

Пищеблок

Михайловская школа-интерн

Директор



УТВЕРЖДАЮ:

Николаева И.В.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

СОГЛАСОВАНО:

Сезон: **Зимне-весенний**
Категория: **ГПД 7-10лет приходящие**

1-ая неделя / Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
89	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	150	0,53	0,53	12,38	57		0,03	5,55		385,725	19,98	11,25	13,74	2,76			
112	Каша пшенная молочная жидкая	200	6,84	7,26	32,3	221	19,51	0,15	0,51		227,190	113,980	40,1756	157,209	0,9951			
139	Яйца вареные	40	4,42	3,45	0,28	50	60	0,02			56	18,7	3,84	61,44	0,8			
366	Сыр (порциями)	25	5,75	6,58		83	58,33	0,01	0,7			262,5	12,5	135	0,225			
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,09	37					0,35	0,19	0,89		0,19			
111	Батон	30	1,84	0,77	14,03	70							3,396		0,312			
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026			
	Всего в Завтрак	646	19,42	18,59	68,08	518	137,85	0,2	6,76		669,3	418,5	72,24	367,3	5,31			
	Обед																	
233	Икра морковная	100	1,15	6,26	7,06	89		0,03	0,99		193,79	34,85	24,82	41,045	0,555			
51	Суп крестьянский с крупой	250	2,11	4,62	12,53	100		0,05	8		252,2	25,43	17,18	58,64	0,64			
182	Запеканка капустная с говядиной	200	24,65	28,71	14,21	404	68,29	0,11	28,6		719,034	114,917	48,9951	269,892	3,6878			
280	Компот из кураги	200	0,57		23,54	96		0,01	0,4		28,65	368,01	20,7	16,56	34,61			
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04		0,44		8	5,6	26	0,44		0,44	
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026			
110	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72		0,07				14	18,8	63,2	1,56			
	Всего в Обед	831	34,16	40,39	90,62	855	68,29	0,31	37,99	0,44	1 193,76	568,4	136,2	475,3	41,52		0,44	
	Полдник																	
274	Кисель из концентрата	200			9,06	36					0,3	0,18			0,03			
31	Булочка домашняя	100	7,17	11	56,7	357	33,33	0,1			99,9	8333	10,5167	63,65	0,85			
	Всего в Полдник	300	7,17	11,2	65,78	393	33,33	0,1			100,2	15,01	10,52	63,65	0,88			

Николаева И.В. директор
27.01.2026

УТВЕРЖДАЮ:

СОГЛАСОВАНО:

Михайловская школа-интерн

Директор

Николаева И.В.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **Зимне-весенний**
Категория: **ГПД 7-10лет приходящие**

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
89	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	150	0,53	0,53	12,38	57		0,03	5,55		385,725	19,98	11,25	13,74	2,76			
112	Каша пшенная молочная жидкая	200	6,84	7,26	32,3	221	19,51	0,15	0,51		227,190	113,980	40,1756	157,209	0,9951			
139	Яйца вареные	40	4,42	3,45	0,28	50	60	0,02			56	18,7	3,84	61,44	0,8			
366	Сыр (порциями)	25	5,75	6,58		83	58,33	0,01	0,7			262,5	12,5	135	0,225			
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,09	37					0,35	0,19	0,89		0,19			
111	Батон	30	1,84	0,77	14,03	70							3,396		0,312			
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026			
	Всего в Завтрак	646	19,42	18,59	68,08	518	137,85	0,2	6,76		669,3	418,5	72,24	367,3	5,31			
	Обед																	
233	Икра морковная	100	1,15	6,26	7,06	89		0,03	0,99		193,79	34,85	24,82	41,045	0,555			
51	Суп крестьянский с крупой	250	2,11	4,62	12,53	100		0,05	8		252,2	25,43	17,18	58,64	0,64			
182	Запеканка капустная с говядиной	200	24,65	28,71	14,21	404	68,29	0,11	28,6		719,034	114,917	48,9951	269,892	3,6878			
280	Компот из кураги	200	0,57		23,54	96		0,01	0,4		28,65	368,01	20,7	16,56	34,61			
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04		0,44		8	5,6	26	0,44		0,44	0,4
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026			
110	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72		0,07				14	18,8	63,2	1,56			
	Всего в Обед	831	34,16	40,39	90,62	855	68,29	0,31	37,99	0,44	1 193,76	568,4	136,2	475,3	41,52		0,44	0,4
	Полдник																	
274	Кисель из концентрата	200			9,08	36					0,3	0,18			0,03			
312	Булочка домашняя	100	7,17	11,2	56,7	357	33,33	0,1			99,9	14,8333	10,5167	63,65	0,85			
	Всего в Полдник	300	7,17	11,2	65,78	393	33,33	0,1			100,2	15,01	10,52	63,65	0,88			

копие верное и.о. Зеринской
23.01.2025

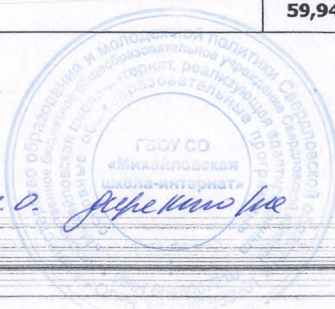
Всего в день	60,75	70,18	224,4	1766	239,47	0,02	44,73	0,77	1 200,23	1 000,05	---	---	---	---	---	---	---	---	---
--------------	-------	-------	-------	------	--------	------	-------	------	----------	----------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

по числу
всего
и.о. *директора*



В.В. Варин
29.01.2025

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
89	Плоды или ягоды свежие (Апельсины)	230	1,91	0,44	17,23	81		0,09	127,65		419,129	72,335	27,669	48,944	0,644			
268	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,17	6,76	29,65	200	28	0,05	0,61		204,38	127,656	27,788	133,72	0,348			
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71		0,03		0,33		6	4,2	19,5	0,33		0,33	0,3
269	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,32	3,28	18,94	119	10	0,03	0,52		197,12	107,32	17,17	95,4	0,48			
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026			
	Всего в Завтрак	661	12,68	10,72	80,57	470	38	0,21	128,78	0,33	820,72	316,55	77,02	297,56	1,83		0,33	0,3
	Обед																	
	Салат из свеклы с яблоками	100	1,2	5,4	11,3	99		0,02	6	2,3	268,31	31	18	33	1,6		2,3	2,
50	Суп картофельный с рыбой	250	9	6,83	15,88	161	20	0,18	8,4		602,97	16,59	38,08	153,67	1,2			
369	Жаркое по-домашнему	230	17,66	15,07	19,29	283	20,91	0,17	10,56		1 102,6305	25,4986	45,9373	260,82	2,415			
1	Горошек зеленый консервированный отварной	30	0,87	0,05	1,78	11		0,02	1,2		29,7	5,28	5,481	16,182	0,183			
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,67		25,3	104					0,45	0,27			0,05			
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04		0,44		8	5,6	26	0,44		0,44	0,4
110	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72		0,07				14	18,8	63,2	1,56			
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026			
	Всего в Обед	891	35,08	28,15	106,82	825	40,91	0,51	26,16	2,74	2 004,15	103,88	132,09	552,87	7,47		2,74	2,7
	Полдник																	
89	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,35	0,35	8,25	38		0,02	3,7		257,15	13,32	7,5	9,16	1,84			
111	Батон	30	1,84	0,77	14,03	70							3,396		0,312			
517	Йогурт	200	10	6,4	17	174	20	0,06	1,2		300	248	30	190	0,2			
	Всего в Полдник	330	12,19	7,52	39,28	282	20	0,08	4,9		557,15	261,32	40,9	199,16	2,35			
	Всего в день		59,94	46,39	226,65	1 577	98,91	0,79	159,84	3,07	3 382,02	681,75	250,01	1 049,6	11,65		3,07	3,0



Ирина Сергеевна

и.о.

Ирина Сергеевна

Регистр 100
2 30 19025

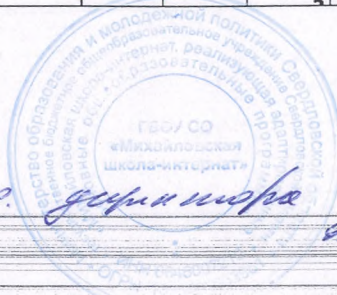
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
294	Чай с лимоном	200	0,1	0,02	13,82	56			1,07		11,35	2,48	1,58	1,07	0,22			
132	Омлет натуральный	200	16,4	16,96	4,56	236	220	0,08	0,4		286,39	137,17	20,46	246,03	2,51			
111	Батон	30	1,84	0,77	14,03	70							3,396		0,312			
89	Плоды или ягоды свежие (Бананы)	170	2,24	0,14	30,06	131		0,05	6,29		547,23	11,322	59,449	39,627	0,85			
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026			
	Всего в Завтрак	601	20,58	17,88	62,47	493	220	0,13	7,76		845,06	154,21	85,08	286,73	3,92			
	Обед																	
	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,1	11,4	9,8	154	30	0,08	10,2	4,6	361,24	18	18	66	0,9		4,6	4,1
42	Рассольник ленинградский	250	2,34	5,53	16,01	123	20	0,07	6,71		492,95	24,2	23,64	61,16	0,84			
	Сметана в суп	10	0,26	1,5	0,36	16	10		0,04	0,03	10,9	8,8	0,9	6,1	0,02		0,03	0,0
405	Курица в соусе с томатом	100	11,33	11,25	3,42	160	25	0,02	1,92	0,42	255,8	28,3333	13,3333	75	0,8333		0,4167	0,416
235	Капуста тушеная	150	3,47	4,79	10,38	99	15	0,05	30,99		427,875	75,1425	30,495	59,8575	1,23			
282	Компот из яблок свежих	200	0,15	0,15	17,19	71		0,01	1,6		111,65	6,03	3,24	3,96	0,84			
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118		0,06		0,55		10	7	32,5	0,55		0,55	0,5
110	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72		0,07				14	18,8	63,2	1,56			
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026			
	Всего в Обед	901	27,09	35,5	95,36	813	100	0,35	51,46	5,6	1 660,51	187,74	115,6	367,78	6,8		5,6	5,
	Полдник																	
381	Повидло	50	0,2		29,7	120			0,1		64,5	6,15	3,05	3,925	0,575			
	Батон	50	3,06	1,27	23,39	118							5,655		0,52			
517	Йогурт	200	10	6,4	17	174	20	0,06	1,2		300	248	30	190	0,2			
	Всего в Полдник	300	13,26	7,68	70,09	412	20	0,06	1,3		364,5	254,15	38,71	193,93	1,3			
	Всего в день		60,92	61,05	227,9	1 718	340	0,54	60,52	5,6	2 870,07	596,1	239,3	848,4	12,01		5,6	5

поп. Врия

и.о. директор

8.10.2025

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
107	Каша манная молочная жидкая	200	5,67	6,5	27,47	191	20	0,06	0,54		191,5	115,35	17,34	104,41	0,32			
100	Сыр (порциями)	27	6,99	7,13		94	62,79	0,01	0,19			245,7	13,65	161,07	0,2457			
287	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	180	1,19	1,27	14,18	73	9	0,01	0,23		66,105	47,754	5,481	35,235	0,063			
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71		0,03		0,33		6	4,2	19,5	0,33		0,33	0,33
89	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	150	0,53	0,53	12,38	57		0,03	5,55		385,725	19,98	11,25	13,74	2,76			
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026			
	Всего в Завтрак	588,3	16,65	15,66	68,79	485	91,79	0,14	6,52	0,33	643,42	438,02	52,11	333,96	3,74		0,33	0,33
	Обед																	
233	Икра свекольная	100	1,31	6,26	8,36	95		0,02	1,61		264,11	26,97	15,68	34,505	0,985			
63	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	3,33	8,01	69	10	0,06	12		301,55	31,77	17,5	39,59	0,64			
0	Сметана в суп	10	0,24	1,32	0,33	14	10		0,02		10,9	7,57	0,78	5,22	0,02			
	Голубцы ленивые	120	10,2	9,96	4,8	150	24	0,05	14,88	0,36	236,52	40,8	25,2	123,6	1,8		0,36	0,36
241	Картофельное пюре	180	3,38	6,03	21,55	155	18	0,11	4,9		900,108	37,926	29,214	86,364	1,044			
280	Компот из изюма	200	0,34	0,11	25,63	105		0,02			172,45	14,67	7,56	23,22	0,59			
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118		0,06		0,55		10	7	32,5	0,55		0,55	0,55
110	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72		0,07				14	18,8	63,2	1,56			
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026			
	Всего в Обед	951	23,61	27,89	106,87	778	62	0,38	33,41	0,91	1 885,73	186,94	121,93	408,2	7,22		0,91	0,91
	Полдник																	
312	Булочка домашняя	100	7,17	11,2	56,7	357	33,33	0,1			99,9	14,8333	10,5167	63,65	0,85			
	Сок фруктовый	200			20,56	82		0,02	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,62			
	Всего в Полдник	300	7,17	11,2	77,26	439	33,33	0,12	1,6		347,9	35,95	20,96	82,79	3,47			
	Всего в день		47,43	54,75	252,9	1 701	187,12	0,64	41,52	1,24	2 877,05	660,9	195	824,9	14,43		1,24	1,24



по числу 0.0. 2025

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
153	Пудинг творожный запеченный	150	14,09	13,02	21,74	260	60	0,07	0,23		283,81	181,01	30,73	255,72	1,06			
141	Сгущенное молоко	15	0,75	1,12	7,65	44		0,01	0,06		57	41,845	4,435	29,885	0,005			
	Батон	30	1,83	0,76	14,03	71							3,393		0,312			
	Плоды или ягоды свежие (Мандарины)	110	0,65	0,17	6,11	31		0,02	30,93		282,865	28,49	8,954	0,077	1,947			
268	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,09	37					0,35	0,19	0,89		0,19			
	Всего в Завтрак	505	17,37	15,08	58,61	442	60	0,1	31,22		624,0₃	251,5₄	48,4	285,6₈	3,51			
	Обед																	
	Салат картофельный	80	2,48	9,12	7,84	123	24	0,06	8,16	3,68	288,992	14,4	14,4	52,8	0,72		3,68	3,6
128	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5	10,65	95		0,04	7,2		294,55	29,08	18,36	37,76	0,84			
	Сметана в суп	10	0,26	1,5	0,36	16	10		0,04	0,03	10,9	8,8	0,9	6,1	0,02		0,03	0,0
165	Рыба, припущенная в молоке	100	12,54	12,41	2,84	174	21,05	0,15	0,97		99	38,8	29,6316	190,505 ₃	0,6526			
224	Рис отварной	150	3,45	5,1	33,69	195	15	0,03			53,31	4,71	22,53	69,06	0,45			
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04		0,44		8	5,6	26	0,44		0,44	0,4
268	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,09	37					0,35	0,19	0,89		0,19			
1	Соль	2									0,18	6,476	0,384		0,052			
110	Хлеб ржаной-пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	109		0,11				21	28,2	94,8	2,34			
	Всего в Обед	892	27,6	34,18	104,5₅	843	70,05	0,44	16,37	4,15	747,2₈	131,4₆	120,9	477,0₃	5,7		4,15	4,1
	Полдник																	
139	Яйца вареные	40	4,42	3,45	0,28	50	60	0,02			56	18,7	3,84	61,44	0,8			
111	Батон	60	3,67	1,54	28,07	140							6,792		0,624			
	Сок фруктовый	200			20,56	82		0,02	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,62			
	Всего в Полдник	300	8,09	4,99	48,91	272	60	0,04	1,6		304	39,82	21,07	80,58	4,04			
	Всего в день		53,06	54,25	212,0	1 557	190,05	0,57	49,19	4,15	1 675,2₁₁	422,8₁	190,3₇	843,2₀	13,26		4,15	4,1

поп.

взр.

и. о. заместителя

21.01.2025

Директор П.Р.

2-ая неделя / полдник																		
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
109	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	5,8	7,87	22,32	183	19,51	0,13	0,55		249,834 1	124,175 6	45,5415	166,136 6	0,9951			
100	Сыр (порциями)	25	6,4	6,53		86	57,5	0,01	0,18			225	12,5	147,5	0,225			
	Батон	30	1,83	0,76	14,03	71							3,393		0,312			
298	Чай с молоком (3-й вариант)	200	2,67	2,82	13,37	90	10	0,03	0,52		146,34	105,78	12,87	78,3	0,21			
89	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	170	0,6	0,6	14,03	65		0,03	6,29		437,155	22,644	12,75	15,572	3,128			
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026			
	Всего в Завтрак	626	17,3	18,58	63,75	494	87,01	0,2	7,53		833,4 2	480,8 4	87,25	407,5 1	4,9			
	Обед																	
	Салат из свеклы	80	1,38	9,3	7,82	121		0,02	5,06	4,14	247,608	34,04	19,32	37,72	1,288		4,144	4,14
45	Суп с бобовыми	250	5,09	3,97	17,79	127	10	0,17	4,6		497,25	32,65	33,16	93,44	1,71			
	Котлеты	90	16,02	15,75	12,87	231	36	0,08		0,45	158,571	35,1	23,4	166,5	2,52		0,45	0,4
241	Картофельное пюре	160	3,01	5,36	19,15	138	16	0,1	4,35		800,096	33,712	25,968	76,768	0,928			
280	Компот из кураги	200	0,57		23,54	96		0,01	0,4		28,65	368,01	20,7	16,56	34,61			
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026			
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04		0,44		8	5,6	26	0,44		0,44	0,4
110	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72		0,07				14	18,8	63,2	1,56			
	Всего в Обед	861	31,75	35,18	114,4 5	879	62	0,49	14,42	5,03	1 732, 27	528,7 5	147,1 4	480,1 9	43,08		5,03	5,0
	Полдник																	
89	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,35	0,35	8,25	38		0,02	3,7		257,15	13,32	7,5	9,16	1,84			
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	209		0,03			55	12,75	8,7	39,15	0,925			
515	Молоко кипяченое	200	5,15	4,8	9,4	101	20	0,05	1,04		292	204	22,4	144	0,1			
	Всего в Полдник	350	9,25	10,05	54,85	348	20	0,1	4,74		604,1 5	230,0 7	38,6	192,3 1	2,87			
	Всего в день		58,3	63,8	233,0	1 721	169,01	0,78	26,69	5,03	3 169, 82	1 239, 66	272,9 0	1 080, 01	50,84		5,03	5,0

копии берма и.о. *Гуринская* *В.В. Вартанян*
8/20/2025

наши верные ч.о. Гуреев И.А. Райнов Р.В.
27.01.2025

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	B1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
132	Омлет натуральный	200	16,4	16,96	4,56	236	220	0,08	0,4		286,39	137,17	20,46	246,03	2,51			
1	Горошек зеленый консервированный отварной	20	0,58	0,04	1,18	7		0,02	0,8		19,8	3,52	3,654	10,788	0,122			
298	Чай с молоком (3-й вариант)	200	2,67	2,82	13,37	90	10	0,03	0,52		146,34	105,78	12,87	78,3	0,21			
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71		0,03		0,33		6	4,2	19,5	0,33		0,33	0,3
89	Плоды или ягоды свежие (Апельсины)	230	1,91	0,44	17,23	81		0,09	127,65		419,129	72,335	27,669	48,944	0,644			
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026			
	Всего в Завтрак	681	23,84	20,49	51,1	484	230	0,25	129,37	0,33	871,75	328,04	69,05	403,56	3,84		0,33	0,3
	Обед																	
	Салат овощной с зеленым горошком	90	2,52	6,39	8,19	100	27	0,07	9,18	4,14	325,116	16,2	16,2	59,4	0,81		4,14	4,1
	Рассольник домашний	250	2,08	5,2	12,8	106		0,09	12,48	2,38	522,8	26,25	27,75	64,75	1,025		2,375	2,37
	Сметана в суп	10	0,26	1,5	0,36	16	10		0,04	0,03	10,9	8,8	0,9	6,1	0,02		0,03	0,0
92	Рагу из овощей	180	2,29	5,2	13,23	109	18	0,08	12,24		478,224	38,268	27,837	61,452	0,927			
	Птица отварная	90	18,17	18,22	0,75	229	25,71	0,08	0,05		308,5714	16,9971	22,1014	180,2057	1,4657			
282	Компот из яблок свежих	200	0,15	0,15	17,19	71		0,01	1,6		111,65	6,03	3,24	3,96	0,84			
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118		0,06		0,55		10	7	32,5	0,55		0,55	0,5
110	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72		0,07				14	18,8	63,2	1,56			
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026			
	Всего в Обед	911	31,9	37,54	90,72	798	80,71	0,46	35,59	7,1	1 757,35	139,78	124,02	471,57	7,22		7,1	7,
	Полдник																	
288	Молоко кипяченое	200	5,15	4,8	9,4	101	20	0,05	1,04		292	204	22,4	144	0,1			
	Булочка творожная	100	13	13,17	47,17	365	16,67	0,08	0,17		195,75	73,1667	17	66,75	1			
	Всего в Полдник	300	18,15	17,97	56,57	466	36,67	0,13	1,21		487,75	277,17	39,4	210,75	1,1			
	Всего в день		73,89	76	198,3	1 748	347,38	0,84	166,16	7,43	3 116,85	744,90	232,47	1 085,88	12,17		7,43	7,4

носите Верна

и.о. директора

И.о. Верна 100
870 8085

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
227	Макаронные изделия отварные	113	3,57	3,39	22,23	133	11,3	0,03			48,4318	6,3619	4,6669	26,2951	0,4633			
1	Кукуруза сахарная консервированная отварная	50	1		5,5	25		0,01	0,96			2,25		22,5	0,18			
100	Сыр (порциями)	25	6,4	6,53		86	57,5	0,01	0,18			225	12,5	147,5	0,225			
89	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	170	0,6	0,6	14,03	65		0,03	6,29		437,155	22,644	12,75	15,572	3,128			
287	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	1,32	1,41	15,76	81	10	0,01	0,26		73,45	53,06	6,09	39,15	0,07			
111	Батон	30	1,84	0,77	14,03	70							3,396		0,312			
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026			
	Всего в Завтрак	589	14,72	12,69	71,55	460	78,8	0,1	7,69		559,1 3	312,5 5	39,59	251,0 2	4,4			
	Обед																	
	Салат из свеклы	75	1,3	8,72	7,33	113		0,02	4,75	3,89	232,132 5	31,9125	18,1125	35,3625	1,2075		3,885	3,88
	Сметана в суп	10	0,26	1,5	0,36	16	10		0,04	0,03	10,9	8,8	0,9	6,1	0,02		0,03	0,0
46	Суп картофельный с клецками	250	2,21	2,79	13,59	88	20	0,06	4,11		301,85	13,4	14,46	42,47	0,61			
241	Картофельное пюре	150	2,82	5,03	17,95	128	10	0,09	4,08		750,09	31,6	24,34	71,98	0,88			
171	Рыба, тушенная	90	14,08	10,91	3,17	152	40	0,14	1,04		102,51	22,34	32,51	172,77	0,74			
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,67		25,3	104					0,45	0,27			0,05			
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118		0,06		0,55		10	7	32,5	0,55		0,55	0,1
110	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72		0,07				14	18,8	63,2	1,56			
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026			
	Всего в Обед	866	27,78	29,83	105,9	791	80	0,44	14,02	4,47	1 398,02	135,56	116,31	424,38	5,64		4,47	4,4
	Полдник																	
515	Молоко кипяченое	200	5,15	4,8	9,4	101	20	0,05	1,04		292	204	22,4	144	0,1			
319	Сдоба обыкновенная	100	7,72	4,55	53,55	287	16,67	0,08			103,216 7	18,1167	11,4333	65,55	0,9167			
	Всего в Полдник	300	12,87	9,35	62,95	388	36,67	0,13	1,04		395,22	222,12	33,83	209,55	1,02			
	Всего в день		55,37	51,86	240,3	1 639	195,47	0,66	22,74	4,47	2 352,02	670,22	189,74	884,95	11,06		4,47	4,4

попше вине и.о. *Генеральный директор* *Д. В. Власов*
23.01.2015



№ рц.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
	Плоды или ягоды свежие (Мандарины)	170	1	0,26	9,43	48		0,03	47,8		437,155	44,03	13,838	0,119	3,009			
141	Запеканка из творога	150	17,08	16,71	20,51	301	83,33	0,06	0,49		236,5	249,888	34,9583	315,944	0,7222			
141	Сгущенное молоко	10	0,5	0,75	5,1	29			0,04		38	27,8967	2,9567	19,9233	0,0033			
111	Батон	30	1,84	0,77	14,03	70							3,396		0,312			
269	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,32	3,28	23,48	137	10	0,03	0,52		197,27	107,4	17,17	95,4	0,49			
	Всего в Завтрак	560	23,74	21,76	72,56	585	93,33	0,12	48,85		908,9	429,2	72,32	431,3	4,54			
	Обед																	
9	Салат из моркови	90	0,96	7,98	7,64	106		0,04	1,58		158,481	35,595	26,181	37,899	0,495			
47	Суп с макаронными изделиями	250	2,67	2,95	18,99	113	10	0,09	6,6		476,66	16,09	20,94	56,1	0,86			
0	Сметана в суп	9	0,22	1,19	0,3	13	9		0,02		9,81	6,813	0,702	4,698	0,018			
	Тефтели из говядины паровые	100	13,8	12,7	8,7	204	20	0,06	2,5	0,5	298,69	19	21	153	2,2		0,5	0,
242	Каша перловая рассыпчатая	150	4,59	6,74	31,47	201	43,5	0,04		0,63	161,209	19,5	19,5	159,45	0,9		0,63	0,6
1	Горошек зеленый консервированный отварной	20	0,58	0,04	1,18	7		0,02	0,8		19,8	3,52	3,654	10,788	0,122			
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04		0,44		8	5,6	26	0,44		0,44	0,4
268	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,09	37					0,35	0,19	0,89		0,19			
1	Соль	2									0,18	6,476	0,384		0,052			
110	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72		0,07				14	18,8	63,2	1,56			
	Всего в Обед	901	28,55	32,4	110,6	847	82,5	0,36	11,5	1,57	1 125,18	129,18	117,65	511,14	6,84		1,57	1,5
	Полдник																	
381	Повидло	50	0,2		29,7	120			0,1		64,5	6,15	3,05	3,925	0,575			
111	Батон	50	3,06	1,28	23,39	117							5,66		0,52			
517	Йогурт	200	10	6,4	17	174	20	0,06	1,2		300	248	30	190	0,2			
	Всего в Полдник	300	13,26	7,68	70,09	411	20	0,06	1,3		364,5	254,15	38,71	193,93	1,3			
	Всего в день		65,55	61,84	253,3	1 843	195,83	0,54	61,65	1,57	2 398,61	812,55	228,65	1 136,45	12,67		1,57	1,5
	Итого		585,0	590,2	2 307,2	16 80	2 055,03	6,58	699,65	35,7	26 36	7 322,2	2 270,2	9 461,3	198,3		35,7	35
	Среднее за период		58,51	59,02	230,72	1 680	205,5	0,66	69,97	3,57	2 636,21	732,21	227,04	946,13	19,84		3,57	3,5
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13,79	31,3	54,38													

поппе верна и.о. директора *В.В. Верина* 97012085