



УТВЕРЖДЕНО
 ООО "КРЕПЫШ"
 Ефремов В.Ю.

Меню для организации питания детей в возрасте от 11 до 18 лет в образовательных учреждениях Мензелинского района РТ на 1 полугодие 2024-2025 учебного года

1 День, 1 неделя

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|--|------------|------------------|--------------|-------------|------------------------------|-------------|-------------|--------------|----------|--------------|--------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Белки г | Жиры г | Углевод г | | В1 мг | В2 мг | А мг рет.э | D МКГ | C мг | Na мг | K мг | Ca мг | Mg мг | P мг | Fe мг | I МКГ | Se МКГ | F МКГ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Понедельник, 1 неделя | 11-18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Горячий завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-7з | Салат из белоочанной капусты с растительным маслом | 100 | 2,52 | 10,15 | 10,39 | 143 | 0,03 | 0,05 | 122,3 | 0 | 23 | 112 | 343 | 59 | 21 | 44 | 0,9 | 17,88 | 0,3 | 21,1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № Т/к 100 | Суп картофельный с вермишелью | 250 | 2,81 | 2,8 | 20,2 | 118 | 0,1 | 0 | 0,2 | 0 | 6,5 | 0 | 0 | 23,9 | 23,4 | 57,7 | 1,1 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Т/к №102 | Оладьи П/Ф (35 гр) 2шт | 70 | 5,06 | 6,44 | 29,51 | 206,64 | 0,09 | 0 | 0,01 | 0 | 0,68 | 0 | 0 | 55,22 | 12,31 | 72,66 | 0,9 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-4гн-2020 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,6 | 50,9 | 0,01 | 0,07 | 6,9 | 0 | 0,3 | 19,68 | 81,35 | 103,5 | 9,92 | 46,33 | 0,78 | 4,5 | 0,88 | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,2 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 12,2 | 49 | 7 | 9,4 | 31,6 | 0,78 | 0 | 6,18 | 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за Завтрак | 640 | 13,29 | 20,69 | 75,4 | 552,74 | 0,27 | 0,14 | 129,4 | 0 | 30,58 | 253,7 | 473,4 | 248,6 | 76,03 | 252,3 | 4,46 | 22,38 | 7,36 | 31,1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за день | 640 | 13,29 | 20,69 | 75,4 | 552,74 | 0,27 | 0,14 | 129,4 | 0 | 30,58 | 253,7 | 473,4 | 248,6 | 76,03 | 252,3 | 4,46 | 22,38 | 7,36 | 31,1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

2 день, 1 неделя

| № рецептуры | Прiem пищи, наименование блюда | Масса г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
|-------------|--|------------|------------------|--------------|-------------------|------------------------------------|-------------|-------------|---------------|-------------|------------|----------------------|------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | Белки г | Жиры г | Углево ды г | | B1 мг | B2 мг | A кг рет.э | D мкг | C мг | Na мг | K мг | Ca мг | Mg мг | P мг | Fe мг | I мкг | Se мкг | F мкг |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Вторник, 1 неделя Горячий завтрак | 11-18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №Т/К 41 | Салат из моркови с сахаром и растительным маслом | 100 | 0,91 | 10,17 | 7,15 | 123,8 | 0,04 | 0,03 | 732,9 | 0 | 2 | 114 | 170 | 19 | 22 | 32 | 1 | 16,98 | 0,2 | 35,95 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 180 | 4,32 | 5,78 | 43,74 | 244,2 | 0,04 | 0,03 | 22,03 | 0,11 | 0 | 184 | 56 | 129 | 28 | 87 | 0,6 | 24,91 | 8,7 | 32,63 |
| №Т/К 272 | Котлета мясная с соусом | 65/35 | 11,4 | 9,3 | 12,4 | 179,2 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 1,8 | 0 | 0 | 18,9 | 22,1 | 115,5 | 1,9 | 0 | 0 | 0 |
| №Т/К 436 | Напиток апельсиновый | 200 | 0,2 | 0 | 13 | 53,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 13,5 | 3,8 | 3,5 | 0,1 | 0 | 0 | 0 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,9 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 100 | 19 | 4 | 3 | 13 | 0,2 | 0,64 | 1,2 | 2,9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,2 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 122 | 49 | 7 | 9,4 | 31,6 | 0,78 | 0 | 6,18 | 0 |
| | Итого за Завтрак | 620 | 19,65 | 25,61 | 92,83 | 681,8 | 0,14 | 0,09 | 755 | 0,11 | 7,8 | 520 | 294 | 191,4 | 88,3 | 282,6 | 4,58 | 42,53 | 16,28 | 71,48 |
| | Итого за день | 620 | 19,65 | 25,61 | 92,83 | 681,8 | 0,14 | 0,09 | 755 | 0,11 | 7,8 | 520 | 294 | 191,4 | 88,3 | 282,6 | 4,58 | 42,53 | 16,28 | 71,48 |

3 день, 1 неделя

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | |
|-------------|--|------------|------------------|-------------|---------------|---------------------------------|-------------|------------|---------------|-------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|------------|--------------|--|--|----|
| | | | Белки г | Жиры г | Углеводы г | | B1 мг | B2 мг | A кг рети. | D мкг | C мг | Na мг | K мг | Ca мг | Mg мг | P мг | Fe мг | I мкг | Se мкг | F мкг | | | |
| | Среда, 1 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Горячий завтрак | 11-18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-133 | Салат из свеклы отварной с растительным маслом | 100 | 1,34 | 4,48 | 7,61 | 76,1 | 0,01 | 0,03 | 1,14 | 0 | 4 | 131 | 227 | 32 | 18 | 36 | 1,2 | 19,98 | 0,6 | | | | 19 |
| 54-1Г-2020 | Макароны отварные | 180 | 6,39 | 5,91 | 39,36 | 236,2 | 0,07 | 0,03 | 22,03 | 0,11 | 0 | 179 | 64 | 127 | 9 | 48 | 0,9 | 24,32 | 0,1 | 14,31 | | | |
| №243 | Сосиски говяжьи отварные, п/ф (2 шт) | 100 | 6,6 | 10,35 | 6,5 | 202,15 | 0 | 0 | 0,08 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 7,44 | 15,51 | 137,4 | 1,74 | 0 | 0 | 0 | | | |
| 54-3Гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 207 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 | 0 | 0,01 | 0,38 | 0 | 1,16 | 1,26 | 30,23 | 67 | 4,56 | 8,52 | 0,77 | 0,01 | 0,02 | 0,7 | | | |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,2 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 122 | 49 | 7 | 9,4 | 31,6 | 0,78 | 0 | 6,18 | 0 | | | |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,9 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 100 | 19 | 4 | 3 | 13 | 0,2 | 0,64 | 1,2 | 2,9 | | | |
| | Итого за Завтрак | 639 | 17,35 | 21,2 | 76,61 | 623,45 | 0,14 | 0,1 | 23,63 | 0,12 | 5,16 | 533,3 | 389,2 | 244,4 | 59,47 | 274,5 | 5,59 | 45,55 | 8,1 | 36,91 | | | |
| | Итого за День | 639 | 17,35 | 21,2 | 76,61 | 623,45 | 0,14 | 0,1 | 23,63 | 0,12 | 5,16 | 533,3 | 389,2 | 244,4 | 59,47 | 274,5 | 5,59 | 45,55 | 8,1 | 36,91 | | | |

4 день, 1 неделя

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|--|------------|------------------|--------------|--------------|---------------------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|------------|----------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---|---|----|----|-----|----|----|
| | | | Белки | | Жиры | | Углевы | B1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F | | | | | | |
| | | | г | г | | | | | | | | | | | | | | | | | | г | мг | мг | мкг | мг | мг |
| | Четверг, 1 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Горячий завтрак | 11-18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-9а-2020 | Салат из белокочанной напуста с морковью, яблоками и растительным маслом | 100 | 1,37 | 10,15 | 6,03 | 120,9 | 0,02 | 0,03 | 241,6 | 0 | 11 | 111 | 221 | 35 | 17 | 27 | 0,8 | 16,44 | 0,3 | 18,3 | | | | | | | |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 180 | 3,69 | 6,37 | 23,79 | 167,3 | 0,14 | 0,12 | 28,55 | 0,11 | 12 | 195 | 750 | 47 | 34 | 101 | 1,2 | 34,15 | 1 | 51,35 | | | | | | | |
| № рец. 290 | Птица тушеная в соусе | 50/50 | 8,65 | 6,84 | 3,5 | 145 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 1,5 | 0 | 0 | 26,4 | 16,6 | 115,3 | 0,9 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | |
| № Т/м 438 | Напиток яблочный | 200 | 0,1 | 0,1 | 13,9 | 57,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 12,3 | 3,7 | 2,4 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,2 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 122 | 49 | 7 | 9,4 | 31,6 | 0,78 | 0 | 6,18 | 0 | | | | | | | |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,9 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 100 | 19 | 4 | 3 | 13 | 0,2 | 0,64 | 1,2 | 2,9 | | | | | | | |
| | Итого за Завтрак | 620 | 16,63 | 23,82 | 63,76 | 572,1 | 0,32 | 0,18 | 270,2 | 0,11 | 25,5 | 528 | 1039 | 131,7 | 83,7 | 290,3 | 4,38 | 51,23 | 8,68 | 72,55 | | | | | | | |
| | Итого за день | 620 | 16,63 | 23,82 | 63,76 | 572,1 | 0,32 | 0,18 | 270,2 | 0,11 | 25,5 | 528 | 1039 | 131,7 | 83,7 | 290,3 | 4,38 | 51,23 | 8,68 | 72,55 | | | | | | | |

5 день, 1 неделя

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|---|------------|------------------|--------------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------|----------------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---|---|---|----|----|----|
| | | | Белки г | Жиры г | Углевы оды г | | B1 мг | B2 мг | A мкг | D мкг | C мг | Na мг | K мг | Ca мг | Mg мг | P мг | Fe мг | I мкг | Se мкг | F мкг | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | г | г | г | мг | мг | мг |
| | Пятница, 1 неделя Горячий завтрак | 11-18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови с яблоками с растительным маслом | 100 | 0,91 | 10,17 | 7,15 | 123,8 | 0,04 | 0,03 | 732,9 | 0 | 2 | 114 | 170 | 19 | 22 | 32 | 1 | 16,98 | 0,2 | 35,95 | | | | | | |
| 54-6г-2020 | Плов из говядины | 180/40 | 16,86 | 16,22 | 42,44 | 383,1 | 0,07 | 0,13 | 287,8 | 0,11 | 0 | 304 | 295 | 128 | 48 | 213 | 2,4 | 42,53 | 8,1 | 89,91 | | | | | | |
| 54-4гн-2020 | Компот из кураги | 200 | 0,98 | 0,05 | 15,64 | 66,9 | 0,01 | 0,03 | 69,96 | 0 | 0 | 3 | 285 | 90 | 18 | 25 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | | | | | | |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,2 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 122 | 49 | 7 | 9,4 | 31,6 | 0,78 | 0 | 6,18 | 0 | | | | | | |
| Пром. | Булочка ванильная | 60 | 4,68 | 4,03 | 30,46 | 177 | 0,05 | 0,02 | 19,12 | 0,15 | 0 | 241 | 50 | 18 | 6 | 41 | 0,5 | 33,36 | 3,1 | 11,03 | | | | | | |
| | Итого за Завтрак | 600 | 24,73 | 30,67 | 102,4 | 785 | 0,21 | 0,23 | 1110 | 0,26 | 2 | 784 | 849 | 262 | 103,4 | 342,6 | 5,28 | 92,87 | 17,58 | 136,9 | | | | | | |
| | Итого за день | 600 | 24,73 | 30,67 | 102,4 | 785 | 0,21 | 0,23 | 1110 | 0,26 | 2 | 784 | 849 | 262 | 103,4 | 342,6 | 5,28 | 92,87 | 17,58 | 136,9 | | | | | | |

6 день, 1 неделя

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|--------------------------------------|------------|------------------|--------------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---|---|---|----|----|----|
| | | | Белки г | Жиры г | Углевы оды г | | B1 мг | B2 мг | A мкг | D мкг | C мг | Na мг | K мг | Ca мг | Mg мг | P мг | Fe мг | I мкг | Se мкг | F мкг | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | г | г | г | мг | мг | мг |
| | Пятница, 1 неделя Горячий завтрак | 11-18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-16з-2020 | Винегрет с растительным маслом | 100 | 1,17 | 8,95 | 6,67 | 111,9 | 0,03 | 0,02 | 121,5 | 0 | 5 | 335 | 214 | 20 | 16 | 36 | 0,8 | 13,1 | 0,3 | 19,75 | | | | | | |
| 54-1г-2020 | Запеканка из творога | 180 | 35,58 | 12,81 | 26,95 | 361,4 | 0,07 | 0,38 | 61,35 | 0,18 | 0 | 217 | 193 | 268 | 38 | 349 | 1 | 34,58 | 47 | 59,55 | | | | | | |
| Пром. | Молоко стухенное с сахаром | 20 | 1,44 | 1,7 | 11,1 | 65,5 | 0,01 | 0,08 | 9,4 | 0 | 0 | 26 | 73 | 61 | 7 | 44 | 0 | 1,4 | 0,6 | 7 | | | | | | |
| 54-21гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 | 0,03 | 0,13 | 13,29 | 0 | 0,52 | 36,55 | 184 | 148,3 | 30,67 | 106,8 | 1,06 | 9 | 1,76 | 20 | | | | | | |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,2 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 122 | 49 | 7 | 9,4 | 31,6 | 0,78 | 0 | 6,18 | 0 | | | | | | |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,9 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 100 | 19 | 4 | 3 | 13 | 0,2 | 0,64 | 1,2 | 2,9 | | | | | | |
| Пром. | Сушка простая | 10 | 1,09 | 0,13 | 6,88 | 33,1 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 46 | 15 | 3 | 4 | 11 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | | | | | | |
| | Итого за Завтрак | 550 | 46 | 26,85 | 79,34 | 739 | 0,22 | 0,65 | 205,5 | 0,18 | 5,52 | 884,6 | 747 | 511,3 | 108,1 | 591,4 | 4,14 | 58,72 | 57,04 | 109,2 | | | | | | |
| | Итого за день | 550 | 46 | 26,85 | 79,34 | 739 | 0,22 | 0,65 | 205,5 | 0,18 | 5,52 | 884,6 | 747 | 511,3 | 108,1 | 591,4 | 4,14 | 58,72 | 57,04 | 109,2 | | | | | | |

7 День, 2 неделя

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|--|------------|------------------|--------------|--------------|---------------------------------|---------------|-------------|--------------|--------------------|--------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|----------|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Белки | | Жиры | | Углевы оды | B1 мг | B2 мг | A кг рети. а | D мкг | C мг | Na мг | K мг | Ca мг | Mg мг | P мг | Fe мг | I мкг | Se мкг | F мкг | | | | | | | | | | |
| | | | г | г | | | | | | | | | | | | | | | | | | г | | | | | | | | | |
| | Понедельник, 2 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Горячий завтрак | 11-18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №Т/К 41 | Салат из моркови с сахаром и растительным маслом | 100 | 0,91 | 10,17 | 7,15 | 123,8 | 0,04 | 0,03 | 732,9 | 0 | 2 | 114 | 170 | 19 | 22 | 32 | 1 | 16,98 | 0,2 | 35,95 | | | | | | | | | | | |
| 62 | Борщ | 250 | 3,1 | 7,3 | 16,5 | 180 | 0,1 | 0 | 0,3 | 0 | 12 | 0 | 0 | 55 | 33,4 | 72,4 | 1,6 | 0 | 0 | | | | | | | | | | | | |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,68 | 20,76 | 66,08 | 3,83 | 7,18 | 0,73 | 0 | 0 | | | | | | | | | | | | |
| Т/к №410 | Треугольник П/Ф | 100 | 5,7 | 5 | 29,8 | 221,7 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 1,5 | 0 | 0 | 26,8 | 25,7 | 100,5 | 1,5 | 0 | 0 | | | | | | | | | | | | |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,2 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 122 | 49 | 7 | 9,4 | 31,6 | 0,78 | 0 | 6,18 | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за Завтрак | 670 | 11,21 | 22,67 | 66,55 | 586,5 | 0,28 | 0,06 | 733,5 | 0 | 15,54 | 236,7 | 239,8 | 173,9 | 94,33 | 243,7 | 5,61 | 16,98 | 6,38 | 35,95 | | | | | | | | | | | |
| | Итого за День | 670 | 11,21 | 22,67 | 66,55 | 586,5 | 0,28 | 0,06 | 733,5 | 0 | 15,54 | 236,7 | 239,8 | 173,9 | 94,33 | 243,7 | 5,61 | 16,98 | 6,38 | 35,95 | | | | | | | | | | | |

8 День, 2 неделя

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|--|------------|------------------|-----------|---------------|------------------------------------|----------|----------|---------------|----------|---------|----------|---------|----------------------|----------|---------|----------|----------|-----------|----------|---|---|---|---|----|----|----|----|
| | | | Белки г | Жиры г | Углеводы г | | B1 мг | B2 мг | A мг рет.э | D мкг | C мг | Na мг | K мг | Ca мг | Mg мг | P мг | Fe мг | I мкг | Se мкг | F мкг | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | г | г | г | г | мг | мг | мг | мг |
| | Вторник, 2 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Горячий завтрак | 11-18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-133 | Салат из свеклы отварной с растительным маслом | 100 | 1,34 | 4,48 | 7,61 | 76,1 | 0,01 | 0,03 | 1,14 | 0 | 4 | 131 | 227 | 32 | 18 | 36 | 1,2 | 19,98 | 0,6 | 19 | | | | | | | | |
| 54-12м-2020 | Плов с курицей | 170/50 | 20,34 | 8,18 | 36,38 | 300,4 | 0,08 | 0,07 | 159,4 | 0 | 2 | 301 | 316 | 80 | 87 | 193 | 1,7 | 41,15 | 21,6 | 129,9 | | | | | | | | |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 207 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 | 0 | 0,01 | 0,38 | 0 | 1,16 | 1,26 | 30,23 | 67 | 4,56 | 8,52 | 0,77 | 0,01 | 0,02 | 0,7 | | | | | | | | |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,9 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 100 | 19 | 4 | 3 | 13 | 0,2 | 0,64 | 1,2 | 2,9 | | | | | | | | |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,2 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 122 | 49 | 7 | 9,4 | 31,6 | 0,78 | 0 | 6,18 | 0 | | | | | | | | |
| Пром. | Фрукт (яблоко, банан, апельсин) | 100 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 | 0,04 | 0,03 | 7,5 | 0 | 15 | 39 | 417 | 24 | 14 | 17 | 3,3 | 3 | 0,4 | 12 | | | | | | | | |
| | Итого за Завтрак | 667 | 25,3 | 13,72 | 81,83 | 552,1 | 0,19 | 0,17 | 168,4 | 0 | 22,16 | 694,3 | 1058 | 214 | 136 | 299,1 | 7,95 | 64,78 | 30 | 164,5 | | | | | | | | |
| | Итого за День | 667 | 25,3 | 13,72 | 81,83 | 552,1 | 0,19 | 0,17 | 168,4 | 0 | 22,16 | 694,3 | 1058 | 214 | 136 | 299,1 | 7,95 | 64,78 | 30 | 164,5 | | | | | | | | |

9 День, 2 неделя

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|-------------|------------------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|---------------------------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-----------|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | Белки | | Углев | | B1 мг | B2 мг | A кг рет.э | D мкг | C мг | Na мг | K мг | Ca мг | Mg мг | P мг | Fe мг | I мкг | Se мкг | F мкг |
| | | | Жиры | Жиры | оды | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Среда, 2 неделя Горячий завтрак | 11-18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-16з-2020 | Винегрет с растительным маслом | 100 | 1,17 | 8,95 | 6,67 | 111,9 | 0,03 | 0,02 | 121,5 | 0 | 5 | 335 | 214 | 20 | 16 | 36 | 0,8 | 13,1 | 0,3 | 19,75 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 180 | 3,69 | 6,37 | 23,79 | 167,3 | 0,14 | 0,12 | 28,55 | 0,11 | 12 | 195 | 750 | 47 | 34 | 101 | 1,2 | 34,15 | 1 | 51,35 |
| 54-7р-2020 | Рыба припущенная в молоке | 70/30 | 13,09 | 7,52 | 2,89 | 131,6 | 0,08 | 0,11 | 9,02 | 0,16 | 1 | 111 | 347 | 68 | 44 | 202 | 0,7 | 133,5 | 11,9 | 572,6 |
| №7/К 436 | Напиток апельсиновый | 200 | 0,2 | 0 | 13 | 53,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 13,5 | 3,8 | 3,5 | 0,1 | 0 | 0 | 0 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,2 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 122 | 49 | 7 | 9,4 | 31,6 | 0,78 | 0 | 6,18 | 0 |
| Пром. | Булочка ванильная | 60 | 4,68 | 4,03 | 30,46 | 177 | 0,05 | 0,02 | 19,12 | 0,15 | 0 | 241 | 50 | 18 | 6 | 41 | 0,5 | 33,36 | 3,1 | 11,03 |
| | Итого за Завтрак | 660 | 24,13 | 27,07 | 83,51 | 675,5 | 0,34 | 0,29 | 178,2 | 0,42 | 22 | 1004 | 1410 | 173,5 | 113,2 | 415,1 | 4,08 | 214,1 | 22,48 | 654,7 |
| | Итого за день | 660 | 24,13 | 27,07 | 83,51 | 675,5 | 0,34 | 0,29 | 178,2 | 0,42 | 22 | 1004 | 1410 | 173,5 | 113,2 | 415,1 | 4,08 | 214,1 | 22,48 | 654,7 |

10 День, 2 неделя

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|---|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|-------------|------------|-------------|----------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|----------|---------|---|--|--|--|--|
| | | | Белки г | Жиры г | Углеводы г | ккал | кВт | В1 мг | В2 мг | А мкг | D мкг | С мг | Na мг | K мг | Ca мг | Mg мг | P мг | Fe мг | I мкг | Se мкг | F мкг | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ретинол | Э | | | | |
| | Четверг, 2 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Горячий завтрак | 11-18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-7з | Салат из белокочанной капусты с растительным маслом | 100 | 2,52 | 10,15 | 10,39 | 143 | 0,03 | 0,05 | 122,3 | 0 | 23 | 112 | 343 | 59 | 21 | 44 | 0,9 | 17,88 | 0,3 | 21,1 | | | | | | | |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,87 | 7,61 | 43,12 | 280,5 | 0,26 | 0,14 | 23,02 | 0,11 | 0 | 180 | 263 | 57 | 144 | 217 | 4,8 | 26,73 | 4,3 | 19,27 | | | | | | | |
| 54-2ж-2020 | Гуляш из говядины | 60/40 | 3,35 | 3,94 | 3,9 | 130,8 | 0,04 | 0,12 | 25,46 | 0,07 | 1 | 122 | 322 | 55 | 23 | 166 | 2,5 | 17,06 | 0,4 | 62,71 | | | | | | | |
| 54-21гг-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 | 0,03 | 0,13 | 13,29 | 0 | 0,52 | 38,55 | 184 | 148,3 | 30,67 | 106,8 | 1,06 | 9 | 1,76 | 20 | | | | | | | |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,9 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 100 | 19 | 4 | 3 | 13 | 0,2 | 0,64 | 1,2 | 2,9 | | | | | | | |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,2 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 122 | 49 | 7 | 9,4 | 31,6 | 0,78 | 0 | 6,18 | 0 | | | | | | | |
| | Итого за Завтрак | 620 | 22,46 | 24,96 | 85,15 | 721,4 | 0,42 | 0,47 | 184 | 0,18 | 24,52 | 674,6 | 1180 | 330,3 | 231,1 | 578,4 | 10,24 | 71,31 | 14,14 | 126 | | | | | | | |
| | Итого за день | 620 | 22,46 | 24,96 | 85,15 | 721,4 | 0,42 | 0,47 | 184 | 0,18 | 24,52 | 674,6 | 1180 | 330,3 | 231,1 | 578,4 | 10,24 | 71,31 | 14,14 | 126 | | | | | | | |

12 день, 2 неделя

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | |
|-------------|--|------------|------------------|--------------|--------------|------------------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|
| | | | Белки г | Жиры г | Углеводы г | | B1 мг | B2 мг | A мкг рет.э | D мкг | C мг | Na мг | K мг | Ca мг | Mg мг | P мг | Fe мг | I мкг | Se мкг | F мкг |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Пятница, 2 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Горячий завтрак | 11-18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-9з-2020 | Салат из белокочанной капусты с морковью, яблоками и растительным маслом | 100 | 1,37 | 10,15 | 6,03 | 120,9 | 0,02 | 0,03 | 241,6 | 0 | 11 | 111 | 221 | 35 | 17 | 27 | 0,8 | 16,44 | 0,3 | 18,3 |
| 54-1т-2020 | Запеканка из творога | 180 | 35,58 | 12,81 | 26,95 | 361,4 | 0,07 | 0,38 | 61,35 | 0,18 | 0 | 217 | 193 | 268 | 38 | 349 | 1 | 34,58 | 47 | 59,55 |
| Пром. | Молоко стуженное с сахаром | 20 | 1,44 | 1,7 | 11,1 | 65,5 | 0,01 | 0,08 | 9,4 | 0 | 0 | 26 | 73 | 61 | 7 | 44 | 0 | 1,4 | 0,6 | 7 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 207 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 | 0 | 0,01 | 0,38 | 0 | 1,16 | 1,26 | 30,23 | 67 | 4,56 | 8,52 | 0,77 | 0,01 | 0,02 | 0,7 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,2 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 122 | 49 | 7 | 9,4 | 31,6 | 0,78 | 0 | 6,18 | 0 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 149,7 | 27,9 | 6 | 4,2 | 19,5 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 4,35 |
| Пром. | Сушка простая | 10 | 1,09 | 0,13 | 6,88 | 33,1 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 46 | 15 | 3 | 4 | 11 | 0,3 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого за Завтрак | 567 | 43,28 | 25,29 | 79,06 | 713,3 | 0,19 | 0,54 | 312,8 | 0,18 | 12,16 | 673 | 609,1 | 447 | 84,16 | 490,6 | 3,98 | 53,39 | 55,9 | 89,9 |
| | Итого за день | 567 | 43,28 | 25,29 | 79,06 | 713,3 | 0,19 | 0,54 | 312,8 | 0,18 | 12,16 | 673 | 609,1 | 447 | 84,16 | 490,6 | 3,98 | 53,39 | 55,9 | 89,9 |