



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					
	Понедельник, 1 неделя																								
	Завтрак	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					
54-11г-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					
	Итого за завтрак	550	16.22	15.46	59.14	441.5	0.19	0.17	24.78	0.09	13.92	463.2	849.9	151.8	74.61	254.8	5.14	41.09	8.51	57.09					
	Обед	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					
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					
	Итого за обед	550	18.66	18.69	77.91	571.94	0.27	0.13	129.4	0	41.06	230.4	378.1	225.3	65.51	227	3.91	15.23	7.32	22.66					
	Итого за день	1100	34.88	34.15	137.1	1013.44	0.46	0.3	154.1	0.09	54.98	693.6	1228	377.1	140.1	481.8	9.05	56.32	15.83	79.75					

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	
	Вторник, 1 неделя																				
	Завтрак	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 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	
	Итого за завтрак	453	5.84	4.63	46.78	189.1	0.09	0.04	0.2	0	11	301	92	60.6	39.6	97.2	2.68	0.64	7.38	2.9	
	Обед	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	
	Итого за обед	550	18.52	19.36	82.64	583.6	0.12	0.08	751.4	0.09	9.43	464.6	237.8	163.6	77.46	258.6	4.13	31.59	14.71	51.66	
	Итого за день	1003	24.36	23.99	129.4	772.7	0.21	0.12	751.6	0.09	20.43	765.6	329.8	224.2	117.1	355.8	6.81	32.23	22.09	54.56	

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	
Среда, 1 неделя																					
Завтрак		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	
Итого за завтрак		560	11.2	13.39	78.9	483.8	0.11	0.05	19.72	0.15	12.6	463	118	91.9	58.7	171.6	3.48	34	10.48	13.93	
Обед		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	
Итого за Завтрак		557	15.72	18.41	67.04	553.55	0.13	0.08	19.5	0.1	3.44	451.1	288.3	210.5	50.61	252.7	4.92	33.41	7.81	26.92	
Итого за день		1117	26.92	31.8	145.9	1037.35	0.24	0.13	39.22	0.25	16.04	914.1	406.3	302.4	109.3	424.3	8.4	67.41	18.29	40.85	

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			
	Пятница, 1 неделя																						
	Завтрак	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			
	итого за завтрак	480	16.9	7.91	59.09	398.3	0.22	0.33	79.75	0.88	0.68	313	334.3	224.4	61.32	299.9	3.67	20.34	20.47	63.15			
	Обед	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			
	Итого за обед	540	18.55	19.73	81.04	586.4	0.2	0.22	1084	0.25	3.71	731.8	774.3	245.5	92.97	314	4.74	82.22	16.67	114.3			
	Итого за день	1020	35.45	27.64	140.1	984.7	0.42	0.55	1163	1.13	4.39	1045	1109	469.9	154.3	613.9	8.41	102.6	37.14	177.5			

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
	Суббота, 1 неделя																			
	Горячий завтрак	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
	Итого за Завтрак	507	15.41	16.35	78.75	508	0.2	0.44	130	0.16	3.42	763.3	492.1	375.1	76.62	435.5	3.76	38.73	47.03	72.08
	Итого за день	507	15.41	16.35	78.75	508	0.2	0.44	130	0.16	3.42	763.3	492.1	375.1	76.62	435.5	3.76	38.73	47.03	72.08

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		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	
	Понедельник, 2 неделя																				
	Завтрак	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	
	Итого за завтрак	550	16.42	19.91	67.54	573.25	0.12	0.06	19.14	0.1	3.44	371.7	142.6	205.3	51.83	263.4	4.88	21.41	7.44	14.82	
	Обед	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	
	Итого за Обед	550	18.47	19.06	80.4	563	0.27	0.06	733.4	0	15.87	212.5	193	156.9	81.4	219.1	5.07	10.19	6.27	21.57	
	Итого за день	1100	34.89	38.97	147.9	1136.25	0.39	0.12	752.5	0.1	19.31	584.2	335.6	362.1	133.2	482.4	9.95	31.6	13.71	36.39	

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	D мкг	С мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
Вторник, 2 неделя																					
Завтрак		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	
Итого за завтрак		500	9.82	2.56	64.34	320.1	0.16	0.03	1.6	0	4	222	68	80.6	49.5	138	2.78	0.64	7.38	2.9	
Обед		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	
Итого за обед		652	19.12	19.74	75.54	494.4	0.18	0.15	153.4	0	20.52	613.9	939.3	193.9	120.8	266.5	7.28	53.05	27.78	145.1	
Итого за день		1152	28.94	22.3	139.9	814.5	0.34	0.18	155	0	24.52	835.9	1007	274.5	170.3	404.5	10.06	53.69	35.16	148	

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
	Среда, 2 неделя																			
	Завтрак	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
	Итого за завтрак	453	5.74	4.53	47.48	189.4	0.09	0.04	0.2	0	10	301	92	56.7	37.7	94.8	2.18	0.64	7.38	2.9
	Обед	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
	Итого за обед	590	19.04	19.45	76.85	572.8	0.31	0.28	124.8	0.4	17.46	836.8	1199	158.1	101.1	384	3.52	203.2	22.09	638.3
	Итого за день	1043	24.78	23.98	124.3	762.2	0.4	0.32	125	0.4	27.46	1138	1291	214.8	138.8	478.8	5.7	203.8	29.47	641.2

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			
	Четверг, 2 неделя																						
	Завтрак	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			
	Итого за завтрак	507	6.32	8.66	49.04	301.2	0.16	0.04	0.58	0	3.26	223.3	98.23	124.5	52.06	130.9	3.55	0.65	7.4	3.6			
	Обед	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			
	Итого за обед	590	15.77	16.1	73.74	530.8	0.37	0.44	180.2	0.16	36.3	620.7	1041	301.3	201.4	528.7	9.14	59.71	13.32	114.3			
	Итого за день	1097	22.09	24.76	122.8	832	0.53	0.48	180.8	0.16	39.56	844	1139	425.8	253.5	659.6	12.69	60.36	20.72	117.9			

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
	Пятница, 2 неделя																			
	Завтрак	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
	Итого за завтрак	470	9.39	5.47	60.54	328.9	0.18	0.04	0.5	0	3.74	222.7	106.8	108.8	44.23	127	3.51	0.64	7.38	2.9
	Обед	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
	Итого за обед	555	19.21	19.71	78	559.3	0.14	0.1	127.5	0.1	4.07	455.8	586.1	271.8	83.67	240.8	4.61	33.4	7.79	26.22
	Итого за день	1025	28.6	25.18	138.5	888.2	0.32	0.14	128	0.1	7.81	678.5	692.8	380.6	127.9	367.8	8.12	34.04	15.17	29.12

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	
	Суббота, 2 неделя																				
	Горячий завтрак	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	
	Итого за Завтрак	507	15.51	17.05	78.35	513.4	0.2	0.44	298.8	0.16	18.48	649.8	524.4	386.5	78.13	432.9	3.91	40.74	47.05	71.21	
	Итого за день	507	15.51	17.05	78.35	513.4	0.2	0.44	298.8	0.16	18.48	649.8	524.4	386.5	78.13	432.9	3.91	40.74	47.05	71.21	

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: последовательное		
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Минникаева Л.М.		 Подписано 09.10.2024 - 06:05	-