



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

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

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

ООО "КРЕПЫШ"

Ефремов В.Ю.

Меню для организации 2-х разового питания детей возрасте от 7 до 10 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		В1 мг	В2 мг	А кг рет.э	В мкг	С мг	Na мг	К мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
<b>Понедельник, 1 неделя</b>																					
<b>Завтрак</b>		<b>7-10</b>																			
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	60	0.8	2.7	4.6	45.6	0.01	0.02	0.68	0	2.28	78.77	136.3	19.21	10.95	21.51	0.7	11.99	0.35	11.4	
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4	0.12	0.11	23.8	0.09	10.2	161.8	624.8	39.49	28.23	84.47	1.03	28.46	0.78	42.79	
№ 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	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	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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>16.22</b>	<b>15.46</b>	<b>59.14</b>	<b>441.5</b>	<b>0.19</b>	<b>0.17</b>	<b>24.78</b>	<b>0.09</b>	<b>13.92</b>	<b>463.2</b>	<b>849.9</b>	<b>151.8</b>	<b>74.61</b>	<b>254.8</b>	<b>5.14</b>	<b>41.09</b>	<b>8.51</b>	<b>57.09</b>	
<b>Обед</b>		<b>7-10</b>																			
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	1.5	3.1	6.2	85.8	0.03	0.04	122.3	0	34.78	88.69	247.7	40.39	15.18	30.31	0.55	10.73	0.26	12.66	
100	Суп картофельный с вермишелью	200	9.2	7.85	26.9	194.4	0.1	0	0.2	0	5.3	0	0	19.2	18.7	46.1	0.9	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	122	49	7	9.4	31.6	0.78	0	6.18	0	
<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>18.66</b>	<b>18.69</b>	<b>77.91</b>	<b>571.94</b>	<b>0.27</b>	<b>0.13</b>	<b>129.4</b>	<b>0</b>	<b>41.06</b>	<b>230.4</b>	<b>378.1</b>	<b>225.3</b>	<b>65.51</b>	<b>227</b>	<b>3.91</b>	<b>15.23</b>	<b>7.32</b>	<b>22.66</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1100</b>	<b>34.88</b>	<b>34.15</b>	<b>137.1</b>	<b>1013.44</b>	<b>0.46</b>	<b>0.3</b>	<b>154.1</b>	<b>0.09</b>	<b>54.98</b>	<b>693.6</b>	<b>1228</b>	<b>377.1</b>	<b>140.1</b>	<b>481.8</b>	<b>9.05</b>	<b>56.32</b>	<b>15.83</b>	<b>79.75</b>	

## 2 день, 1 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества														
			Белки г	Жиры г	Углев оды 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						
	<b>Вторник, 1 неделя</b>																									
	<b>Завтрак</b>	7-10																								
Пром.	Сушка простая	13	1.42	0.17	8.94	43	0.03	0.01	0	0	0	79	24	4	6	16	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ Т/к 67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.5	4	7.4	7.2	0	0	0.2	0	10	0	0	33.3	17.5	34.2	0.8	0	0	0	0	0	0	0	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	0	0	0	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	2.9	0	0	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	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>453</b>	<b>5.84</b>	<b>4.63</b>	<b>46.78</b>	<b>189.1</b>	<b>0.09</b>	<b>0.04</b>	<b>0.2</b>	<b>0</b>	<b>11</b>	<b>301</b>	<b>92</b>	<b>60.6</b>	<b>39.6</b>	<b>97.2</b>	<b>2.68</b>	<b>0.64</b>	<b>7.38</b>	<b>2.9</b>						
	<b>Обед</b>	7-10																								
№Т/К 41	Салат из моркови с сахаром и растительным маслом	60	0.5	6.1	4.3	74.3	0.03	0.03	732.9	0	3.63	89.79	123.3	13.5	15.57	22.38	0.66	10.19	0.09	21.57						
54-6г-2020	Рис отварной	150	3.6	3.6	36.4	195.5	0.03	0.02	18.36	0.09	0	152.8	46.55	106.7	23.59	72.57	0.49	20.76	7.24	27.19						
№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	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого за обед</b>	<b>550</b>	<b>18.52</b>	<b>19.36</b>	<b>82.64</b>	<b>583.6</b>	<b>0.12</b>	<b>0.08</b>	<b>751.4</b>	<b>0.09</b>	<b>9.43</b>	<b>464.6</b>	<b>237.8</b>	<b>163.6</b>	<b>77.46</b>	<b>258.6</b>	<b>4.13</b>	<b>31.59</b>	<b>14.71</b>	<b>51.66</b>						
	<b>Итого за день</b>	<b>1003</b>	<b>24.36</b>	<b>23.99</b>	<b>129.4</b>	<b>772.7</b>	<b>0.21</b>	<b>0.12</b>	<b>751.6</b>	<b>0.09</b>	<b>20.43</b>	<b>765.6</b>	<b>329.8</b>	<b>224.2</b>	<b>117.1</b>	<b>355.8</b>	<b>6.81</b>	<b>32.23</b>	<b>22.09</b>	<b>54.56</b>						

## 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		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
<b>Среда, 1 неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>		7-10																		
№ Т/К 40	Салат картофельный с морковью и растительным маслом	60	1.5	4.3	5.3	66.4	0	0	0.4	0	3.4	0	0	14.9	12.9	33.5	0.7	0	0	0
№ Т/К 62	Борщ	200	2.2	4.7	12	101.2	0	0	0.2	0	9.2	0	0	39.6	25.6	52.5	1.3	0	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	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
54-10В	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>11.2</b>	<b>13.39</b>	<b>78.9</b>	<b>483.8</b>	<b>0.11</b>	<b>0.05</b>	<b>19.72</b>	<b>0.15</b>	<b>12.6</b>	<b>463</b>	<b>118</b>	<b>91.9</b>	<b>58.7</b>	<b>171.6</b>	<b>3.48</b>	<b>34</b>	<b>10.48</b>	<b>13.93</b>
<b>Обед</b>		7-10																		
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	60	0.8	2.7	4.6	45.6	0.01	0.02	0.68	0	2.28	78.77	136.3	19.21	10.95	21.51	0.7	11.99	0.35	11.4
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	0.06	0.02	18.36	0.09	0	149	53.8	105.8	7.19	40.7	0.73	20.77	0.06	11.92
№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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>557</b>	<b>15.72</b>	<b>18.41</b>	<b>67.04</b>	<b>553.55</b>	<b>0.13</b>	<b>0.08</b>	<b>19.5</b>	<b>0.1</b>	<b>3.44</b>	<b>451.1</b>	<b>288.3</b>	<b>210.5</b>	<b>50.61</b>	<b>252.7</b>	<b>4.92</b>	<b>33.41</b>	<b>7.81</b>	<b>26.92</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1117</b>	<b>26.92</b>	<b>31.8</b>	<b>145.9</b>	<b>1037.35</b>	<b>0.24</b>	<b>0.13</b>	<b>39.22</b>	<b>0.25</b>	<b>16.04</b>	<b>914.1</b>	<b>406.3</b>	<b>302.4</b>	<b>109.3</b>	<b>424.3</b>	<b>8.4</b>	<b>67.41</b>	<b>18.29</b>	<b>40.85</b>

## 4 день, 1 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества												
			Белки г	Жиры г	Углев. оды 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				
	<b>Четверг, 1 неделя</b>																							
	<b>Завтрак</b>	7-10																						
№ Т/К 50	Салат свеколка с маслом растительным	60	1	6	9.7	97.8	0	0	0	0	2.1	0	0	27.3	16.4	31.7	0.9	0	0	0	0	0	0	0
№ Т/к	Суп рисовый	200	1.9	1.5	15.8	84	0.1	0	0.2	0	4.6	0	0	17.4	20.3	46.9	0.8	0	0	0	0	0	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	0	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	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.	Сушка простая	13	1.42	0.17	8.94	43	0.03	0.01	0	0	0	79	24	4	6	16	0.4	0	0	0				
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>513.00</b>	<b>7.34</b>	<b>8.03</b>	<b>57.38</b>	<b>332.70</b>	<b>0.19</b>	<b>0.05</b>	<b>0.50</b>	<b>0.00</b>	<b>6.74</b>	<b>301.68</b>	<b>112.76</b>	<b>125.78</b>	<b>58.93</b>	<b>146.38</b>	<b>3.81</b>	<b>0.64</b>	<b>7.38</b>	<b>2.90</b>				
	<b>Обед</b>	7-10																						
54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками с растительным	60	0.8	6.1	3.6	72.5	0.02	0.02	241.6	0	17.32	87.51	160.1	23.5	11.17	18.8	0.56	9.87	0.15	10.98				
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4	0.12	0.11	23.8	0.09	10.2	161.8	624.8	39.49	28.23	84.47	1.03	28.46	0.78	42.79				
№ 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/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	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				
Пром.	Фрукт (яблоко, банан, апельсин)	200	3.25	0.98	25.1	89.7	0.07	0.1	30	0	10	59	722	18	91	61	1.3	0.12	2.2	5.5				
	<b>Итого за обед</b>	<b>750</b>	<b>18.72</b>	<b>19.68</b>	<b>82.44</b>	<b>585.5</b>	<b>0.37</b>	<b>0.26</b>	<b>295.4</b>	<b>0.09</b>	<b>40.02</b>	<b>530.3</b>	<b>1575</b>	<b>130.7</b>	<b>163.1</b>	<b>326.6</b>	<b>5.27</b>	<b>39.09</b>	<b>10.51</b>	<b>62.17</b>				
	<b>Итого за день</b>	<b>1263</b>	<b>26.06</b>	<b>27.71</b>	<b>139.8</b>	<b>918.2</b>	<b>0.56</b>	<b>0.31</b>	<b>295.9</b>	<b>0.09</b>	<b>46.76</b>	<b>832</b>	<b>1688</b>	<b>256.5</b>	<b>222</b>	<b>473</b>	<b>9.08</b>	<b>39.73</b>	<b>17.89</b>	<b>65.07</b>				

## 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	F мкг	
	<b>Пятница, 1 неделя</b>																				
	<b>Завтрак</b>	7-10																			
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	22	
№ Т/к №110	Бульон с лапшой домашней	200	6.1	2	29.8	160.2	0.1	0	0.1	0	0	0	0	26.7	10.6	58	0.7	0	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	38.25	
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	
	<b>итого за завтрак</b>	<b>480</b>	<b>16.9</b>	<b>7.91</b>	<b>59.09</b>	<b>398.3</b>	<b>0.22</b>	<b>0.33</b>	<b>79.75</b>	<b>0.88</b>	<b>0.68</b>	<b>313</b>	<b>334.3</b>	<b>224.4</b>	<b>61.32</b>	<b>299.9</b>	<b>3.67</b>	<b>20.34</b>	<b>20.47</b>	<b>63.15</b>	
	<b>Обед</b>	7-10																			
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	60	0.5	6.1	4.3	74.3	0.03	0.03	732.9	0	3.63	89.79	123.3	13.5	15.57	22.38	0.66	10.19	0.09	21.57	
54-6г-2020	Плов из говядины	160/40	11.09	9.35	23.94	234	0.07	0.12	261.6	0.1	0.08	276	267	117	44	194	2.2	38.67	7.3	81.72	
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	
	<b>Итого за обед</b>	<b>540</b>	<b>18.55</b>	<b>19.73</b>	<b>81.04</b>	<b>586.4</b>	<b>0.2</b>	<b>0.22</b>	<b>1084</b>	<b>0.25</b>	<b>3.71</b>	<b>731.8</b>	<b>774.3</b>	<b>245.5</b>	<b>92.97</b>	<b>314</b>	<b>4.74</b>	<b>82.22</b>	<b>16.67</b>	<b>114.3</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1020</b>	<b>35.45</b>	<b>27.64</b>	<b>140.1</b>	<b>984.7</b>	<b>0.42</b>	<b>0.55</b>	<b>1163</b>	<b>1.13</b>	<b>4.39</b>	<b>1045</b>	<b>1109</b>	<b>469.9</b>	<b>154.3</b>	<b>613.9</b>	<b>8.41</b>	<b>102.6</b>	<b>37.14</b>	<b>177.5</b>	

## 6 день, 1 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки г	Жиры г	Углев оды г		В1 мг	В2 мг	А кг рет.э	Д мкг	С мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
	<b>Суббота, 1 неделя</b>																			
	<b>Горячий завтрак</b>	7-10																		
54-16э-2020	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1	0.02	0.02	72.89	0	2.26	201	127.9	12.1	9.66	21.4	0.41	7.86	0.13	11.85
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	6.98	8.4	19.87	167.3	0.06	0.3	51.11	0.16	0	181	159	223	32	291	0.8	28.82	39	49.63
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	20	1.44	1.7	11.1	65.5	0.01	0.06	5.64	0	0	20	61	54	6	38	0	1.4	0.5	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 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.	Сушка простая	30	3.27	0.39	20.64	99.1	0.05	0.02	0	0	0	138	46	8	12	32	0.8	0	0	0
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>507</b>	<b>15.41</b>	<b>16.35</b>	<b>78.75</b>	<b>508</b>	<b>0.2</b>	<b>0.44</b>	<b>130</b>	<b>0.16</b>	<b>3.42</b>	<b>763.3</b>	<b>492.1</b>	<b>375.1</b>	<b>76.62</b>	<b>435.5</b>	<b>3.76</b>	<b>38.73</b>	<b>47.03</b>	<b>72.08</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>507</b>	<b>15.41</b>	<b>16.35</b>	<b>78.75</b>	<b>508</b>	<b>0.2</b>	<b>0.44</b>	<b>130</b>	<b>0.16</b>	<b>3.42</b>	<b>763.3</b>	<b>492.1</b>	<b>375.1</b>	<b>76.62</b>	<b>435.5</b>	<b>3.76</b>	<b>38.73</b>	<b>47.03</b>	<b>72.08</b>

## 7 день, 2 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества									
			Белки г	Жиры г	Углев оды 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	
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>																				
	<b>Завтрак</b>	7-10																			
№ Т/К 40	Салат картофельный с морковью и растительным маслом	60	1.5	4.3	5.3	66.4	0	0	0.4	0	3.4	0	0	14.9	12.9	33.5	0.7	0	0	0	
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	0.06	0.02	18.36	0.09	0	149	53.8	105.8	7.19	40.7	0.73	20.77	0.06	11.92	
№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	
54-2гн-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	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	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>16.42</b>	<b>19.91</b>	<b>67.54</b>	<b>573.25</b>	<b>0.12</b>	<b>0.06</b>	<b>19.14</b>	<b>0.1</b>	<b>3.44</b>	<b>371.7</b>	<b>142.6</b>	<b>205.3</b>	<b>51.83</b>	<b>263.4</b>	<b>4.88</b>	<b>21.41</b>	<b>7.44</b>	<b>14.82</b>	
	<b>Обед</b>	7-10																			
№Т/К 41	Салат из моркови с сахаром и растительным маслом	60	0.5	6.1	4.3	74.3	0.03	0.03	732.9	0	3.63	89.79	123.3	13.5	15.57	22.38	0.66	10.19	0.09	21.57	
62	Борщ	200	10.77	7.76	33.2	206	0.1	0	0.2	0	10.7	0	0	43.5	26.9	57.4	1.4	0	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	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	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	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>550</b>	<b>18.47</b>	<b>19.06</b>	<b>80.4</b>	<b>563</b>	<b>0.27</b>	<b>0.06</b>	<b>733.4</b>	<b>0</b>	<b>15.87</b>	<b>212.5</b>	<b>193</b>	<b>156.9</b>	<b>81.4</b>	<b>219.1</b>	<b>5.07</b>	<b>10.19</b>	<b>6.27</b>	<b>21.57</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1100</b>	<b>34.89</b>	<b>38.97</b>	<b>147.9</b>	<b>1136.25</b>	<b>0.39</b>	<b>0.12</b>	<b>752.5</b>	<b>0.1</b>	<b>19.31</b>	<b>584.2</b>	<b>335.6</b>	<b>362.1</b>	<b>133.2</b>	<b>482.4</b>	<b>9.95</b>	<b>31.6</b>	<b>13.71</b>	<b>36.39</b>	

## 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		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	
<b>Вторник, 2 неделя</b>																					
<b>Завтрак</b>		7-10																			
№ Т/к 15	Морковь отварная порциями	60	0.8	0.1	4.1	21	0	0	1.5	0	3	0	0	30.6	22.8	33	0.6	0	0	0	
№ Т/к №110	Бульон с лапшой домашней	200	6.1	2	29.8	160.2	0.1	0	0.1	0	0	0	0	26.7	10.6	58	0.7	0	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	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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>9.82</b>	<b>2.56</b>	<b>64.34</b>	<b>320.1</b>	<b>0.16</b>	<b>0.03</b>	<b>1.6</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>222</b>	<b>68</b>	<b>80.6</b>	<b>49.5</b>	<b>138</b>	<b>2.78</b>	<b>0.64</b>	<b>7.38</b>	<b>2.9</b>	
<b>Обед</b>		7-10																			
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	60	0.8	2.7	4.6	45.6	0.01	0.02	0.68	0	2.28	78.77	136.3	19.21	10.95	21.51	0.7	11.99	0.35	11.4	
54-12м-2020	Плов с курицей	150/50	14.7	15.98	33.1	273.2	0.07	0.06	144.9	0	2.08	272.9	287.8	72.64	78.85	174.9	1.53	37.41	19.63	118.1	
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)	145	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	
<b>Итого за обед</b>		<b>652</b>	<b>19.12</b>	<b>19.74</b>	<b>75.54</b>	<b>494.4</b>	<b>0.18</b>	<b>0.15</b>	<b>153.4</b>	<b>0</b>	<b>20.52</b>	<b>613.9</b>	<b>939.3</b>	<b>193.9</b>	<b>120.8</b>	<b>266.5</b>	<b>7.28</b>	<b>53.05</b>	<b>27.78</b>	<b>145.1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1152</b>	<b>28.94</b>	<b>22.3</b>	<b>139.9</b>	<b>814.5</b>	<b>0.34</b>	<b>0.18</b>	<b>155</b>	<b>0</b>	<b>24.52</b>	<b>835.9</b>	<b>1007</b>	<b>274.5</b>	<b>170.3</b>	<b>404.5</b>	<b>10.06</b>	<b>53.69</b>	<b>35.16</b>	<b>148</b>	



## 9 день, 2 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки г	Жиры г	Углев оды 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
	<b>Среда, 2 неделя</b>																			
	<b>Завтрак</b>	7-10																		
Пром.	Сушка простая	13	1.42	0.17	8.94	43	0.03	0.01	0	0	0	79	24	4	6	16	0.4	0	0	0
№ Т/к 67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.5	4	7.4	7.2	0	0	0.2	0	10	0	0	33.3	17.5	34.2	0.8	0	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	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>453</b>	<b>5.74</b>	<b>4.53</b>	<b>47.48</b>	<b>189.4</b>	<b>0.09</b>	<b>0.04</b>	<b>0.2</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>301</b>	<b>92</b>	<b>56.7</b>	<b>37.7</b>	<b>94.8</b>	<b>2.18</b>	<b>0.64</b>	<b>7.38</b>	<b>2.9</b>
	<b>Обед</b>	7-10																		
54-16э-2020	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1	0.02	0.02	72.89	0	2.26	201	127.9	12.1	9.66	21.4	0.41	7.86	0.13	11.85
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4	0.12	0.11	23.8	0.09	10.2	161.8	624.8	39.49	28.23	84.47	1.03	28.46	0.78	42.79
54-7р-2020	Рыба припущенная в молоко	70/30	9.06	4.52	2.89	101.6	0.08	0.11	9.02	0.16	1	111	347	68	44	202	0.7	133.5	11.9	572.6
№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.	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
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
	<b>Итого за обед</b>	<b>590</b>	<b>19.04</b>	<b>19.45</b>	<b>76.85</b>	<b>572.8</b>	<b>0.31</b>	<b>0.28</b>	<b>124.8</b>	<b>0.4</b>	<b>17.46</b>	<b>836.8</b>	<b>1199</b>	<b>158.1</b>	<b>101.1</b>	<b>384</b>	<b>3.52</b>	<b>203.2</b>	<b>22.09</b>	<b>638.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1043</b>	<b>24.78</b>	<b>23.98</b>	<b>124.3</b>	<b>762.2</b>	<b>0.4</b>	<b>0.32</b>	<b>125</b>	<b>0.4</b>	<b>27.46</b>	<b>1138</b>	<b>1291</b>	<b>214.8</b>	<b>138.8</b>	<b>478.8</b>	<b>5.7</b>	<b>203.8</b>	<b>29.47</b>	<b>641.2</b>

## 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		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	F мкг			
	<b>Четверг, 2 неделя</b>																						
	<b>Завтрак</b>	7-10																					
№ Т/К 50	Салат свеколка с маслом растительным	60	1	6	9.7	97.8	0	0	0	0	2.1	0	0	27.3	16.4	31.7	0.9	0	0	0	0	0	0
№ Т/к100	Суп картофельный с вермишелью	200	2.3	2.2	16.2	94.4	0.1	0	0.2	0	0	0	0	19.2	18.7	46.1	0.9	0	0	0	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 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			
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>507</b>	<b>6.32</b>	<b>8.66</b>	<b>49.04</b>	<b>301.2</b>	<b>0.16</b>	<b>0.04</b>	<b>0.58</b>	<b>0</b>	<b>3.26</b>	<b>223.3</b>	<b>98.23</b>	<b>124.5</b>	<b>52.06</b>	<b>130.9</b>	<b>3.55</b>	<b>0.65</b>	<b>7.4</b>	<b>3.6</b>			
	<b>Обед</b>	7-10																					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	1.5	3.1	6.2	85.8	0.03	0.04	122.3	0	34.78	88.69	247.7	40.39	15.18	30.31	0.55	10.73	0.26	12.66			
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	4.2	5.8	35.9	147.1	0.21	0.12	19.19	0.09	0	149.5	219.4	46.62	120.2	181	4.05	22.28	3.52	16.06			
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	62.71			
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	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			
	<b>Итого за обед</b>	<b>590</b>	<b>15.77</b>	<b>16.1</b>	<b>73.74</b>	<b>530.8</b>	<b>0.37</b>	<b>0.44</b>	<b>180.2</b>	<b>0.16</b>	<b>36.3</b>	<b>620.7</b>	<b>1041</b>	<b>301.3</b>	<b>201.4</b>	<b>528.7</b>	<b>9.14</b>	<b>59.71</b>	<b>13.32</b>	<b>114.3</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>1097</b>	<b>22.09</b>	<b>24.76</b>	<b>122.8</b>	<b>832</b>	<b>0.53</b>	<b>0.48</b>	<b>180.8</b>	<b>0.16</b>	<b>39.56</b>	<b>844</b>	<b>1139</b>	<b>425.8</b>	<b>253.5</b>	<b>659.6</b>	<b>12.69</b>	<b>60.36</b>	<b>20.72</b>	<b>117.9</b>			


## 11 день, 2 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки г	Жиры г	Углев оды 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
	<b>Пятница, 2 неделя</b>																			
	<b>Завтрак</b>	7-10																		
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	0
№ Т/к 99	Суп картофельный с бобовыми	200	4.6	3.7	15.1	111.2	0.1	0	0.2	0	3.7	0	0	28.7	26	62.2	1.6	0	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	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>470</b>	<b>9.39</b>	<b>5.47</b>	<b>60.54</b>	<b>328.9</b>	<b>0.18</b>	<b>0.04</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>3.74</b>	<b>222.7</b>	<b>106.8</b>	<b>108.8</b>	<b>44.23</b>	<b>127</b>	<b>3.51</b>	<b>0.64</b>	<b>7.38</b>	<b>2.9</b>
	<b>Обед</b>	7-10																		
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	60	0.8	2.7	4.6	45.6	0.01	0.02	0.68	0	2.28	78.77	136.3	19.21	10.95	21.51	0.7	11.99	0.35	11.4
54-1г-2020	Макарони отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	0.06	0.02	18.36	0.09	0	149	53.8	105.8	7.19	40.7	0.73	20.77	0.06	11.92
ном.рец №174	Тефтели мясные из говядины, полуфабрикат в соусе	75/30	9.31	11.7	8.42	168.9	0	0	38.45	0.01	1.79	3	43	45.75	35.13	109	1.6	0	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	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>555</b>	<b>19.21</b>	<b>19.71</b>	<b>78</b>	<b>559.3</b>	<b>0.14</b>	<b>0.1</b>	<b>127.5</b>	<b>0.1</b>	<b>4.07</b>	<b>455.8</b>	<b>586.1</b>	<b>271.8</b>	<b>83.67</b>	<b>240.8</b>	<b>4.61</b>	<b>33.4</b>	<b>7.79</b>	<b>26.22</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1025</b>	<b>28.6</b>	<b>25.18</b>	<b>138.5</b>	<b>888.2</b>	<b>0.32</b>	<b>0.14</b>	<b>128</b>	<b>0.1</b>	<b>7.81</b>	<b>678.5</b>	<b>692.8</b>	<b>380.6</b>	<b>127.9</b>	<b>367.8</b>	<b>8.12</b>	<b>34.04</b>	<b>15.17</b>	<b>29.12</b>

## 12 день, 2 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества									
			Белки г	Жиры г	Углев оды 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	
<b>Суббота, 2 неделя</b>																					
<b>Горячий завтрак</b>		7-10																			
54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками с растительным маслом	60	0.8	6.1	3.6	72.5	0.02	0.02	241.6	0	17.32	87.51	160.1	23.5	11.17	18.8	0.56	9.87	0.15	10.98	
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	6.98	8.4	19.87	167.3	0.06	0.3	51.11	0.16	0	181	159	223	32	291	0.8	28.82	39	49.63	
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	20	1.44	1.7	11.1	65.5	0.01	0.06	5.64	0	0	20	61	54	6	38	0	1.4	0.5	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	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	30	3.27	0.39	20.64	99.1	0.05	0.02	0	0	0	138	46	8	12	32	0.8	0	0	0	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>507</b>	<b>15.51</b>	<b>17.05</b>	<b>78.35</b>	<b>513.4</b>	<b>0.2</b>	<b>0.44</b>	<b>298.8</b>	<b>0.16</b>	<b>18.48</b>	<b>649.8</b>	<b>524.4</b>	<b>386.5</b>	<b>78.13</b>	<b>432.9</b>	<b>3.91</b>	<b>40.74</b>	<b>47.05</b>	<b>71.21</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>507</b>	<b>15.51</b>	<b>17.05</b>	<b>78.35</b>	<b>513.4</b>	<b>0.2</b>	<b>0.44</b>	<b>298.8</b>	<b>0.16</b>	<b>18.48</b>	<b>649.8</b>	<b>524.4</b>	<b>386.5</b>	<b>78.13</b>	<b>432.9</b>	<b>3.91</b>	<b>40.74</b>	<b>47.05</b>	<b>71.21</b>	

Лист согласования к документу № 173 от 09.10.2024  
Инициатор согласования: Минникаева Л.М. Директор  
Согласование инициировано: 09.10.2024 06:04

Лист согласования		Тип согласования: <b>последовательное</b>		
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Минникаева Л.М.		 Подписано 09.10.2024 - 06:05	-