

"Согласовано"

*директор МБОУ "Солнечный" №1
г.м. В.А. Савельев
Кот- [подпись]*



"УТВЕРЖДАЮ"

Индивидуальный предприниматель
Третьникова Екатерина Сергеевна

[Подпись]

" " 2023г.



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВОЕ
ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

ИП ТРЕТНИКОВА Е.С.

Для обучающихся общеобразовательных учреждений от 7 до 11 лет / с 1 по 4 класс включительно /, для обучающихся детей с ОВЗ и/или детей инвалидов в 1-4 классах /включительно/

Приемы пищи	Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, г			ЭЦ	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№ рецептуры	Сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы		Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Первый день																	
Завтрак																	
	Макаронные отварные с маслом сливочным, с сыром	175	11,84	13,93	29,85	292,60	0,07	0,196	100,80	0,00	258,30	176,82	17,78	1,08	204	2017	
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00	14	2017	
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017	
	Фрукты свежие /яблоко/	150	0,60	0,00	14,70	70,50	0,04	9,10	0,01	0,02	6,00	23,80	8,50	1,36			
	Напиток из шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,00	0,00	0,00	7,73	2,13	2,67	0,53	388	2017	
	Молоко питьеое ультрапастеризованное 2,5% жирности	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	385	2017	
	Итого завтрак	765	21,904	26,8	90,798	702,14	0,243	111,896	180,81	0,64	523,63	420,55	70,15	3,608			
Обед																	
	Суп гороховый с мясом кур	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	101	2017	
	Чахохбили из филе кур	90	12,94	9,64	3,26	151,54	0,03	0,11	24,75	0,37	35,25	93,38	14,25	8,25	289	2017	
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	0,00	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53	171	2017	
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017	
	Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017	
	Итого обед	740	30,53	19,28	136,64	842,14	0,30	1,91	51,75	3,04	141,53	586,38	135,76	12,72			
	ИТОГО ДЕНЬ №1	1505,00	52,44	46,08	227,44	1544,28	0,54	113,81	232,56	3,68	665,16	1006,93	205,91	16,33			
Второй день																	
Завтрак																	
	Каша манная на молоке	200	6,02	4,05	33,37	191,01	0,04	0,36	32,70	0,10	132,64	109,74	17,06	0,26	181	2017	
	Гренка запеченная/батон нарезной, масло сливочное, сыр/	60	7,11	7,15	29,05	209,14	26,06	0,01	20,00	0,90	103,00	57,20	69,80	0,76	7	2017	
	Чай с сахаром, с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	377	2017	
	Молоко питьеое ультрапастеризованное 2,5% жирности	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	385	2017	
	Итого завтрак	660	19,46	16,20	81,89	548,75	26,18	5,10	92,70	1,00	490,97	370,14	127,13	3,35			
Обед																	
	Свекольник	250	6,25	4,50	13,75	120,50	0,05	8,75	5,00	2,75	62,50	227,50	32,50	1,50	81	2017	
	Котлета мясная с соусом	130	10,28	18,80	11,04	254,49	0,09	1,29	15,05	1,41	37,11	148,07	31,32	2,04	268	2017	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	0,00	0,00	0,00	14,60	210,00	140,00	5,01	171	2017	
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017	
	Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017	
	Итого обед	780	31,86	28,37	144,09	959,10	0,43	10,84	20,05	5,23	135,38	689,57	258,82	10,24			
	ИТОГО ДЕНЬ № 2	1440,00	51,32	44,57	225,98	1507,85	26,61	15,94	112,75	6,23	626,35	1059,71	385,95	13,59			

Приемы пищи блюд	Наименование блюд	Масса порции, гр	Пищевые вещества				ЭЦ		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№ рецептуры	Сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Ca	Р	Mg	Fe				
1	Третий день	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16						
Завтрак			28,18	7,22	3,35	385,25	1,72	0,00	75,77	2,13	103,83	181,51	45,31	0,90								
	Вареники /в ассортименте/ с соусом сливочным	155	23,63	6,06	2,81	323,12	1,44	0,00	63,55	1,79	87,09	152,23	38,00	0,75	395	2017						
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017						
	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	27,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	375	2017						
	Молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	385	2017						
	Итого завтрак	585	33,12	11,46	41,20	563,64	1,56	29,60	103,55	2,31	349,89	389,16	90,93	3,52								
	Обед																					
	Суп гречневый с мясом кур	250	2,70	2,78	14,58	90,68	0,06	10,00	0,00	0,00	49,25	222,50	26,50	0,78	101	2017						
	Жаркое по-домашнему	200	21,92	24,08	18,26	377,47	0,41	28,14	0,00	1,62	36,39	284,93	56,82	4,46	260	2017						
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017						
	Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017						
	Итого обед	700	31,05	27,83	112,30	820,40	0,56	38,94	0,00	2,69	106,81	611,43	138,32	6,93								
	ИТОГО ДЕНЬ № 3	1285,00	64,17	39,28	153,50	1384,03	2,12	68,54	103,55	5,00	456,70	1000,59	229,25	10,45								
	Четвертый день																					
	Завтрак																					
	Каша Дружба на молоке	250	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30	175	2017						
	Блины с джемом	60	8,54	6,22	20,35	172,00	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20	396	2017						
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017						
	Чай с сахаром, с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	377	2017						
	Молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	385	2017						
	Итого завтрак	740	21,33	20,22	82,34	597,52	0,54	6,63	124,60	1,18	365,03	383,40	83,17	4,27								
	Обед																					
	Борщ с мясом кур	250	6,25	4,50	13,75	120,50	0,05	8,75	5,00	2,75	62,50	227,50	32,50	1,50	81	2017						
	Гуляш из мяса	90	15,89	10,35	6,08	212,63	0,16	3,57	0,09	1,04	151,65	122,51	27,23	1,45	246	2017						
	Макаронны отварные с маслом сливочным	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	203	2017						
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017						
	Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017						
	Итого обед	740	33,66	23,32	127,79	887,27	0,35	13,12	5,09	6,80	247,32	488,51	122,23	5,39								
	ИТОГО ДЕНЬ № 4	1480,00	54,99	43,54	210,13	1484,79	0,89	19,75	129,69	7,98	612,35	871,91	205,40	9,66								

Приемы пищи блюд	Наименование	Масса порции, гр	Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					№ рецептуры	Сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы		Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1	<i>Пятый день</i>	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
Завтрак																		
	Гречка по-купечески с мясом	150	4,70	7,50	0,40	245,00	0,00	0,00	0,00	0,30	9,60	49,30	5,30	0,60	243	2017		
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017		
	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	27,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	375	2017		
	Молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	385	2017		
	Итого завтрак	580,00	14,19	12,90	38,79	485,52	0,12	29,60	40,00	0,82	272,40	286,23	58,23	3,37				
Обед																		
	Суп с морской капустой	250	2,28	2,33	11,25	75,03	0,08	10,63	0,00	2,43	43,25	188,25	27,50	0,83	99	2017		
	Беф-строганов	90	10,88	11,10	2,55	153,60	0,01	0,01	13,50	0,08	19,27	66,75	14,03	1,65	250	2017		
	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86	128	2017		
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017		
	Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017		
	Итого обед	740	22,67	16,73	112,39	690,60	1,34	15,19	46,65	3,73	121,94	435,95	123,23	5,04				
	ИТОГО ДЕНЬ № 5	1320,00	36,86	29,63	151,18	1176,12	1,46	44,79	86,65	4,55	394,34	722,18	181,46	8,41				
Шестой день																		
Завтрак																		
	Салат: Овощной (отварная свекла, морковь, зеленый горошек)	60	1,11	2,46	1,80	47,40	0,03	2,84	0,02	1,57	11,67	27,60	8,58	0,03	13	2017		
	Омлет натуральный	150	17,48	33,71	3,01	384,34	0,17	0,24	319,33	1,42	105,81	271,88	22,23	3,08	185	2017		
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017		
	Напиток из шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,00	0,00	0,00	7,73	2,13	2,67	0,53	388	2017		
	Молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	385	2017		
	Итого завтрак	640	27,95	41,84	50,93	705,06	0,33	105,68	359,35	3,51	374,41	516,41	74,68	4,28				
Обед																		
	Щи по - домашнему	250	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0,00	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83	87	2017		
	Печень по-строгановски	90	15,19	10,35	9,68	192,60	0,21	14,29	58,95	1,13	33,75	268,88	19,13	5,63	255	2017		
	Макаронные отварные с маслом сливочным	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	203	2017		
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017		
	Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017		
	Итого обед	740	28,51	23,80	125,77	831,23	0,44	33,57	58,95	6,52	100,90	454,81	103,83	8,90				
	ИТОГО ДЕНЬ № 6	1380,00	56,47	65,64	176,70	1536,28	0,77	139,25	418,30	10,03	475,31	971,22	178,50	13,18				

Приемы пищи блюд	Наименование блюд	Масса порции, гр	Пищевые вещества, г				ЭЦ Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	Сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	Седьмой день	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
Завтрак																		
	Каша Дружба на молоке	200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30	175	2017		
	Гренка запеченная/багон нарезной, масло сливочное, сыр/ Чай с сахаром, с лимоном	60	7,11	7,15	29,05	209,14	26,06	0,01	20,00	0,90	103,00	57,20	69,80	0,76	7	2017		
	Молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности	200	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	377	2017		
	Итого завтрак	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	385	2017		
	Итого завтрак	660	16,74	20,75	71,72	541,14	26,54	6,64	131,60	1,30	450,63	388,40	136,77	4,39				
Обед																		
	Суп гречневый с мясными фрикадельками	250	2,70	2,78	14,58	90,68	0,06	10,00	0,00	0,00	49,25	222,50	26,50	0,78	104	2017		
	Рагу овощное с мясом	200	11,68	30,06	9,00	378,00	0,40	6,12	0,00	0,94	21,49	174,12	43,83	2,16	263	2017		
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017		
	Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017		
	Итого обед	700	20,81	33,81	103,04	820,93	0,55	16,92	0,00	2,01	91,91	500,62	125,33	4,63				
	ИТОГО ДЕНЬ № 7	1360,00	37,55	54,56	174,76	1362,07	27,09	23,56	131,60	3,31	542,54	889,02	262,10	9,02				
Восьмой день																		
Завтрак																		
	Макаронные отварные с маслом сливочным	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	203	2017		
	Тефтели рыбные с соусом	130	13,17	15,61	15,95	248,00	0,20	1,48	19,29	1,50	45,38	92,61	29,92	5,15	234	2017		
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017		
	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	27,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	375	2017		
	Молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	385	2017		
	Итого завтрак	710	27,76	28,51	82,84	690,42	0,38	31,08	59,29	3,97	320,18	364,04	90,35	8,67				
Обед																		
	Борщ с мясом кур	250	6,25	4,50	13,75	120,50	0,05	8,75	5,00	2,75	62,50	227,50	32,50	1,50	81	2017		
	Беф-строганов	90	10,88	11,10	2,55	153,60	0,01	0,01	13,50	0,08	19,27	66,75	14,03	1,65	250	2017		
	Гороховое пюре	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	21,00	1,95	4,86	37,17	21,12	1,11	131	2017		
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017		
	Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017		
	Итого обед	740	29,08	21,09	122,21	794,79	0,21	9,56	39,50	5,85	107,80	435,42	122,65	5,96				
	ИТОГО ДЕНЬ № 8	1450,00	56,84	49,60	205,05	1485,21	0,59	40,64	98,79	9,82	427,98	799,46	213,00	14,63				

Приемы пищи блюд	Наименование	Масса порции, гр	Пищевые вещества				ЭЦ	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№ рецептуры	Сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы	Ккал		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Ca	Р	Mg	Fe		
1	<i>Десятый день</i>	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16					
Завтрак																					
	Плов с мясом	150	12,71	7,85	1,80	229,00	0,08	4,52	14,60	0,20	34,76	131,50	40,53	1,48	265	2017					
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017					
	Чай с сахаром, с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	377	2017					
	Молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	385	2017					
	Итого завтрак	580	22,20	13,25	40,59	471,12	0,20	9,25	54,60	0,72	299,29	369,50	94,00	4,25							
Обед																					
	Суп с сайрой	250	8,45	8,28	13,13	160,78	0,11	6,88	15,00	0,88	31,65	175,70	46,05	1,25	106	2017					
	Котлета мясная с соусом	130	10,28	18,80	11,04	254,49	0,09	1,29	15,05	1,41	37,11	148,07	31,32	2,04	268	2017					
	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86	128	2017					
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017					
	Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017					
	Итого обед	780,00	28,24	30,38	122,76	877,25	1,45	12,72	63,20	3,51	128,18	504,72	159,07	5,84							
	ИТОГО ДЕНЬ № 9	1360,00	50,44	43,63	163,35	1348,37	1,65	21,97	117,80	4,23	427,47	874,22	253,07	10,09							
<i>Десятый день</i>																					
Завтрак																					
	Суп молочный вермишелевый	250	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30	103	2017					
	Масло сливочное	15	0,15	10,80	0,20	98,58	0,00	0,00	60,00	0,15	3,60	4,50	0,00	0,00	14	2017					
	Сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,00	39,00	0,008	0,00	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15	15	2017					
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017					
	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	27,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	375	2017					
	Молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	385	2017					
	Итого завтрак	710	16,42	29,23	61,79	576,50	39,52	31,51	171,60	1,18	490,70	374,68	154,63	4,22							
Обед																					
	Суп фасолевый с мясом кур	250	4,90	5,33	19,23	144,43	0,15	5,83	0,00	2,45	41,48	137,78	38,25	1,83	119	2017					
	Гуляш из мяса	90	15,89	10,35	6,08	212,63	0,16	3,57	0,09	1,04	151,65	122,51	27,23	1,45	246	2017					
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	0,00	0,00	0,00	14,60	210,00	140,00	5,01	171	2017					
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017					
	Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017					
	Итого обед	740	36,11	20,75	144,61	941,16	0,59	10,20	0,09	4,55	228,90	574,29	260,48	9,98							
	ИТОГО ДЕНЬ № 10	1450,00	52,53	49,97	206,39	1517,66	40,11	41,71	171,69	5,73	719,60	948,97	415,11	14,20							

Для обучающихся общеобразовательных учреждений от 11 до 18 лет / с 5 по 11 класс /, для обучающихся детей с ОВЗ и/или детей инвалидов в 5-11 классах /включительно/

Приемы пищи Наименование блюд	Масса порции, гр	Пищевые вещества, г			ЭЦ Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					№ рецептуры	Сборник рецептов
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
Первый день																	
Завтрак																	
Макаронные отварные с маслом сливочным, с сыром	205	14,21	16,72	35,82	351,12	0,08	0,2352	120,96	0,00	309,96	212,184	21,34	1,29	204	2017		
Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00	14	2017		
Фрукты свежие /яблоко/	150	0,60	0,00	14,70	70,50	0,04	9,10	0,01	0,02	6,00	23,80	8,50	1,36				
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017		
Напиток из шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,00	0,00	0,00	7,73	2,13	2,67	0,53	388	2017		
Итого завтрак	595,00	18,47	24,59	87,17	653,66	0,18	109,34	160,97	0,64	335,29	275,91	45,71	3,62				
Обед																	
Суп гороховый с мясом кур	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	101	2017		
Чахохбили из филе кур	100	14,38	10,71	3,63	168,38	0,05	0,00	0,03	0,09	0,13	32,50	13,15	1,16	289	2017		
Каша рисовая рассыпчатая	180	4,40	6,50	44,00	252,13	0,04	0,00	32,40	0,72	3,13	73,80	22,81	0,64	171	2017		
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017		
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017		
Итого обед	780	32,71	21,43	144,34	901,00	0,32	1,80	32,43	2,88	106,93	537,80	138,46	5,74				
ИТОГО ДЕНЬ №1	1375,00	51,18	46,02	231,51	1554,66	0,50	111,14	193,40	3,52	442,22	813,72	184,16	9,36				
Второй день																	
Завтрак																	
Каша манная на молоке	250	6,62	4,46	36,71	210,11	0,04	0,40	35,97	0,11	145,90	120,71	18,77	0,29	181	2017		
Гренка запечённая/батон нарезной, масло сливочное, сыр/	75	8,85	12,29	32,33	275,59	39,07	0,01	40,00	1,07	149,73	66,25	97,00	0,88	7	2017		
Чай с сахаром, с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	377	2017		
Итого завтрак	525	16,00	16,75	78,91	527,30	39,11	2,53	75,97	1,18	310,97	210,16	128,04	3,30				
Обед																	
Свекольник	250	6,25	4,50	13,75	120,50	0,05	8,75	5,00	2,75	62,50	227,50	32,50	1,50	81	2017		
Котлета мясная	100	12,34	21,66	11,00	288,34	0,10	0,34	5,84	1,16	43,16	175,00	33,34	2,34	268	2017		
Соус красный основной	50	0,41	1,47	2,24	23,82	0,01	1,02	10,38	0,48	2,58	8,07	4,65	0,17	331	2017		
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,68	4,92	47,81	278,23	0,24	0,00	0,00	0,00	17,52	252,00	168,00	6,01	171	2017		
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017		
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017		
Итого обед	830	36,10	33,52	154,26	1063,14	0,49	10,91	21,22	5,46	146,94	766,57	293,49	11,71				
ИТОГО ДЕНЬ №2	1355,00	52,10	50,27	233,17	1590,43	39,60	13,44	97,19	6,64	457,90	976,73	421,52	15,01				

Приемы пищи Наименование блюда	Масса порции, гр	Жищевые вещества, г			ЭЦ	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				№ рецептур	Сборник рецептур
		белки	жиры	углеводы		Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
Третий день																		
Завтрак																		
Вареники /в ассортименте/ с соусом сливочным	175	25,44	6,52	3,03	347,78	1,55	0,00	68,40	1,93	93,73	163,86	40,90	0,81	395	2017			
Кондитерское изделие	35	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20	446	2017			
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017			
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	27,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	375	2017			
Итого завтрак	440	30,83	9,18	45,76	564,20	1,61	27,00	81,40	2,71	124,73	238,19	68,83	3,58					
Обед																		
Суп гречневый с мясом кур	250	2,70	2,78	14,58	90,68	0,06	10,00	0,00	0,00	49,25	222,50	26,50	0,78	101	2017			
Жаркое по-домашнему	250	27,40	30,10	22,83	471,84	0,51	35,18	0,00	2,03	45,49	356,16	71,03	5,58	260	2017			
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017			
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017			
Итого обед	750	36,53	33,85	116,87	914,76	0,66	45,98	0,00	3,09	115,91	682,66	152,53	8,05					
ИТОГО ДЕНЬ № 3	1190,00	67,35	43,03	162,62	1478,97	2,27	72,98	81,40	5,80	240,65	920,85	221,35	11,63					
Четвертый день																		
Завтрак																		
Салат Дружба на молоке	280	3,70	9,63	25,98	205,41	0,45	2,13	80,19	0,45	103,38	143,36	29,90	1,46	175	2017			
Блины с джемом	60	8,54	6,22	20,35	172,00	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20	396	2017			
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017			
Чай с сахаром, с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	377	2017			
Итого завтрак	570	15,93	16,25	75,52	512,53	0,51	4,26	93,19	1,23	136,11	218,76	58,37	4,23					
Обед																		
Борщ с мясом кур	250	6,25	4,50	13,75	120,50	0,05	8,75	5,00	2,75	62,50	227,50	32,50	1,50	81	2017			
Гуляш из мяса	100	17,65	11,50	6,75	236,25	0,17	3,97	0,10	1,15	168,50	136,13	30,25	1,61	246	2017			
Макаронны отварные с маслом сливочным	180	6,12	9,00	34,20	242,28	0,07	0,00	0,00	2,34	14,40	41,40	9,00	0,90	203	2017			
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017			
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017			
Итого обед	780	36,45	25,97	134,16	951,28	0,38	13,52	5,10	7,31	266,57	509,03	126,75	5,71					
ИТОГО ДЕНЬ № 4	1350,00	52,37	42,22	209,68	1463,80	0,89	17,78	98,29	8,53	402,68	727,79	185,12	9,93					

Приемы пищи Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, г			ЭЦ	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					№ рецептур	Сборники рецептур
		белки	жиры	углеводы		Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
Пятый день																		
Завтрак																		
Гречка по-купечески с мясом	200	4,70	7,50	0,40	245,00	0,00	0,00	0,00	0,30	9,60	49,30	5,30	0,60	243	2017			
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017			
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	27,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	375	2017			
Итого завтрак	430,00	8,39	7,90	29,19	378,52	0,04	27,00	0,00	0,82	32,40	106,23	30,23	3,17					
Обед																		
Суп с морской капустой	250	2,28	2,33	11,25	75,03	0,08	10,63	0,00	2,43	43,25	188,25	27,50	0,83	99	2017			
Беф-строганов	100	12,09	12,34	2,84	170,66	0,01	0,01	15,00	0,09	21,41	74,16	15,59	1,84	250	2017			
Картофельное пюре	180	3,70	2,80	22,96	131,68	1,39	4,50	39,78	0,18	45,90	92,34	32,04	1,03	128	2017			
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017			
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017			
Итого обед	780	24,49	18,43	116,50	729,62	1,57	15,94	54,78	3,76	131,74	458,75	130,13	5,39					
ИТОГО ДЕНЬ № 5	1210,00	32,88	26,33	145,69	1108,14	1,61	42,94	54,78	4,58	164,14	564,98	160,36	8,56					
Шестой день																		
Завтрак																		
Салат: Овощной (отварная свекла, морковь, зеленый горошек)	60	1,11	2,46	1,80	47,40	0,03	2,84	0,02	1,57	11,67	27,60	8,58	0,03	13	2017			
Омлет натуральный	170	20,14	38,82	3,47	442,61	0,19	0,27	367,75	1,64	121,85	313,10	25,60	3,55	185	2017			
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017			
Напиток из шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,00	0,00	0,00	7,73	2,13	2,67	0,53	388	2017			
Итого завтрак	460	24,81	41,95	41,79	656,33	0,27	103,12	367,76	3,73	150,45	377,63	50,05	4,55					
Обед																		
Щи по-домашнему	250	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0,00	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83	87	2017			
Печень по-строгановски	100	16,88	11,50	10,75	214,00	0,24	15,88	65,50	1,25	37,50	298,75	21,25	6,25	255	2017			
Макаронные отварные с маслом сливочным	180	6,12	9,00	34,20	242,28	0,07	0,00	0,00	2,34	14,40	41,40	9,00	0,90	203	2017			
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017			
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017			
Итого обед	780	31,22	26,45	132,54	893,01	0,48	35,16	65,50	7,04	107,05	491,58	107,45	9,67					
ИТОГО ДЕНЬ № 6	1240,00	56,03	68,40	174,33	1549,33	0,75	138,27	433,26	10,76	257,51	869,21	157,50	14,22					

Приемы пищи Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, г			ЭЦ	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					№ рецептур	Сборник рецептур
		белки	жиры	углеводы		Ккал	B1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
Седьмой день																			
Завтрак																			
Каша Дружба на молоке	250	4,13	10,75	29,00	229,25	0,50	2,38	89,50	0,50	115,38	160,00	33,38	1,63	175	2017				
Гренка запеченная/батон нарезной, масло сливочное, сыр/	75	8,85	12,29	32,33	275,59	39,07	0,01	40,00	1,07	149,73	66,25	97,00	0,88	7	2017				
Кондитерское изделие	35	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20	446	2017				
Чай с сахаром, с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	377	2017				
Итого завтрак	560	15,20	25,30	85,14	629,34	39,59	4,51	142,50	1,83	288,64	266,85	145,65	4,84						
Обед																			
Суп гречневый с мясными фрикадельками	250	2,70	2,78	14,58	90,68	0,06	10,00	0,00	0,00	49,25	222,50	26,50	0,78	104	2017				
Рагу овощное с мясом	250	14,60	37,58	11,25	472,50	0,50	7,65	0,00	1,18	26,86	217,65	54,79	2,70	263	2017				
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017				
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017				
Итого обед	750	23,73	41,32	105,29	915,43	0,65	18,45	0,00	2,24	97,29	544,15	136,29	5,17						
ИТОГО ДЕНЬ № 7	1310,00	38,93	66,62	190,43	1544,76	40,23	22,96	142,50	4,07	385,92	811,00	281,93	10,01						
Восьмой день																			
Завтрак																			
Макаронные отварные с маслом сливочным	180	6,12	9,00	34,20	242,28	0,07	0,00	0,00	2,34	14,40	41,40	9,00	0,90	203	2017				
Тефтели рыбные с соусом	150	16,46	19,51	19,94	310,00	0,25	1,85	24,11	1,88	56,73	115,76	37,40	6,44	234	2017				
Кондитерское изделие	30	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20	446	2017				
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017				
Кондитерское изделие	30	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20	446	2017				
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	27,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	375	2017				
Итого завтрак	620	29,67	33,43	110,81	851,60	0,40	28,85	50,11	5,26	110,33	248,89	77,33	10,31						
Обед																			
Борщ с мясом кур	250	6,25	4,50	13,75	120,50	0,05	8,75	5,00	2,75	62,50	227,50	32,50	1,50	81	2017				
Беф-строганов	100	12,09	12,34	2,84	170,66	0,01	0,01	15,00	0,09	21,41	74,16	15,59	1,84	250	2017				
Гороховое пюре	180	6,62	5,42	31,74	202,14	0,07	0,00	25,20	2,34	5,83	44,60	25,34	1,33	131	2017				
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017				
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017				
Итого обед	780	31,39	23,23	127,79	845,55	0,22	9,56	45,20	6,24	110,92	450,27	128,43	6,36						
ИТОГО ДЕНЬ № 8	1400,00	61,06	56,66	238,60	1697,15	0,62	38,41	95,31	11,50	221,24	699,16	205,76	16,67						

Приемы пищи Наименование блюд	Масса порций, гр	Пищевые вещества, г			ЭЦ	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				№ рецептур	Сборник рецептур
		белки	жиры	углеводы		Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	№ рецептур			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
Завтрак																		
Плов с мясом	200	16,95	10,47	2,40	305,33	0,11	6,03	19,47	0,27	46,35	175,33	54,04	1,97	265	2017			
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017			
Чай с сахаром, с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	377	2017			
Итого завтрак	430	20,64	10,87	31,59	440,45	0,15	8,16	19,47	0,79	70,88	233,33	79,51	4,54					
Обед																		
Суп с сайрой	250	8,45	8,28	13,13	160,78	0,11	6,88	15,00	0,88	31,65	175,70	46,05	1,25	106	2017			
Котлета мясная с соусом	150	4,86	3,10	70,22	328,06	1,41	5,30	39,78	0,38	51,74	138,34	65,04	1,99	268	2017			
Картофельное пюре	180	3,70	2,80	22,96	131,68	1,39	4,50	39,78	0,18	45,90	92,34	32,04	1,03	128	2017			
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017			
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017			
Итого обед	830	23,43	15,14	185,76	972,76	3,00	17,48	94,56	2,51	150,46	510,38	198,13	5,97					
ИТОГО ДЕНЬ № 9	1260,00	44,07	26,01	217,35	1413,21	3,15	25,64	114,03	3,29	221,34	743,71	277,64	10,51					
Десятый день																		
Завтрак																		
Суп молочный вермишелевый	280	4,13	10,75	29,00	229,25	0,50	2,38	89,50	0,50	115,38	160,00	33,38	1,63	103	2017			
Масло сливочное	15	0,15	10,80	0,20	98,58	0,00	0,00	60,00	0,15	3,60	4,50	0,00	0,00	14	2017			
Сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,00	39,00	0,008	0,00	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15	15	2017			
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017			
Кондитерское изделие	30	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20	446	2017			
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	27,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	375	2017			
Итого завтрак	570	13,15	28,64	71,93	598,25	39,56	29,38	162,50	1,54	281,98	244,08	136,31	4,55					
Обед																		
Суп фасолевый с мясом кур	250	4,90	5,33	19,23	144,43	0,15	5,83	0,00	2,45	41,48	137,78	38,25	1,83	119	2017			
Гуляш из мяса	100	17,65	11,50	6,75	236,25	0,17	3,97	0,10	1,15	168,50	136,13	30,25	1,61	246	2017			
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,68	4,92	47,81	278,23	0,24	0,00	0,00	0,00	17,52	252,00	168,00	6,01	171	2017			
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017			
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017			
Итого обед	780	39,66	22,72	153,25	1011,16	0,65	10,60	0,10	4,67	248,67	629,91	291,50	11,15					
ИТОГО ДЕНЬ № 10	1350,00	52,80	51,35	225,17	1609,41	40,21	39,98	162,60	6,20	530,65	873,99	427,81	15,69					

Овощи в салаты и закуски меняются со свежих на соленые и замороженные в зависимости от сезона года, соблюдая СанПиН 2.3/2.4.3590-20