

СОГЛАСОВАНО

Начальник

Отдела образования ИМО СК

Мартиросян Г.В.

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный
предприниматель

Переседов А.Н.

Примерное меню

горячего питания для обучающихся
общеобразовательных учреждений Изобильненского
муниципального округа Ставропольского края
в период летней оздоровительной кампании 2025 года

Меню составлено по "Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"

Сборник технических нормативов под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна

День 1

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Завтрак						В1	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200/5/10	7,50	12,90	51,13	421,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71
376	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
1	Бутерброд с сыром	30/15	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03		40,00	0,28	8,40	22,50	4,20	0,35
	Итого	450	10,46	20,99	80,72	627,50	0,10	11,14	105,32	20,59	179,96	220,93	56,60	3,26
	Обед													
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,69	9,60	27,45	178,12	0,12	8,25	0,00	4,73	29,20	67,58	27,28	1,13
268	Котлеты, биточки (особые)	80	11,45	20,59	10,91	283,00	0,09	8,23	0,00	1,20	11,20	59,90	9,20	0,77
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,60	5,73	37,88	229,50	0,17	0,00	0,00	0,79	16,64	134,43	47,34	1,55
342	Компот из сухофруктов	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
ПР	Хлеб обогащенный	20	2,10	0,26	12,88	62,40	0,02	0,00	0,00	0,34	6,13	23,20	8,88	0,29
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,49	0,29	12,53	61,30	0,02	0,00	0,00	0,24	6,13	28,20	6,66	0,82
	Итого	580	29,40	36,49	116,65	874,32	0,48	31,48	33,30	7,88	83,47	357,14	107,81	5,51
	Всего	1030	39,86	57,48	197,37	1501,82	0,58	42,62	138,62	28,47	263,43	578,07	164,41	8,77

День 2

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Завтрак						В1	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe
401	Оладьи с повидлом	150/30	17,53	16,88	98,20	458,47	0,23	1,46	30,20	2,14	180,58	216,90	53,70	2,29
382	Какао с молоком	200/15	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого	395	18,13	17,48	112,90	528,97	0,23	11,46	30,20	2,44	196,58	227,90	62,70	4,49
	Обед													
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	4,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	1,15	42,68	88,10	35,58	2,05
234	Котлеты, биточки рыбные	80	29,65	15,15	16,90	207,00	0,08	1,08	23,22	1,02	56,48	164,95	38,97	1,52
310-312	Пюре картофельное (картофель отварной)	150	3,16	4,97	21,12	141,83	0,13	18,15		1,36	36,98	86,59	27,75	1,01
342	Компот из ягод и плодов свежемороженых	200	0,24	0,14	27,84	115,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
ПР	Хлеб обогащенный	20	2,10	0,26	12,88	62,40	0,02	0,00	0,00	0,34	6,13	23,20	8,88	0,29
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,49	0,29	12,53	61,30	0,02	0,00	0,00	0,24	6,13	28,20	6,66	0,82
	Итого	580	42,13	25,08	107,81	735,78	0,50	26,86	23,22	4,26	163,21	391,05	122,95	6,30
	Всего	975	60	43	221	1265	1	38	53	7	360	619	186	11

День 3

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Завтрак						B1	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/5/10	7,14	12,90	51,13	433,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71
376	Чай с сахаром	200/15	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03		40,00	0,28	8,40	22,50	4,20	0,35
	Итого	395	18,13	17,48	112,90	528,97	0,23	11,46	30,20	2,44	196,58	227,90	62,70	4,49
	Обед													
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	49,73	0,00	0,60	49,70	54,60	26,13	1,22
294	Котлета рубленая из мяса птицы	80	15,70	15,08	14,65	257,40	0,02	0,09	48,42	4,89	53,80	72,00	19,80	3,25
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	6,36	6,75	35,53	228,00	0,06	0,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
342	Компот из свежих яблок	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
ПР	Хлеб обогащенный	20	2,10	0,26	12,88	62,40	0,02	0,00	0,00	0,34	6,13	23,20	8,88	0,29
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,49	0,29	12,53	61,30	0,02	0,00	0,00	0,24	6,13	28,20	6,66	0,82
	Итого	735	27,52	27,32	101,52	772,85	0,23	64,82	115,02	7,23	144,10	265,66	78,37	7,48
	Всего	1130	45,65	44,80	214,42	1301,82	0,46	76,28	145,22	9,67	340,68	493,56	141,07	11,97

День 4

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Завтрак						B1	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
401	Оладьи с повидлом	150/30	17,53	16,88	98,20	458,47	0,23	1,46	30,20	2,14	180,58	216,90	53,70	2,29
382	Какао с молоком	200/15	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого	395	18,13	17,48	112,90	528,97	0,23	11,46	30,20	2,44	196,58	227,90	62,70	4,49
	Обед													
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,69	9,60	27,45	178,12	0,12	8,25	0,00	4,73	29,20	67,58	27,28	1,13
301	Кнели из цыпленка-бройлера с рисом	80	12,70	9,29	9,44	142,00	0,05	0,41	33,00	1,62	23,65	1,62	16,50	0,68
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,60	5,73	37,88	229,50	0,17	0,00	0,00	0,79	16,64	134,43	47,34	1,55
342	Компот из сухофруктов	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
ПР	Хлеб обогащенный	20	2,10	0,26	12,88	62,40	0,02	0,00	0,00	0,34	6,13	23,20	8,88	0,29
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,49	0,29	12,53	61,30	0,02	0,00	0,00	0,24	6,13	28,20	6,66	0,82
	Итого	500	30,65	25,19	115,18	733,32	0,44	23,66	66,30	8,30	95,92	298,86	115,11	5,42
	Всего	895	49	43	228	1262	1	35	97	11	293	527	178	10

День 5

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Завтрак						В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
209	Омлет натуральный	1/120	13,02	12,95	40,23	458,47	0,23	1,46	30,20	2,14	180,58	216,90	53,70	2,29
Пр	Овощи сезонные	60	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,17	152,20	124,56	21,34	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,49	0,29	12,53	61,30	0,02	0,00	0,00	0,24	6,13	28,20	6,66	0,82
376	Чай с сахаром	200/15	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого	400	19,19	17,38	85,04	708,87	0,31	13,05	54,60	2,85	354,91	380,66	90,70	5,79
	Обед													
96	Рассольник ленинградский	250	1,83	4,90	11,75	98,40	0,06	10,20	5,80	3,10	72,00	270,00	36,00	1,60
291	Плов из птицы	260	23,42	26,63	47,39	388,00	0,16	7,50	32,20	6,10	41,51	217,00	62,02	2,14
342	Компот из свежих яблок	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
ПР	Хлеб обогащенный	20	2,10	0,26	12,88	62,40	0,02	0,00	0,00	0,34	6,13	23,20	8,88	0,29
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,49	0,29	12,53	61,30	0,02	0,00	0,00	0,24	6,13	28,20	6,66	0,82
	Итого	760	28,91	32,10	99,55	670,10	0,32	32,70	71,30	10,36	139,94	582,23	122,01	5,80
	Всего	1160	48,10	49,48	184,59	1378,97	0,63	45,75	125,90	13,21	494,85	962,89	212,71	11,59

День 6

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Завтрак						В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200/5/10	7,14	12,90	51,13	433,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71
376	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03		40,00	0,28	8,40	22,50	4,20	0,35
	Итого	470	10,10	20,99	80,72	639,50	0,10	11,14	105,32	20,59	179,96	220,93	56,60	3,26
	Обед													
101	Суп с клецками	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
268	Котлеты, биточки (особые)	80	11,45	20,59	10,91	283,00	0,09	8,23	0,00	1,20	11,20	59,90	9,20	0,77
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,60	5,73	37,88	229,50	0,17	0,00	0,00	0,79	16,64	134,43	47,34	1,55
342	Компот из сухофруктов	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
ПР	Хлеб обогащенный	20	2,10	0,26	12,88	62,40	0,02	0,00	0,00	0,34	6,13	23,20	8,88	0,29
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,49	0,29	12,53	61,30	0,02	0,00	0,00	0,24	6,13	28,20	6,66	0,82
	Итого	580	29,21	30,14	106,45	824,45	0,51	24,23	33,30	4,15	136,77	617,06	128,03	6,63
	Всего	1050	39,31	51,13	187,17	1463,95	0,61	35,37	138,62	24,74	316,73	837,99	184,63	9,89

День 7

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Завтрак						В1	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe
401	Оладьи с повидлом	150/30	17,53	16,88	98,20	458,47	0,23	1,46	30,20	2,14	180,58	216,90	53,70	2,29
382	Какао с молоком	200/15	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого	395	18,13	17,48	112,90	528,97	0,23	11,46	30,20	2,44	196,58	227,90	62,70	4,49
	Обед													
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	4,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	1,15	42,68	88,10	35,58	2,05
291	Плов из птицы	260	23,42	26,63	47,39	388,00	0,16	7,50	32,20	6,10	41,51	217,00	62,02	2,14
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,27	0,00	22,80	127,27	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	14,00	8,00	2,80
ПР	Хлеб обогащенный	20	2,10	0,26	12,88	62,40	0,02	0,00	0,00	0,34	6,13	23,20	8,88	0,29
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,49	0,29	12,53	61,30	0,02	0,00	0,00	0,24	6,13	28,20	6,66	0,82
	Итого	760	32,77	31,45	112,14	787,22	0,45	17,33	32,20	8,03	96,45	370,50	121,14	8,10
	Всего	1155	50,90	48,93	225,04	1316,19	0,68	28,79	62,40	10,47	293,03	598,40	183,84	12,59

День 8

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Завтрак						В1	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/5/10	7,50	12,90	51,13	421,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71
376	Чай с сахаром	200/15	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
ПР	Бутерброд с сыром	30/10	3,47	9,32	17,24	156,00	0,03	0,00	42,00	0,31	9,12	24,36	5,35	0,38
	Итого	450	11,57	22,82	83,07	647,50	0,10	11,14	107,32	20,62	180,68	222,79	57,75	3,29
	Обед													
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	49,73	0,00	0,60	49,70	54,60	26,13	1,22
294	Котлета рубленая из мяса птицы	80	15,70	15,08	14,65	257,40	0,02	0,09	48,42	4,89	53,80	72,00	19,80	3,25
528	Соус красный основной	30	0,66	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	6,36	6,75	35,53	228,00	0,06	0,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
342	Компот из сухофруктов	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
ПР	Хлеб обогащенный	20	2,10	0,26	12,88	62,40	0,02	0,00	0,00	0,34	6,13	23,20	8,88	0,29
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,49	0,29	12,53	61,30	0,02	0,00	0,00	0,24	6,13	28,20	6,66	0,82
	Итого	765	28,18	27,42	133,50	905,63	0,35	64,82	115,02	7,23	154,21	407,58	104,50	9,61
	Всего	1215	39,75	50,24	216,57	1553,13	0,45	75,96	222,34	27,85	334,89	630,37	162,25	12,90

День 9

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Завтрак						В1	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200/5/10	7,14	12,90	51,13	433,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71
1	Бутерброт с маслом сливочным	30/10	3,47	9,32	17,24	156,00	0,03	0,00	42,00	0,31	9,12	24,36	5,35	0,38
376	Чай с сахаром	200/15	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого	450	11,21	22,82	83,07	659,50	0,10	11,14	107,32	20,62	180,68	222,79	57,75	3,29
	Обед													
96	Рассольник ленинградский	250	1,83	4,90	11,75	98,40	0,06	10,20	5,80	3,10	72,00	270,00	36,00	1,60
234	Котлеты, биточки рыбные	80	29,65	15,15	16,90	207,00	0,08	1,08	23,22	1,02	56,48	164,95	38,97	1,52
310-312	Пюре картофельное (картофель отварной)	150	3,16	4,97	21,12	141,83	0,13	18,15		1,36	36,98	86,59	27,75	1,01
342	Компот из ягод и плодов свежемороженых	200	0,24	0,14	27,84	115,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
ПР	Хлеб обогащенный	20	2,10	0,26	12,88	62,40	0,02	0,00	0,00	0,34	6,13	23,20	8,88	0,29
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,49	0,29	12,53	61,30	0,02	0,00	0,00	0,24	6,13	28,20	6,66	0,82
	Итого	580	38,47	25,71	103,02	685,93	0,33	31,23	29,02	6,21	192,53	572,95	123,37	5,85
	Всего	1030	49,68	48,53	186,09	1345,43	0,43	42,37	136,34	26,83	373,21	795,74	181,12	9,14

День 10

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Завтрак						В1	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe
401	Оладьи с повидлом	150/30	17,53	16,88	98,20	458,47	0,23	1,46	30,20	2,14	180,58	216,90	53,70	2,29
376	Чай с сахаром	200/15	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого	380	18,13	17,48	112,90	528,97	0,23	11,46	30,20	2,44	196,58	227,90	62,70	4,49
	Обед													
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,69	9,60	27,45	178,12	0,12	8,25	0,00	4,73	29,20	67,58	27,28	1,13
301	Кнели из цыпленка-бройлера с рисом	80	12,70	9,29	9,44	142,00	0,05	0,41	33,00	1,62	23,65	1,62	16,50	0,68
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,60	5,73	37,88	229,50	0,17	0,00	0,00	0,79	16,64	134,43	47,34	1,55
342	Компот из сухофруктов	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
ПР	Хлеб обогащенный	20	2,10	0,26	12,88	62,40	0,02	0,00	0,00	0,34	6,13	23,20	8,88	0,29
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,49	0,29	12,53	61,30	0,02	0,00	0,00	0,24	6,13	28,20	6,66	0,82
	Итого	770	31,54	25,29	147,16	866,10	0,56	23,66	66,30	8,30	106,03	440,78	141,24	7,55
	Всего	1180	54,20	51,99	249,44	1730,97	0,90	36,71	162,90	11,46	470,06	845,80	237,29	13,72

День 11

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Завтрак						В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/5/10	7,14	12,90	51,13	433,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71
376	Чай с сахаром	200/15	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
1	Бутерброд с сыром	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03		40,00	0,28	8,40	22,50	4,20	0,35
	Итого	395	10,10	20,99	80,72	639,50	0,10	11,14	105,32	20,59	179,96	220,93	56,60	3,26
	Обед													
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	4,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	1,15	42,68	88,10	35,58	2,05
294	Котлета рубленая из мяса птицы	80	15,70	15,08	14,65	257,40	0,02	0,09	48,42	4,89	53,80	72,00	19,80	3,25
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	6,36	6,75	35,53	228,00	0,06	0,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
342	Компот из сухофруктов	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
ПР	Хлеб обогащенный	20	2,10	0,26	12,88	62,40	0,02	0,00	0,00	0,03	6,13	23,20	8,88	0,29
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,49	0,29	12,53	61,30	0,02	0,00	0,00	0,24	6,13	28,20	6,66	0,82
	Итого	735	27,69	27,44	114,36	827,85	0,19	51,62	81,72	6,49	144,74	221,84	75,03	7,14
	Всего	1130	37,79	48,43	195,08	1467,35	0,29	62,76	187,04	27,08	324,70	442,77	131,63	10,40

День 12

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Завтрак						В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200/5/10	7,50	12,90	51,13	421,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03		40,00	0,28	8,40	22,50	4,20	0,35
376	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	10,00	0,00	0,03	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого	450	10,46	20,99	80,72	627,50	0,10	11,14	105,32	20,32	179,96	220,93	56,60	3,26
	Обед													
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	49,73	0,00	0,60	49,70	54,60	26,13	1,22
291	Плов из птицы	260	23,42	26,63	47,39	388,00	0,16	7,50	32,20	6,10	41,51	217,00	62,02	2,14
342	Компот из свежих яблок	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
ПР	Хлеб обогащенный	20	2,10	0,26	12,88	62,40	0,02	0,00	0,00	0,34	6,13	23,20	8,88	0,29
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,49	0,29	12,53	61,30	0,02	0,00	0,00	0,24	6,13	28,20	6,66	0,82
	Итого	760	28,88	32,12	98,73	675,45	0,31	72,23	65,50	7,86	117,64	366,83	112,14	5,42
	Всего	1210	39	53	179	1303	0	83	171	28	298	588	169	9

День 13

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Завтрак						В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
209	Омлет натуральный	1/120	13,02	12,95	40,23	458,47	0,23	1,46	30,20	2,14	180,58	216,90	53,70	2,29
Пр	Овощи сезонные	60	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,17	152,20	124,56	21,34	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,49	0,29	12,53	61,30	0,02	0,00	0,00	0,24	6,13	28,20	6,66	0,82
376	Чай с сахаром	200/15	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого	400	19,19	17,38	85,04	708,87	0,31	13,05	54,60	2,85	354,91	380,66	90,70	5,79
	Обед													
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,69	9,60	27,45	178,12	0,12	8,25	0,00	4,73	29,20	67,58	27,28	1,13
279	Тефтели 2-й вариант	80	12,70	9,29	9,44	142,00	0,05	0,41	33,00	1,62	23,65	1,62	16,50	0,68
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,60	5,73	37,88	229,50	0,17	0,00	0,00	0,79	16,64	134,43	47,34	1,55
342	Компот из ягод и плодов свежемороженых	200	0,24	0,14	27,84	115,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
ПР	Хлеб обогащенный	20	2,10	0,26	12,88	62,40	0,02	0,00	0,00	0,03	6,13	23,20	8,88	0,29
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,49	0,29	12,53	61,30	0,02	0,00	0,00	0,20	6,13	28,20	6,66	0,82
	Итого	500	30,82	25,31	128,02	788,32	0,40	10,46	33,00	7,52	96,56	255,04	111,77	5,08
	Всего	900	50	43	213	1497	1	24	88	10	451	636	202	11

День 14

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Завтрак						В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200/5/10	7,14	12,90	51,13	433,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71
1	Бутерброт с сыром	30/10	3,47	9,32	17,24	156,00	0,03	0,00	42,00	0,31	9,12	24,36	5,35	0,38
376	Чай с сахаром	200/15	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого	450	11,21	22,82	83,07	659,50	0,10	11,14	107,32	20,62	180,68	222,79	57,75	3,29
	Обед													
96	Рассольник ленинградский	250	1,83	4,90	11,75	98,40	0,06	10,20	5,80	3,10	72,00	270,00	36,00	1,60
294	Котлета рубленая из мяса птицы	80	15,70	15,08	14,65	257,40	0,02	0,09	48,42	4,89	53,80	72,00	19,80	3,25
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	6,36	6,75	35,53	228,00	0,06	0,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
342	Компот из свежих яблок	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
ПР	Хлеб обогащенный	20	2,10	0,26	12,88	62,40	0,02	0,00	0,00	0,34	6,13	23,20	8,88	0,29
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,49	0,29	12,53	61,30	0,02	0,00	0,00	0,24	6,13	28,20	6,66	0,82
	Итого	735	27,55	27,30	102,34	767,50	0,24	25,29	120,82	9,73	166,40	481,06	88,24	7,86
	Всего	1185	39	50	185	1427	0	36	228	30	347	704	146	11

День 15

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Завтрак						В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
401	Оладьи с повидлом	150/30	17,53	16,88	98,20	458,47	0,23	1,46	30,20	2,14	180,58	216,90	53,70	2,29
376	Чай с сахаром	200/15	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого	450	12,93	28,79	98,76	796,80	0,11	12,47	65,32	510,45	268,20	252,19	61,06	29,53
	Обед													
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	4,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	1,15	42,68	88,10	35,58	2,05
234	Котлеты, биточки рыбные	80	29,65	15,15	16,90	207,00	0,08	1,08	23,22	1,02	56,48	164,95	38,97	1,52
310-312	Пюре картофельное (картофель отварной)	150	3,16	4,97	21,12	141,83	0,13	18,15		1,36	36,98	86,59	27,75	1,01
342	Компот из сухофруктов	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
ПР	Хлеб обогащенный	20	2,10	0,26	12,88	62,40	0,02	0,00	0,00	0,03	6,13	23,20	8,88	0,29
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,49	0,29	12,53	61,30	0,02	0,00	0,00	0,24	6,13	28,20	6,66	0,82
	Итого	580	41,96	24,96	94,97	680,78	0,54	40,06	56,52	4,38	162,57	434,87	126,29	6,64
	Всего	1030	54,89	53,75	193,73	1477,58	0,65	52,53	121,84	514,83	430,77	687,06	187,35	36,17

Итого:	выход грмм.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, г	Витамины				Минеральные вещества			
						В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
Итого за период	16275	697,28	735,91	3076,21	21291,39	8,572	715,89	2077,7	780,95	5390,79	9945,67	2666,96	188,5
Среднее значение	1085,00	46,49	49,06	205,08	1419,43	0,57	47,73	138,51	52,06	359,39	663,04	177,80	12,57