | 13,16 | 0,3 | 6,8 | 181,58 | 181,7 | 678,7 | 12,39 | | |

Вторник 1 неделя

Завтрак

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | № рецептуры | Сборник рецептур | | |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|--------|-------|-------|-------|--------|----------------------|-------------|------------------|--------|-------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Мг, мг | | | | Са, мг | Р, мг |
| каша вязкая молочная из риса | 210 | 5,7 | 6,8 | 41,7 | 252,6 | 0 | 1,3 | 0 | 0,3 | 35,2 | 61,8 | 108 | 0,5 | 174 | 2011 |
| кофейный напиток | 200 | 3,1 | 2,4 | 17,2 | 103,5 | 0 | 1,3 | 0 | 0 | 18,7 | 62,1 | 53,5 | 0,3 | 379 | 2011 |
| хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,08 | 19,32 | 94,4 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 9,2 | 34,8 | 0,8 | | |
| масло сливочное (порционно) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | 0 | 0 | 0,1 | 0,1 | 0 | 1 | 2 | 0 | 14 | 2011 |
| яблоко калиброванное | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0 | 10 | 0 | 0 | 0,1 | 32 | 22 | 4,4 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|------|-------|------|-----|--------|--------|--------|-------|-----|------|
| сыр Российский (порционно) | 15 | 3,5 | 4,5 | 0 | 54,5 | 0 | 0 | 0,1 | 0,1 | 5,5 | 132 | 75 | 0,2 | 15 | 2011 |
| Итого за приём пищи: | 575 | 15,96 | 22,48 | 88,12 | 627 | 0,06 | 12,6 | 0,2 | 0,5 | 72,7 | 298,1 | 295,3 | 6,2 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| икра морковная | 60 | 1,2 | 0,06 | 12,33 | 54,72 | 0,02 | 2,53 | 0 | 0 | 19,34 | 27,9 | 36,6 | 0,6 | 75 | 2011 |
| борщ с капустой и картофелем | 200/10 | 1,8 | 5 | 12,3 | 102 | 0 | 22,2 | 0,2 | 2,3 | 27,4 | 54,5 | 51,8 | 1,3 | 82 | 2011 |
| пюре картофельное | 150 | 3,6 | 4,7 | 38,4 | 211,1 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 27,9 | 8,9 | 80,8 | 0,5 | 312 | 2011 |
| фрикадельки рыбные | 90 | 6,68 | 2,4 | 6,51 | 74 | 0,06 | 38,28 | 20,9 | 0 | 22,01 | 38,28 | 95,72 | 0,53 | 240 | 2011 |
| кисель из сока | 180 | 0,1 | 0 | 26,9 | 110,2 | 0 | 3 | 0 | 0 | 5 | 15,2 | 9,1 | 0,1 | 359 | 2011 |
| хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,7 | 5,4 | 26,1 | 1,2 | | |
| хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,08 | 19,32 | 94,4 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 9,2 | 34,8 | 0,8 | | |
| Итого за приём пищи: | 760 | 18,54 | 12,54 | 128,46 | 707,62 | 0,24 | 66,01 | 21,1 | 3,3 | 120,55 | 159,38 | 334,92 | 5,03 | | |
| Всего за День: | 1315 | 50,2 | 35,02 | 216,58 | 1334,62 | 0,3 | 78,61 | 21,3 | 3,8 | 193,25 | 457,48 | 630,22 | 11,23 | | |

Среда 1 неделя

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|----------------------|--------|--------|-------------|------------------|-------|--------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | Минеральные вещества | | | № рецептуры | Сборник рецептур | | |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Мg, мг | Са, мг | | | Р, мг | Fe, мг |
| птица тушеная в соусе | 90 | 12,7 | 15,6 | 10,2 | 231,4 | 0 | 1,3 | 0,1 | 2,3 | 24,1 | 8,2 | 141 | 1,7 | 292 | 2011 |
| каша пшеничная | 180 | 6,84 | 8,01 | 40,06 | 260 | 0,13 | 0 | 0 | 0 | 36,66 | 36,1 | 156 | 2,65 | 171 | 2011 |
| хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,08 | 19,32 | 94,4 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 9,2 | 34,8 | 0,8 | | |
| чай с молоком | 200 | 2,31 | 10,02 | 15 | 159 | 0,03 | 0,3 | 0 | 0 | 8,5 | 83,3 | 56,5 | 0,46 | 378 | 2011 |
| Итого за приём пищи: | 510 | 25,01 | 33,71 | 84,58 | 744,8 | 0,22 | 1,6 | 0,1 | 2,3 | 82,46 | 136,8 | 388,3 | 5,61 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| суп картофельный с бобовыми (горох лущеный) | 200 | 5,6 | 5,4 | 17,5 | 140,7 | 0,2 | 9,6 | 0,3 | 4 | 35,6 | 48,8 | 83,7 | 2,1 | 102 | 2011 |
| тефтели из говядины | 90 | 10,6 | 13,2 | 9,5 | 198,6 | 0 | 1,6 | 0 | 0,5 | 14,6 | 6,1 | 65,1 | 1,7 | 278 | 2011 |
| картофель отварной | 150 | 5,5 | 4,8 | 31,3 | 191 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 7 | 11 | 36 | 0,8 | 279 | 2005 |
| чай с сахаром | 180 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 1,4 | 11,1 | 2,8 | 0,28 | 376 | 2011 |
| хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,7 | 5,4 | 26,1 | 1,2 | | |
| хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,08 | 19,32 | 94,4 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 9,2 | 34,8 | 0,8 | | |
| Итого за приём пищи: | 690 | 26,93 | 23,8 | 105,32 | 745,9 | 0,46 | 11,23 | 0,3 | 6 | 77,5 | 91,6 | 248,5 | 6,88 | | |
| Всего за День: | 1200 | 51,94 | 57,51 | 189,9 | 1490,7 | 0,68 | 12,83 | 0,4 | 8,3 | 159,96 | 228,4 | 636,8 | 12,49 | | |

Четверг 1 неделя

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|----------------------|--------|--------|-------------|------------------|-------|--------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | Минеральные вещества | | | № рецептуры | Сборник рецептур | | |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Мg, мг | Са, мг | | | Р, мг | Fe, мг |
| плов из птицы | 90/180 | 14,5 | 21,2 | 13,8 | 211,23 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 22,2 | 11,3 | 91,1 | 2,4 | 291 | 2011 |
| чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 1,4 | 11,1 | 2,8 | 0,28 | 376 | 2011 |
| хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,08 | 19,32 | 94,4 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 9,2 | 34,8 | 0,8 | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|------|-------|-------|--------|---------|------|-------|-----|-----|--------|-------|-------|-------|
| Итого за приём пищи: | 510 | 17,73 | 21,3 | 48,12 | 365,63 | 0,06 | 0,03 | 0 | 0,4 | 36,8 | 31,6 | 128,7 | 3,48 |
| | | | | Обед | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,4 | 2,8 | 20,5 | 117,6 | 0,1 | 16,5 | 0,2 | 1,3 | 29,7 | 31,8 | 71,4 | 1,2 |
| котлеты из говядины | 90 | 12,9 | 13,5 | 11,8 | 219,8 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 22,2 | 11,3 | 91,1 | 2,4 |
| каша пшеничная | 150 | 6,84 | 8,01 | 40,06 | 260 | 0,13 | 0 | 0 | 0 | 36,66 | 36,1 | 156 | 2,65 |
| компот из смеси с/ф | 180 | 0 | 0 | 19,4 | 77,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 9,4 | 0 | 0 |
| хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,7 | 5,4 | 26,1 | 1,2 |
| хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,08 | 19,32 | 94,4 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 9,2 | 34,8 | 0,8 |
| Итого за приём пищи: | 690 | 27,3 | 24,69 | 123,78 | 830,4 | 0,39 | 16,5 | 0,2 | 2,4 | 109,46 | 103,2 | 379,4 | 8,25 |
| Всего за День: | 1150 | 45,03 | 45,99 | 171,9 | 1196,03 | 0,45 | 16,53 | 0,2 | 2,8 | 146,26 | 134,8 | 508,1 | 11,73 |

Пятница 1 неделя

Завтрак

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|-------|--------|------|--|--|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Мг, мг | Са, мг | Р, мг | Р, мг | Fe, мг | | | | | |
| Биточки из говядины | 90 | 12,9 | 13,5 | 11,8 | 219,8 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 22,2 | 11,3 | 91,1 | 2,4 | 268 | 2011 | | | | |
| капустя тушеная | 180 | 3,5 | 7,3 | 15,7 | 144,1 | 0,1 | 80 | 0,1 | 1,3 | 32,2 | 92,5 | 64,7 | 1,9 | 321 | 2011 | | | | |
| какао с молоком | 200 | 2,9 | 2,5 | 24,8 | 134 | 0 | 1 | 0 | 0 | 14 | 121 | 90 | 1 | 382 | 2011 | | | | |
| хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,08 | 19,32 | 94,4 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 9,2 | 34,8 | 0,8 | | | | | | |
| Итого за приём пищи: | 510 | 22,46 | 23,38 | 71,62 | 592,3 | 0,16 | 81 | 0,1 | 1,7 | 81,6 | 234 | 280,6 | 6,1 | | | | | | |
| | | | | Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| икра кабачковая | 60 | 1,63 | 4,31 | 8,72 | 80,28 | 0,02 | 2,8 | 0 | 0 | 10,8 | 54,6 | 33,5 | 0,44 | 73 | 2011 | | | | |
| суп картофельный с крупой (пшено) | 200 | 3 | 4,2 | 10,2 | 91 | 0,1 | 11 | 0,2 | 0,2 | 22 | 30 | 53 | 0,8 | 98 | 2011 | | | | |
| рагу из птицы | 90/150 | 12,7 | 15,6 | 10,2 | 231,4 | 0 | 1,3 | 0,1 | 2,3 | 24,1 | 80,2 | 141 | 1,7 | 289 | 2011 | | | | |
| чай с лимоном | 180 | 0,4 | 0 | 11,7 | 49,5 | 0 | 3,3 | 0 | 0 | 11,7 | 27,2 | 15,5 | 1,5 | 377 | 2011 | | | | |
| хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,7 | 5,4 | 26,1 | 1,2 | | | | | | |
| хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,08 | 19,32 | 94,4 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 9,2 | 34,8 | 0,8 | | | | | | |
| Итого за приём пищи: | 750 | 22,89 | 24,49 | 72,84 | 607,78 | 0,28 | 18,4 | 0,3 | 3,2 | 87,5 | 206,6 | 303,9 | 6,44 | | | | | | |
| Всего за День: | 1260 | 45,35 | 47,87 | 144,46 | 1200,08 | 0,44 | 99,4 | 0,4 | 4,9 | 169,1 | 440,6 | 584,5 | 12,54 | | | | | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| ИТОГО | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | |
|----------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|--------|----------------------|-------|--------|--|--|--|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Мг, мг | Са, мг | Р, мг | Р, мг | Fe, мг | | | |
| Итого за весь период | 240,4 | 227,86 | 922,79 | 6592,4 | 2,3 | 220,53 | 22,6 | 26,6 | 850,15 | 1443 | 3038,32 | 60,38 | | | | |
| Среднее значение за период | 45,18 | 41,33 | 181,8 | 1276,23 | 0,46 | 44,1 | 4,52 | 5,24 | 165,6 | 286,34 | 589,4 | 11,6 | | | | |

Понедельник 2 недели

Завтрак

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|-------------|------------------|--|--|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Мg, мг | Са, мг | Р, мг | Fe, мг | № рецептуры | Сборник рецептур | | | | |
| Запеканка из творога со стученным молоком | 150/20 | 5,2 | 5,9 | 10 | 117,8 | 0 | 4,1 | 2 | 2 | 36,9 | 24,2 | 71 | 1 | 223 | 2011 | | | | |
| чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 1,4 | 11,1 | 2,8 | 0,28 | 376 | 2011 | | | | |
| хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,08 | 19,32 | 94,4 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 9,2 | 34,8 | 0,8 | | | | | | |
| сыр Российский | 15 | 3,5 | 4,5 | 0 | 54,5 | 0 | 0 | 0,1 | 0,1 | 5,5 | 132 | 75 | 0,2 | 15 | 2011 | | | | |
| Итого за приём пищи: | 425 | 11,93 | 10,5 | 44,32 | 326,7 | 0,06 | 4,13 | 2,1 | 2,1 | 57 | 176,5 | 183,6 | 2,28 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| икра морковная | 60 | 1,2 | 0,06 | 12,33 | 54,72 | 0,02 | 2,53 | 0 | 0 | 19,34 | 27,9 | 36,6 | 0,6 | 75 | 2011 | | | | |
| суп картофельный | 200 | 1,87 | 2,26 | 13,49 | 91,2 | 0,1 | 9,6 | 0 | 0 | 25,12 | 24,4 | 62,2 | 0,96 | 97 | 2011 | | | | |
| котлеты говяжьи из птицы | 90 | 12,7 | 15,6 | 10,2 | 231,4 | 0 | 4,2 | 0,1 | 4,3 | 24,1 | 8,2 | 141 | 1,7 | 294 | 2011 | | | | |
| каша перловая | 150 | 6,84 | 8,01 | 40,06 | 260 | 0,13 | 0 | 40 | 0 | 36,66 | 36,1 | 156 | 2,65 | 171 | 2011 | | | | |
| компот из свежих плодов | 180 | 0,2 | 0,2 | 27,1 | 111,1 | 0 | 4 | 0 | 0,3 | 4,9 | 14,5 | 4,4 | 0,9 | 342 | 2011 | | | | |
| хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,7 | 5,4 | 26,1 | 1,2 | | | | | | |
| хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,08 | 19,32 | 94,4 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 9,2 | 34,8 | 0,8 | | | | | | |
| Итого за приём пищи: | 750 | 27,97 | 26,51 | 135,2 | 904,02 | 0,41 | 17,43 | 40,1 | 3,3 | 129,02 | 125,7 | 461,1 | 8,81 | | | | | | |
| Всего за день: | 1175 | 39,9 | 37,01 | 179,52 | 1230,72 | 0,47 | 21,56 | 42,2 | 5,4 | 186,02 | 302,2 | 644,7 | 11,09 | | | | | | |

Вторник 2 неделя

Завтрак

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|-------------|------------------|--|--|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Мg, мг | Са, мг | Р, мг | Fe, мг | № рецептуры | Сборник рецептур | | | | |
| каша вязкая молочная с пшенной крупы | 210 | 5,7 | 6,8 | 41,7 | 252,6 | 0 | 1,3 | 0 | 0,3 | 35,2 | 61,8 | 108 | 0,5 | 175 | 2011 | | | | |
| масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | 0 | 0 | 0,1 | 0,1 | 0 | 1 | 2 | 0 | 14 | 2011 | | | | |
| чай с лимоном | 200 | 0,4 | 0 | 11,7 | 49,5 | 0 | 3,3 | 0 | 0 | 11,7 | 27,2 | 15,5 | 1,5 | 377 | 2011 | | | | |
| яблоко калиброванное | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0 | 10 | 0 | 0 | 0,1 | 32 | 22 | 4,4 | | | | | | |
| хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,08 | 19,32 | 94,4 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 9,2 | 34,8 | 0,8 | | | | | | |
| Итого за приём пищи: | 560 | 9,76 | 15,58 | 82,62 | 518,5 | 0,06 | 14,6 | 0,1 | 0,4 | 60,2 | 131,2 | 182,3 | 7,2 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| салат из свежых отварной | 60 | 1,4 | 0,06 | 13,7 | 111,18 | 0,01 | 3,4 | 0 | 0 | 18,08 | 35,5 | 36,6 | 1,01 | 52 | 2011 | | | | |
| суп картофельный с бобовыми (горох лущеный) | 200 | 5,6 | 5,4 | 17,5 | 140,7 | 0,2 | 9,6 | 0,3 | 4 | 35,6 | 48,8 | 83,7 | 2,1 | 102 | 2011 | | | | |
| фрикадельки мясные | 90 | 8,42 | 11,69 | 9 | 184 | 2,67 | 0,26 | 17,84 | 0 | 13,58 | 25,7 | 80,98 | 5,29 | 280 | 2011 | | | | |
| каша ржаная | 150 | 4,78 | 4,43 | 30,88 | 182,55 | 0,09 | 0 | 0 | 0 | 23,74 | 39,2 | 164 | 1,61 | 302 | 2011 | | | | |
| компот из с/ф | 180 | 0 | 0 | 19,4 | 77,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 9,4 | 0 | 0 | 349 | 2011 | | | | |
| хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,7 | 5,4 | 26,1 | 1,2 | | | | | | |
| хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,08 | 19,32 | 94,4 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 9,2 | 34,8 | 0,8 | | | | | | |
| Итого за приём пищи: | 750 | 25,36 | 21,96 | 122,5 | 851,43 | 3,13 | 13,26 | 18,14 | 4,7 | 111,9 | 173,2 | 426,18 | 12,01 | | | | | | |
| Всего за день: | 1280 | 35,12 | 37,54 | 205,12 | 1369,93 | 3,19 | 27,86 | 18,24 | 5,1 | 172,1 | 304,4 | 608,48 | 19,21 | | | | | | |

Среда 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------|--------------|------------------|--------------|-------------------------------|---------------|-------------|-------------|------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|-------------|-----|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Мг, мг | Са, мг | Р, мг | Fe, мг | | | |
| тефтели из говядины | 90 | 10,6 | 13,2 | 9,5 | 198,6 | 0 | 1,6 | 0 | 0,5 | 14,6 | 6,1 | 65,1 | 1,7 | 278 | 2011 | |
| картофель отварной | 180 | 5,5 | 4,8 | 31,3 | 191 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 7 | 11 | 36 | 0,8 | 279 | 2005 | |
| кофейный напиток с молоком | 200 | 3,1 | 2,4 | 17,2 | 103,5 | 0 | 1,3 | 0 | 0 | 18,7 | 62,1 | 53,5 | 0,3 | 379 | 2011 | |
| хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,08 | 19,32 | 94,4 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 9,2 | 34,8 | 0,8 | | | |
| Итого за приём пищи: | 510 | 22,36 | 20,48 | 77,32 | 587,5 | 0,16 | 2,9 | 0 | 1,3 | 53,5 | 88,4 | 189,4 | 3,6 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с крупой (пшеничной) | 200 | 5,6 | 5,4 | 17,5 | 140,7 | 0,2 | 9,6 | 0,3 | 4 | 52,9 | 48,2 | 83,7 | 2,1 | 101 | 2011 | |
| птица тушеная в соусе | 90 | 12,7 | 15,6 | 10,2 | 231,4 | 0 | 1,3 | 0,1 | 2,3 | 24,1 | 8,2 | 141 | 1,7 | 292 | 2011 | |
| каша гречневая рассыпчатая | 150 | 3,6 | 4,6 | 37,7 | 206 | 0 | 0 | 0 | 3 | 26 | 11 | 78 | 0,6 | 302 | 2011 | |
| чай с лимоном | 180 | 0,4 | 0 | 11,7 | 49,5 | 0 | 3,3 | 0 | 0 | 11,7 | 27,2 | 15,5 | 1,5 | 377 | 2011 | |
| хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,7 | 5,4 | 26,1 | 1,2 | | | |
| хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,08 | 19,32 | 94,4 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 9,2 | 34,8 | 0,8 | | | |
| Итого за приём пищи: | 690 | 27,46 | 25,98 | 109,12 | 783,2 | 0,36 | 14,2 | 0,4 | 10 | 116,3 | 109,2 | 379,1 | 7,9 | | | |
| Всего за День: | 1200 | 49,82 | 46,46 | 186,44 | 1370,7 | 0,52 | 17,1 | 0,4 | 11,3 | 169,8 | 197,6 | 568,5 | 11,5 | | | |

Четверг 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|-------------------------------|----------------|-------------|--------------|------------|------------|---------------|----------------------|--------------|--------------|-----|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Мг, мг | Са, мг | Р, мг | Fe, мг | | | |
| котлета рубленые из птицы | 90 | 12,7 | 15,6 | 10,2 | 231,4 | 0 | 1,3 | 0,1 | 2,3 | 24,1 | 8,2 | 141 | 1,7 | 294 | 2011 | |
| рис припущенный | 180 | 3,6 | 4,7 | 38,4 | 211,1 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 27,9 | 8,9 | 80,8 | 0,5 | 305 | 2011 | |
| чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 1,4 | 11,1 | 2,8 | 0,28 | 376 | 2011 | |
| хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,08 | 19,32 | 94,4 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 9,2 | 34,8 | 0,8 | | | |
| Итого за приём пищи: | 510 | 19,53 | 20,4 | 82,92 | 596,9 | 0,06 | 1,33 | 0,1 | 2,6 | 66,6 | 37,4 | 259,4 | 3,28 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| икра кабачковая | 60 | 1,63 | 4,31 | 8,72 | 80,28 | 0,02 | 2,8 | 0 | 0 | 10,8 | 54,6 | 33,5 | 0,44 | 73 | 2011 | |
| суп с картофелем | 200 | 1,87 | 2,26 | 13,49 | 91,2 | 0,1 | 9,6 | 0 | 0 | 25,12 | 24,4 | 62,2 | 0,96 | 97 | 2011 | |
| биточки из говядины | 90 | 12,9 | 13,5 | 11,8 | 219,8 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 22,2 | 11,3 | 91,1 | 2,4 | 268 | 2011 | |
| каша ячневая | 150 | 4,78 | 4,43 | 30,88 | 182,55 | 0,09 | 0 | 0 | 0 | 23,74 | 39,2 | 164 | 1,61 | 376 | 2011 | |
| компот из свежих яблок | 180 | 0,2 | 0,2 | 27,1 | 111,1 | 0 | 4 | 0 | 0,3 | 4,9 | 14,5 | 4,4 | 0,9 | 342 | 2011 | |
| хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,7 | 5,4 | 26,1 | 1,2 | | | |
| хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,08 | 19,32 | 94,4 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 9,2 | 34,8 | 0,8 | | | |
| Итого за приём пищи: | 780 | 26,54 | 25,08 | 124,01 | 840,53 | 0,37 | 16,4 | 0 | 1,4 | 105,66 | 158,6 | 416,1 | 8,31 | | | |
| Всего за День: | 1387 | 46,07 | 45,48 | 206,93 | 1437,43 | 0,43 | 17,73 | 0,1 | 4 | 172,26 | 196 | 675,5 | 11,59 | | | |