



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 66F1F9007BB092A647709F2630AADFA6
Владелец: Минникаева Лилия Михайловна
Действителен с 12.09.2023 до 12.12.2024

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖ

ООО "КР

Ефрем

Меню для организации 2-х разового питания детей возрасте от 11 до 18 лет в образовательных учреждениях Мензелинского района РТ на 1 полугодие 2024-2025 учебный год.

1 день, 1 неделя

№ рецептуры	Прием 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
Понедельник, 1 неделя																			
Завтрак																			
		11-18																	
54-13з	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
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
№ Т/К 272	Котлета рубленая из говядины с соусом	65/35	9.3	7.1	11.8	148.6	0	0	0	0	1.4	0	0	16	19.2	97	1.7	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
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
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	620	17.35	18.31	66.14	499.9	0.21	0.19	29.99	0.11	17.44	548.7	1066	172.1	87.43	285.8	5.81	54.77	8.98
Обед																			
		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
№ Т/к 100	Суп картофельный с вермишелью	250	2.81	2.8	20.2	118	0.1	0	0.2	0	6.6	0	0	23.9	23.4	57.7	1.1	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
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
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 обед	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
	Итого за день	1260	30.64	39	141.54	1052.64	0.48	0.33	159.4	0.11	48.02	802.4	1539	420.7	163.5	538.1	10.27	77.15	16.34

2 день, 1 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки г	Жиры г	Углево ды г		В1 мг	В2 мг	А кг рет.э	Д мкг	С мг	Na мг	К мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	
	Вторник, 1 неделя																			
	Завтрак	11-18																		
Пром.	Сушка простая	14	1.53	0.18	9.63	46.3	0.03	0.01	0	0	0	85	26	4	6	17	0.4	0	0	
№ Т/к 67	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.9	5.1	9.3	90.5	0	0	0.2	0	12.4	0	0	41.5	22	42.7	1.1	0	0	
№ Т/к 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	
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	
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	504	6.35	5.74	49.37	275.7	0.09	0.04	0.2	0	13.4	307	94	68.8	44.1	106.7	2.98	0.64	7.38	
	Обед	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	
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	
№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	
№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	
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	
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 обед	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	
	Итого за день	1124	26	31.35	142.2	957.5	0.23	0.13	755.2	0.11	21.2	827	388	260.2	132.4	389.3	7.56	43.17	23.66	

3 день, 1 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки г	Жиры г	Углево- ды г		В1 мг	В2 мг	А кг рет.э	Д мкг	С мг	Na мг	К мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	
	Среда, 1 неделя																			
	Завтрак	11-18																		
№ Т/К 40	Салат картофельный с морковью и растительным маслом	100	2.4	7.2	8.9	110.4	0.1	0	0.6	0	5.6	0	0	25	21.9	55.7	1	0	0	
№ Т/К 62	Борщ	250	2.7	5.9	15.3	126.6	0.1	0	0.3	0	11.4	0	0	49.9	32.1	65.6	1.7	0	0	
№ Т/К 440	Напиток из сухофруктов	200	0	0	14.6	58.1	0	0	0	0	0	0	0	8.4	1.8	0	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	
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	
	Итого за завтрак	630	11.08	17.33	75.96	506.3	0.29	0.04	20.02	0.15	17	363	99	108.3	71.2	193.9	3.98	33.36	9.28	
	Обед	11-18																		
54-13з	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	
54-1г-2020	Макаронные 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	24.92	0.1	
№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	
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	
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	
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	
	Итого за обед	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	
	Итого за день	1269	28.43	38.53	152.57	1129.75	0.43	0.14	43.65	0.27	22.16	896.3	488.2	352.7	130.7	468.4	9.57	78.91	17.38	

4 день, 1 неделя

№ рецептуры	Прием 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
	Четверг, 1 неделя																		
	Завтрак	11-18																	
№ Т/К 50	Салат свеколка с маслом растительным	100	1.8	10.1	16.2	163.2	0	0	0.1	0	3.5	0	0	45.5	27.5	52.8	1.5	0	0
№ Т/к	Суп рисовый	250	2.4	2	19.7	105.4	0.1	0	0.2	0	5.8	0	0	21.9	25.4	58.9	0.8	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
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
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
Пром.	Сушка простая	14	1.53	0.18	9.63	46.3	0.03	0.01	0	0	0	85	26	4	6	17	0.4	0	0
	Итого за завтрак	604	8.75	12.64	68.47	422.8	0.19	0.05	0.6	0	9.34	307.7	114.8	148.5	75.13	180.5	4.41	0.64	7.38
	Обед	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
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
№ 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
№ Т/к 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
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
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
	Итого за обед	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
	Итого за день	1224	25.38	36.46	132.23	994.9	0.51	0.23	270.8	0.11	34.84	835.7	1154	280.2	158.8	470.8	8.79	51.87	16.06

5 день, 1 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки г	Жиры г	Углево ды г		В1 мг	В2 мг	А кг рет.э	D мкг	С мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	
	Пятница, 1 неделя																			
	Завтрак	11-18																		
54-6о	Яйцо вареное (1 шт)	40	3.28	2.05	0.25	56.6	0.02	0.14	62.4	0.88	0	41	46	19	4	67	0.9	8	10.8	
№ Т/к №110	Бульон с лапшой домашней	250	7.4	2.3	37.2	200.5	0.1	0	0.1	0	0.2	0	0	33.6	13.2	72.6	0.9	0	0	
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	0.16	17.25	0	0.68	49.95	220.3	167.7	34.32	130.3	1.09	11.7	2.29	
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	
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	530	18.2	8.21	66.49	438.6	0.22	0.33	79.75	0.88	0.88	313	334.3	231.3	63.92	314.5	3.87	20.34	20.47	
	Обед	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	
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	
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	
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	
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	
	Итого за обед	600	24.73	30.67	102.39	785	0.21	0.23	1110	0.26	2	784	849	262	103.4	342.6	5.28	92.87	17.58	
	Итого за день	1130	42.93	38.88	168.88	1223.6	0.43	0.56	1189	1.14	2.88	1097	1183	493.3	167.3	657.1	9.15	113.2	38.05	

6 день, 1 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки г	Жиры г	Углево ды г		В1 мг	В2 мг	А кг рет.э	D мкг	С мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	
	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	
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	
Пром.	Молоко сгущенное 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	
54-21гн-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	
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	
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	
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	

	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
	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

7 день, 2 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки г	Жиры г	Углево- ды г		В1 мг	В2 мг	А кг рет.э	D мкг	С мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг
	Понедельник, 2 неделя																		
	Завтрак	11-18																	
№ Т/К 40	Салат картофельный с морковью и растительным маслом	100	2.4	7.2	8.9	110.4	0.1	0	0.6	0	5.6	0	0	25	21.9	55.7	1	0	0
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	24.92	0.1
№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
54-2гн-2020	Чай -заварка	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
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
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	620	18.41	23.82	77.7	656.65	0.23	0.07	23.01	0.12	5.64	401.7	152.8	236.5	62.64	292.9	5.35	25.56	7.48
	Обед	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
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	70	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 обед	640	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
	Итого за день	1260	29.62	46.49	144.25	1243.15	0.51	0.13	756.5	0.12	21.18	638.4	392.5	410.4	157	536.6	10.96	42.54	13.86

8 день, 2 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки г	Жиры г	Углево ды г		В1 мг	В2 мг	А кг рет.э	Д мкг	С мг	Na мг	К мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	
	Вторник, 2 неделя																			
	Завтрак	11-18																		
№ т/к 15	Салат из отварной моркови (порциями)	100	1.3	0.1	6.9	35	0.1	0	2.5	0	5	0	0	51	38	55	1	0	0	
№ Т/к №110	Бульон с лапшой домашней	250	7.4	2.3	37.2	200.5	0.1	0	0.1	0	0.2	0	0	33.6	13.2	72.6	0.9	0	0	
№ Т/к 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	
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	
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	590	11.62	2.86	74.54	374.4	0.26	0.03	2.6	0	6.2	222	68	107.9	67.3	174.6	3.38	0.64	7.38	
	Обед	11-18																		
54-13з	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	
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	
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	
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	
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	
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	
	Итого за обед	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	
	Итого за день	1257	36.92	16.58	156.37	926.5	0.45	0.2	171	0	28.36	916.3	1126	321.9	203.3	473.7	11.33	65.42	37.38	

9 день, 2 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки г	Жиры г	Углево ды г		В1 мг	В2 мг	А кг рет.э	Д мкг	С мг	Na мг	К мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	
	Среда, 2 неделя																			
	Завтрак	11-18																		
Пром.	Сушка простая	14	1.53	0.18	9.63	46.3	0.03	0.01	0	0	0	85	26	4	6	17	0.4	0	0	
№ Т/к 67	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.9	5.1	9.3	90.5	0	0	0.2	0	12.4	0	0	41.5	22	42.7	1.1	0	0	
№ Т/К 440	Напиток из сухофруктов	200	0	0	14.6	58.1	0	0	0	0	0	0	0	8.4	1.8	0	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	
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	504	6.25	5.64	50.07	276	0.09	0.04	0.2	0	12.4	307	94	64.9	42.2	104.3	2.48	0.64	7.38	
	Обед	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	
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	
54-7р-2020	Рыба припущенная в молоко	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	
№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	
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	
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	
	Итого за обед	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	
	Итого за день	1164	30.38	32.71	133.58	951.5	0.43	0.33	178.4	0.42	34.4	1311	1504	238.4	155.4	519.4	6.56	214.7	29.86	

10 день, 2 неделя

№ рецептуры	Прием 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	
	Четверг, 2 неделя																			
	Завтрак	11-18																		
№ Т/К 50	Салат свеклока с маслом растительным	100	1.8	10.1	16.2	163.2	0	0	0.1	0	3.5	0	0	45.5	27.5	52.8	1.5	0	0	
№ Т/к100	Суп картофельный с вермишелью	250	2.8	2.8	20.2	118	0.1	0	0.2	0	6.6	0	0	23.9	23.4	57.7	1.1	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	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	0.04	0.02	0	0	122	49	7	9.4	31.6	0.78	0	6.18		
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.9	0.02	0.01	0	0	100	19	4	3	13	0.2	0.64	1.2		
	Итого за завтрак	597	7.62	13.36	59.54	390.2	0.16	0.04	0.68	0	11.26	223.3	98.23	147.4	67.86	163.6	4.35	0.65	7.4	
	Обед	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	
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	
54-2м-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	
54-21гн-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	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.9	0.02	0.01	0	0	100	19	4	3	13	0.2	0.64	1.2		
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	0.04	0.02	0	0	122	49	7	9.4	31.6	0.78	0	6.18		
	Итого за обед	660	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	
	Итого за день	1257	30.08	38.32	144.69	1111.6	0.58	0.51	184.7	0.18	35.78	897.8	1278	477.7	298.9	742	14.59	71.96	21.54	

11 день, 2 неделя

№ рецептуры	Прием 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	
	Пятница, 2 неделя																			
	Завтрак	11-18																		
Пром.	Пряник	30	1.77	1.41	22.5	109.8	0.02	0	0	0	0	0	18	3	2	13	0.2	0	0	
№ Т/к 99	Суп картофельный с бобовыми	250	5.7	4.5	18.8	139	0.3	0	0.2	0	4.6	0	0	35.7	32.5	77.8	2	0	0	
54-2гн-2020	Чай -заварка	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	
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	
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	520	10.49	6.27	64.24	356.7	0.38	0.04	0.5	0	4.64	222.7	106.8	115.8	50.73	142.6	3.91	0.64	7.38	
	Обед	11-18																		
54-13з	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	
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	24.92	0.1	
ном.рец №174	Тефтели мясные из говядины, полуфабрикат в соусе	75/30	10.81	10.4	8.42	168.9	0	0	38.45	0.01	1.79	3	43	45.75	35.13	109	1.6	0	0	
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	
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	
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	
	Итого за Обед	625	22.34	21.2	87.57	629.2	0.15	0.12	131.6	0.12	5.79	538	687	305.8	92.53	262.6	5.28	45.54	8.08	
	Итого за день	1145	32.83	27.47	151.81	985.9	0.53	0.16	132.1	0.12	10.43	760.7	793.8	421.5	143.3	405.2	9.19	46.18	15.46	

ЖДЕНО
ЕПЫШ"
ов В.Ю.

F
МКГ
19
51.35
0
0
2.9
0
73.25
21.1
0
0
10
0
31.1
104.4

F
МКГ
0
0
0
2.9
0
2.9
35.95
32.63
0
0
2.9
0
71.48
74.38

F
мкг
0
0
0
0
11.03
11.03
19
14.31
0
0.7
0
2.9
36.91
47.94

F
МКГ
0
0
0
2.9
0
0
2.9
18.3
51.35
0
0
0
2.9
72.55
75.45

F
МКГ
22
0
38.25
2.9
0
63.15
35.95
89.91
0
0
11.03
136.9
200

F
МКГ
19.75
59.55
7
20
0
2.9
0

109.2
109.2

F
МКГ
0
14.31
0
0
2.9
0
17.21
35.95
0
0
0
0
35.95
53.16

F
мкг
0
0
0
2.9
0
2.9
19
129.9
0.7
2.9
0
12
164.5
167.4

F
МКГ
0
0
0
2.9
0
2.9
19.75
51.35
572.6
0
0
11.03
654.7
657.6

F
мкг
0
0
0.7
0
2.9
3.6
21.1
19.27
62.71
20
2.9
0
126
129.6

F
мкг
0
0
0
2.9
0
2.9
19
14.31
0
0
0
2.9
36.21
39.11

Лист согласования к документу № 172 от 09.10.2024
Инициатор согласования: Минникаева Л.М. Директор
Согласование инициировано: 09.10.2024 06:01

Лист согласования		Тип согласования: последовательное		
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Минникаева Л.М.		 Подписано 09.10.2024 - 06:01	-