

СОГЛАСОВАНО:

Согласовано
Директор



УТВЕРЖДАЮ:

ООО «КП Лидер»
Директор



В.В.Лагута

ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для обучающихся общеобразовательных учреждений

**Стоимость питания 166,48 рублей
(1-4 класс)**

Категория: дети с ограниченными возможностями здоровья и дети инвалиды, обучающиеся в обычных классах, дети из семей, один из родителей которых является мобилизованным военнослужащим, дети из семей, один из родителей которых является иным участником специальной военной операции

МЕНЮ НА 166,48

№	Наименование	Выход,	Белки,	Жиры,	Углевод ы,	Энергетич еская ценность,	Витам ины				Минера льные вещест ва
п/п		г	г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг ТОК.ЭКВ.	Са, мг
1 НЕДЕЛЯ											
День 1											
Завтрак											
1	Сыр (порциями)	7	1,62	2,07	0	25,1	0,002	0,04	38,57	0,04	61,67
2	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0	0	2	0,01	0,12
3	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1
4	Каша "Дружба" с маслом сливочным	250/5	6,54	11,88	35,2	271,3	0,11	1,65	51,25	0,19	162,62
5	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9
6	Батон	70	5,25	2,03	35,98	182,7	0,08	0	0	1,19	1,33
	Итого за завтрак	644	14,15	20,11	90,55	596,15	0,222	9,69	91,82	1,65	249,74
Обед											
1	Суп Борщ с капустой, картофелем и со сметаной	300/10	12,9	10,2	16,52	240,56	0,051	9,62	9,5	58,84	52,08
2	Суфле из рыбы с соусом	70/50	10,8	5,51	5,2	246,6	0,061	1,69	51,9	0,98	51,7
3	Макароны отварные с маслом сливочным	200/5	13,48	19,43	80,8	342,1	0,08	0	46	1,01	16,24
4	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1
5	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	40/40	6,24	0,92	35,72	176	0,144	0	0	1,36	21,2
	Итого за обед	915	43,62	36,16	147,54	1043,26	0,336	11,31	107,4	62,19	146,32
	Итого за день	1559	57,77	56,27	238,09	1639,41	0,558	21	199,22	63,84	396,06
День 2											
Завтрак											
1	Кондитерские изделия (вафля)	50	2	15,3	31,3	270,5	0,03	0	3	2,4	4

	Каша молочная манная с маслом сливочным	250/5	7,82	11,9	39,8	294,3	0,1	1,73	52,3	0,7	171,12
3	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9
4	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	40/40	6,24	0,92	35,72	176	0,144	0	0	1,36	21,2
	Итого за завтрак	592	16,36	28,22	116,32	780,80	0,274	2,73	55,3	4,48	204,22
Обед											
1	Салат из белокочанной капусты	100	1,45	6	8,4	94	0,02	17	0	2,8	40
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	14,9	9,98	18	184	0,08	4,56	2,55	2,34	19,2
3	Плов из мяса птицы	75/175	15,4	10,25	31	358,8	0,05	0	18,75	0,75	25
4	Компот из сухофруктов с вит «С»	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1
5	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	40/40	6,24	0,92	35,72	176	0,144	0	0	1,36	21,2
	Итого за обед	930	38,59	27,25	113,22	896,8	0,304	21,76	21,3	7,65	125,5
	Итого за день	1 522	54,95	55,47	229,54	1 677,60	0,578	24,49	76,6	12,13	329,72
День 3											
Завтрак											
1	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1
2	Творожная запеканка со сгущ.мол.	120/25	20,9	11,37	31,88	314,6	0,111	0,25	72,9	88,25	260,35
3	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9
4	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	50/50	7,8	1,15	44,65	220	0,19	0	0	1,8	26,5
	Итого за завтрак	552	29,40	13,02	95,83	618,60	0,33	8,25	72,90	90,27	310,85
Обед											
1	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,1	7,6	91	0,02	7,7	0	2,7	34
2	Суп Щи из капуста с картофелем со сметаной	300/5	15,12	30,75	75,162	260,78	0,05	10,2	4,75	2,79	58,8
3	Макароны, запеченные с сыром	200	10,3	12,4	41,2	318	0,07	0	78	1,7	112
4	Компот из сухофруктов с вит «С»	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1
5	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	40/40	6,24	0,92	35,72	176	0,144	0	0	1,36	21,2
	Итого за обед	885	33,66	50,27	179,782	929,78	0,294	18,1	82,75	8,95	246,1
	Итого за день	1 437	63,06	63,29	275,612	1548,38	0,625	26,35	155,65	99,22	556,95
День 4											
Завтрак											
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0	0	2	0,01	0,12
2	Кондитерские изделия (печенье)	40	3	3,92	29,8	166	0,032	0	4	18,8	11,6
3	Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	250/5	7,64	11,88	47,08	323,3	0,1	0	49,5	0,41	151,12

4	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9
5	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	40/40	6,24	0,92	35,72	176	0,144	0	0	1,36	21,2
	Итого за завтрак	587	17,22	20,45	122,17	738,35	0,276	1	55,5	20,6	191,94
Обед											
1	Суп с рыбными консервами	300	12,3	19,4	10,1	246,8	0,08	5,75	15	0,23	30,5
2	Котлета Школьная с соусом	70/50	11,71	9,01	12,41	177,3	0,11	1,34	26,7	1,12	41,9
3	Рис отварной с маслом сливочным	200/5	5,06	10,87	39,6	252,4	0,032	0	29	0,3	17,4
4	Кисель из концентрата с витамином "С"	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4
5	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	40/40	6,24	0,92	35,72	176	0,144	0	0	1,36	21,2
	Итого за обед	905	35,31	40,2	112,83	912,5	0,366	7,09	70,7	3,01	114,4
	Итого за день	1 492	52,53	60,65	235,00	1650,85	0,64	8,09	126,20	23,61	306,34
День 5											
Завтрак											
1	Кондитерские изделия (пряник)	55	3,25	2,59	41,3	201,3	0,044	0	3,3	2,6	6,05
2	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	250/5	9,4	12,93	45,35	332,55	0,24	1,63	50,75	0,21	164,87
3	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9
4	Батон	70	5,25	2,03	35,98	182,7	0,08	0	0	1,19	1,33
	Итого за завтрак	587	18,2	17,65	132,13	756,55	0,364	2,63	54,05	4,02	180,15
Обед											
1	Суп овощной со сметаной, птица отварная	300/5/5	8,5	19,6	7,8	183,41	0,014	8,71	3,01	2,87	32,1
2	Ежики мясные с соусом	70/50	13,58	13,44	15	235,2	0,07	1,4	29,12	0,55	66,22
3	Каша гречневая с маслом сливочным	200/5	11,8	6,65	52,9	316	0,28	0	30,8	0,83	22,13
4	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	0,01	80	0	0,8	11,9
5	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	40/40	6,24	0,92	35,72	176	0,144	0	0	1,36	21,2
	Итого за обед	915	40,79	40,88	129,72	988,61	0,518	90,11	62,93	6,41	153,55
	Итого за день	1502	58,99	58,53	261,85	1 745,16	0,882	92,74	116,98	10,43	333,7
2 НЕДЕЛЯ											
День 1											
Завтрак											
1	Сыр (порциями)	7	1,62	2,07	0	25,1	0,002	0,04	38,57	0,04	61,67
2	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0	0	2	0,01	0,12
3	Каша молочная " 5 Злаков" с маслом сливочным	230/5	8,85	13,5	37,89	305,6	0,24	0,46	46,85	0,84	157,44

4	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1
5	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1
4	Батон	70	5,25	2,03	35,98	182,7	0,08	0	0	1,19	1,33
	Итого за завтрак	617	16,36	21,73	93,04	628,45	0,352	7,5	87,42	2,28	241,76
Обед											
1	Суп Рассольник ленинградский со сметаной	300/5	3,27	6,87	16,7	190,22	0,111	8,53	4,75	2,84	24,1
2	Печень куриная, тушенная в соусе	70/50	22,59	10,62	5,2	206,6	0,35	7	12498	2,8	77,5
3	Макароны отварные с маслом сливочным	200/5	13,48	19,43	80,8	342,1	0,08	0	46	1,01	16,24
4	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9
5	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	40/40	6,24	0,92	35,72	176	0,144	0	0	1,36	21,2
	Итого за обед	917	45,88	37,94	147,92	954,92	0,685	16,53	12548,8	8,03	146,94
	Итого за день	1 534	62,24	59,67	240,96	1583,37	1,037	24,03	12636,2	10,31	388,7
День 2											
Завтрак											
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0	0	2	0,01	0,12
2	Кондитерские изделия (печенье)	40	3	3,92	29,8	166	0,032	0	4	18,8	11,6
3	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	250/5	6,49	11,78	40,93	293,05	0,08	1,68	51,8	0,21	160,37
4	Компот из сухофруктов с вит «С»	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1
5	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	40/40	6,24	0,92	35,72	176	0,144	0	0	1,36	21,2
	Итого за завтрак	580	16,37	20,35	126,62	752,1	0,266	1,88	57,8	20,78	213,39
Обед											
1	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1
2	Суп крестьянский с крупой и сметаной	300/5	13,32	19,35	44,86	357,9	0,091	5,23	4,75	2,99	38,46
3	Макароны, запеченные с сыром	200	15,3	12,4	41,2	318	0,07	0	78	1,7	112
4	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1
5	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	40/40	6,24	0,92	35,72	176	0,144	0	0	1,36	21,2
	Итого за обед	885	35,46	33,17	140,88	933,9	0,867	15,99	198,35	47,81	619,64
	Итого за день	1465	51,83	53,52	267,5	1 686,00	1,133	17,87	256,15	68,59	833,03
День 3											
Завтрак											
1	Кондитерские изделия (вафля)	50	2	15,3	31,3	270,5	0,03	0	3	2,4	4
2	Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	250/5	7,64	11,88	47,08	323,3	0,1	0	49,5	0,41	151,12
3	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	0,01	80	0	0,8	11,9

4	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	40/40	6,24	0,92	35,72	176	0,144	0	0	1,36	21,2
	Итого за завтрак	585	16,55	28,37	132,4	847,8	0,284	80	52,5	4,97	188,22
Обед											
1	Суп Лапша по-домашнему с мясом птицы	300/5	18,8	7,64	29,27	236,63	0,122	1,82	119	1,47	72,9
2	Рубленые куриные биточки с соусом	70/50	10,8	10,13	8,35	167,5	0,061	1,76	41,4	0,77	30,7
3	Каша гречневая с маслом сливочным	200/5	11,8	6,65	52,9	316	0,28	0	30,8	0,83	22,13
4	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9
5	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	40/40	6,24	0,92	35,72	176	0,144	0	0	1,36	21,2
	Итого за обед	917	47,94	25,44	135,74	936,13	0,607	4,58	191,2	4,45	154,83
	Итого за день	1502	64,49	53,81	268,14	1783,93	0,891	84,58	243,7	9,42	343,05
День 4											
Завтрак											
1	Кондитерские изделия (пряник)	55	3,25	2,59	41,3	201,3	0,044	0	3,3	2,6	6,05
2	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	250/5	9,4	12,93	45,35	332,55	0,24	1,63	50,75	0,21	164,87
3	Компот из сухофруктов с вит «С»	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1
4	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	40/40	6,24	0,92	35,72	176	0,144	0	0	1,36	21,2
	Итого за завтрак	590	19,49	16,54	142,47	793,85	0,44	1,83	54,05	4,57	212,22
Обед											
1	Суп с рыбными консервами	300	12,3	19,4	10,1	246,8	0,08	5,75	15	0,23	30,5
2	Ежики мясные с соусом	70/50	13,58	13,44	15	235,2	0,07	1,4	29,12	0,55	66,22
3	Рис отварной с маслом сливочным	200/5	5,06	10,87	52,5	325,45	0,042	0	38	0,39	23,12
4	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1
5	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	40/40	6,24	0,92	35,72	176	0,144	0	0	1,36	21,2
	Итого за обед	905	37,38	44,73	122,62	1021,45	0,336	7,15	82,12	2,53	146,14
	Итого за день	1495	56,87	61,27	265,09	1815,3	0,774	8,98	136,17	7,1	358,36
День 5											
Завтрак											
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0	0	2	0,01	0,12
2	Кондитерские изделия (вафля)	40	1,56	12,24	25	216,4	0,02	0	2,4	1,88	3,2
3	Каша молочная манная с маслом сливочным	250/5	7,82	11,9	39,8	294,3	0,1	1,73	52,3	0,7	171,12
4	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9
5	Батон	70	5,25	2,03	35,98	182,7	0,08	0	0	1,19	1,33
	Итого за завтрак	577	14,97	29,9	110,35	766,45	0,2	2,73	56,7	3,8	183,67

Обед											
1	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,1	7,6	91	0,02	7,7	0	2,7	34
2	Суп картофельный с бобовыми	300	9,3	13,59	44,4	248,79	0,2	5,7	21	0,3	42,39
3	Макароны, запеченные с сыром	200	15,3	12,4	41,2	318	0,07	0	78	1,7	112
4	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	0,01	80	0	0,8	11,9
5	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	40/40	6,24	0,92	35,72	176	0,144	0	0	1,36	21,2
	Итого за обед	880	32,91	33,28	147,22	911,79	0,44	93,40	99,00	6,86	221,49
	Итого за день	1457	47,88	63,18	257,57	1678,24	0,64	96,13	155,70	10,66	405,16

3 НЕДЕЛЯ

День 1

Завтрак

1	Сыр (порциями)	7	1,62	2,07	0	25,1	0,002	0,04	38,57	0,04	61,67
2	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1
3	Каша молочная пшениная с маслом сливочным	250/5	8,6	12,2	41,8	308,6	0,22	1,5	46,85	0,19	151,7
4	Кисель из концентрата с витамином "С"	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4
5	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	40/40	6,24	0,92	35,72	176	0,144	0	0	1,36	21,2
	Итого за завтрак	642	16,86	15,59	102,32	613,7	0,396	8,54	85,42	1,79	254,07

Обед

1	Суп Борщ с капустой, картофелем и со сметаной	300/10	12,9	10,2	16,52	240,56	0,051	9,62	9,5	58,84	52,08
2	Рубленые куриные биточки с соусом	70/50	10,8	10,13	8,35	167,5	0,061	1,76	41,4	0,77	30,7
3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200/5	7,44	10,23	40,1	279,1	0,08	0	43	1,01	16,12
4	Компот из сухофруктов с вит «С»	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1
5	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	40/40	6,24	0,92	35,72	176	0,144	0	0	1,36	21,2
	Итого за обед	915	37,98	31,58	120,79	947,16	0,346	11,58	93,9	62,38	140,2
	Итого за день	1557	54,84	47,17	223,11	1560,86	0,742	20,12	179,32	64,17	394,27

День2

Завтрак

1	Кондитерские изделия (вафля)	50	2	15,3	31,3	270,5	0,03	0	3	2,4	4
2	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	250/5	6,49	11,78	40,93	293,05	0,08	1,68	51,8	0,21	160,37
3	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9
4	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	40/40	6,24	0,92	35,72	176	0,144	0	0	1,36	21,2
	Итого за завтрак	592	15,03	28,1	117,45	779,55	0,254	2,68	54,8	3,99	193,47

Обед

1	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	14,9	9,98	18	194	0,08	4,56	2,55	2,34	19,2
2	Котлета Школьная с соусом	70/50	11,71	9,01	12,41	177,3	0,11	1,34	26,7	1,12	41,9
3	Каша гречневая с маслом сливочным	200/5	11,8	18,65	52,9	316	0,28	0	30,8	0,83	22,13
4	Кисель из концентрата с витамином "С"	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4
5	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	40/40	6,24	0,92	35,72	176	0,144	0	0	1,36	21,2
	Итого за обед	905	44,65	38,56	134,03	923,30	0,61	5,90	60,05	5,65	107,83
	Итого за день	1497	59,68	66,66	251,48	1702,85	0,87	8,58	114,85	9,64	301,30

День 3

Завтрак

1	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0	0	2	0,01	0,12
2	Кондитерские изделия (пряник)	55	3,25	2,59	41,3	201,3	0,044	0	3,3	2,6	6,05
3	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	250/5	10,1	14,23	37,13	310,1	0,21	1,9	55,3	0,7	197,9
4	Компот из сухофруктов с вит «С»	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1
5	Батон	70	5,25	2,03	35,98	182,7	0,08	0	0	1,19	1,33
	Итого за завтрак	585	19,24	22,58	134,58	811,15	0,344	2,1	60,6	4,9	225,5

Обед

1	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1
2	Суп крестьянский с крупой и сметаной	300/5	13,32	19,35	44,86	357,9	0,091	5,23	4,75	2,99	38,46
3	Макароны, запеченные с сыром	200	15,3	18,4	41,2	318	0,07	0	78	1,7	112
4	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	0,01	80	0	0,8	11,9
5	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	40/40	6,24	0,92	35,72	176	0,144	0	0	1,36	21,2
	Итого за обед	885	35,93	39,34	149,88	973,9	0,345	92,23	82,75	7,05	199,66
	Итого за день	1470	55,17	61,92	284,46	1785,05	0,689	94,33	143,35	11,95	425,16

День 4

Завтрак

1	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,7	33,05	0	0	2	0,005	0,12
2	Кондитерские изделия (печенье)	40	3	3,92	29,8	166	0,032	0	4	18,8	11,6
3	Каша молочная манная с маслом сливочным	250/5	7,82	11,88	39,75	294,3	0,1	1,73	52,25	0,7	171,12
4	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1
5	Батон	70	5,25	2,03	35,98	182,7	0,08	0	0	1,19	1,33
	Итого за завтрак	570	17,71	22,76	117,73	740,05	0,232	2,03	67,75	20,695	243,27

Обед

1	Суп с рыбными консервами	300	12,3	19,4	10,1	246,8	0,08	5,75	15	0,23	30,5
2	Шницель рубленый куриный с соусом	70/50	10,8	10,13	8,35	167,5	0,061	1,74	41,4	0,77	30,7
3	Каша пшенная рассыпчатая с маслом сливочным	200/5	9,06	6,27	51,75	297,25	0,24	0	30,8	0,31	24,73
4	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9
5	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	40/40	6,24	0,92	35,72	176	0,144	0	0	1,36	21,2
	Итого за обед	912	38,7	36,82	115,42	927,55	0,525	8,49	87,2	8,186	115,03
	Итого за день	1482	56,41	59,58	233,15	1667,6	0,757	10,52	154,95	28,881	358,3

День 5

Завтрак											
1	Сыр (порциями)	7	1,62	2,07	0	25,1	0,002	0,04	38,57	0,04	61,67
2	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0	0	2	0,01	0,12
3	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1
4	Каша "Дружба" с маслом сливочным	230/5	6,02	11,22	32,44	252,24	0,1	1,52	47,31	1,71	149,62
5	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1
6	Батон	70	5,25	2,03	35,98	182,7	0,08	0	0	1,19	1,33
	Итого за завтрак	617	13,53	19,45	87,59	575,09	0,21	8,56	87,88	3,15	233,94

Обед

1	Суп Лапша по-домашнему с мясом птицы	300/5	10,8	18,64	29,27	236,63	0,122	1,82	119	1,47	72,9
2	Котлета Школьная с соусом	70/50	11,71	9,01	12,41	217,3	0,11	1,34	26,7	1,12	41,9
3	Каша гречневая с маслом сливочным	200/5	11,8	6,65	52,9	316	0,28	0	30,8	0,83	22,13
4	Кисель из концентрата с витамином "С"	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4
5	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	40/40	6,24	0,92	35,72	176	0,144	0	0	1,36	21,2
	Итого за обед	910	40,55	35,22	145,3	1005,93	0,656	3,16	176,5	4,78	161,53
	Итого за день	1527	54,08	54,67	232,89	1581,02	0,87	11,72	264,38	7,93	395,47

4 НЕДЕЛЯ

День 1

Завтрак											
1	Салат из белокочанной капусты	100	1,45	6	8,4	94	0,02	17	0	2,8	40
2	Омлет натуральный с маслом сливочным	140/5	13,1	18,31	3,22	242,62	0,07	0,462	289,38	1,162	116,62
3	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9
4	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	50/50	7,8	1,15	44,65	220	0,19	0	0	1,8	26,5
	Итого за завтрак	552	22,65	25,56	65,77	596,62	0,28	18,46	289,38	5,78	191,02

Обед											
1	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,1	7,6	110	0,02	7,7	0	2,7	34
2	Суп картофельный с бобовыми	300	9,3	13,59	44,4	248,79	0,2	5,7	21	0,3	42,39
3	Плов из мяса птицы	75/175	15,4	10,25	31	358,8	0,05	0	18,75	0,75	25
4	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1
5	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	40/40	6,24	0,92	35,72	176	0,144	0	0	1,36	21,2
	Итого за обед	930	32,54	30,96	128,02	931,59	0,414	13,4	39,75	5,11	127,69
	Итого за день	1482	55,19	56,52	193,79	1528,21	0,694	31,862	329,13	10,892	318,71
День 2											
Завтрак											
1	Кондитерские изделия (печенье)	50	3,75	4,9	37,2	207,5	0,04	0	5	23,5	14,5
2	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	250/5	9,4	12,93	45,35	332,55	0,24	1,63	50,75	0,21	164,87
3	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1
4	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	40/40	6,24	0,92	35,72	176	0,144	0	0	1,36	21,2
	Итого за завтрак	585	20,99	20,05	129,77	780,05	0,444	1,93	65,25	25,07	259,67
Обед											
1	Суп Борщ с капустой, картофелем и со сметаной	300/10	12,9	10,2	16,52	240,56	0,051	9,62	9,5	58,84	52,08
2	Ежики мясные с соусом	70/50	11,46	10,83	12,2	192,3	0,07	1	21,2	0,53	52,6
3	Каша гречневая с маслом сливочным	200/5	11,8	18,65	52,9	316	0,28	0	30,8	0,83	22,13
4	Компот из сухофруктов с вит «С»	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1
5	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	40/40	6,24	0,92	35,72	176	0,144	0	0	1,36	21,2
	Итого за обед	915	43	40,7	137,44	1008,86	0,555	10,82	61,5	61,96	168,11
	Итого за день	1500	63,99	60,75	267,21	1788,91	0,999	12,75	126,75	87,03	427,78
День 3											
Завтрак											
1	Кондитерские изделия (вафля)	50	2	15,3	31,3	270,5	0,03	0	3	2,4	4
2	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	250/5	9	14,23	37,13	310,1	0,21	1,9	55,25	0,69	197,87
3	Кисель из концентрата с витамином "С"	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4
4	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	40/40	6,24	0,92	35,72	176	0,144	0	0	1,36	21,2
	Итого за завтрак	585	17,24	30,45	119,15	816,6	0,384	1,9	58,25	4,45	226,47
Обед											
1	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1

2	Суп Рассольник ленинградский со сметаной	300/5	3,27	6,87	16,7	190,22	0,111	8,53	4,75	2,84	24,1
3	Макароны, запеченные с сыром	200	15,3	18,4	41,2	318	0,07	0	78	1,7	112
4	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9
5	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	40/40	6,24	0,92	35,72	176	0,144	0	0	1,36	21,2
	Итого за обед	892	25,51	26,69	112,92	768,22	0,355	16,53	82,75	6,12	181,3
	Итого за день	1477	42,75	57,14	232,07	1584,82	0,739	18,43	141	10,57	407,77

День 4

1	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1
2	Каша "Дружба" с маслом сливочным	250/5	6,54	11,88	35,2	271,3	0,11	1,65	51,3	0,19	162,62
3	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1
4	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	40/40	6,24	0,92	35,72	176	0,144	0	0	1,36	21,2
	Итого за завтрак	635	14,78	14,5	92,22	555,3	0,304	8,95	60,8	1,75	259,02

Обед

1	Суп с рыбными консервами	300	12,3	19,4	10,1	246,8	0,08	5,75	15	0,23	30,5
2	Суфле из рыбы с соусом	70/50	10,8	11,51	14,2	246,6	0,061	1,69	51,9	0,98	51,7
3	Рис отварной с маслом сливочным	200/5	9,06	10,87	39,6	252,4	0,032	0	29	0,3	17,4
4	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	0,01	80	0	0,8	11,9
5	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	40/40	6,24	0,92	35,72	176	0,144	0	0	1,36	21,2
	Итого за обед	905	39,07	42,97	117,92	999,8	0,327	87,44	95,9	3,67	132,7
	Итого за день	1540	53,85	57,47	210,14	1555,1	0,631	96,39	156,7	5,42	391,72

День 5

Завтрак

1	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0	0	2	0,01	0,12
2	Кондитерские изделия (пряник)	55	3,25	2,59	41,3	201,3	0,044	0	3,3	2,6	6,05
3	Каша молочная манная с маслом сливочным	250/5	7,82	11,9	39,8	294,3	0,1	1,73	52,3	0,7	171,12
4	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1
5	Батон	70	5,25	2,03	35,98	182,7	0,08	0	0	1,19	1,33
	Итого за завтрак	585	16,56	20,25	126,45	749,35	0,224	1,73	57,6	4,5	183,72

Обед

1	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,1	7,6	110	0,02	7,7	0	2,7	34
2	Суп овощной со сметаной и птицей отварной	300/5/5	8,5	19,6	7,8	183,41	0,014	8,71	3,01	2,87	32,1

3	Макароны, запеченные с сыром	200	15,3	18,4	41,2	318	0,07	0	78	1,7	112
4	Компот из сухофруктов с вит «С»	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1
5	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	40/40	6,24	0,92	35,72	176	0,144	0	0	1,36	21,2
	Итого за обед	890	32,04	45,12	112,42	871,41	0,258	16,61	81,01	9,03	219,4
	Итого за день	1475	48,6	65,37	238,87	1620,76	0,482	18,34	138,61	13,53	403,12
	Содержание Б,Ж,У, в % от калорийности		1	1	4						

При составлении меню использовалась литература:

Уральский региональный центр питания фгбоу ВО " Пермский государственный медицинский университет им. Е.А Вагнера" Минздрав России

1. "Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий"

для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений
 Издание 4-е,полнительное и исправленное, 2021г. - 410с. Тапешкина Н.В.

			№ рецепт уры		Цена
P, мг	Mg, мг	Fe, мг			
35	2,5	0,07	Сб.2021 г.№ 75		
0,2	0	0	Сб.2021 г.№ 79		
11	9	2,21	Сб 2021 №82		
175	38,25	0,55	Сб.2021 №229		
9,1	5	0,87	Сб.2021 г. № 459		
45,5	9,1	0,84	Сб.2021 г. №576		
275,8	63,85	4,54			94,89
63,98	28,78	1,34	Сб.2021 №95/433		
162,6	25,6	0,902	Сб 2021 №303/422		
60,3	10	1,4	Сб 2021 № 256		
7,7	4,2	0,82	Сб.2021 г. № 457		
119,6	32	2,2	Сб.2021 г. №573/574		
414,18	100,58	6,662			71,59
689,98	164,43	11,202			166,48
21	3	0,3	Сб.2021 г.№ 580		

153,15	25	0,6	С6 2021 № 230	
9,1	5	0,87	С6.2021 г. № 459	
119,6	32	2,2	С6.2021 г. №573/574	
302,85	65	3,97		94,89

28	16	0,53	С6.2021 г.№ 1	
56,1	20,4	0,99	С6.2021 №129	
108,8	35	0,9	С6 2021 №375	
19,2	14,4	0,69	С6.2021 г. № 495	
119,6	32	2,2	С6.2021 г. №573/574	
331,7	117,8	5,31		71,59
634,55	182,8	9,28		166,48

11	9	2,21	С6 2021 №82	
309,15	34,5	0,95	С6 2021г. №279/471	
9,1	5	0,87	С6.2021 г. № 459	
149,5	40	1,8	С6.2021 г. №573/574	
478,75	88,50	5,83		94,89

39	20	1,3	С6.2021 г.№ 26	
42,9	19,2	0,77	С6.2021 №104/433	
117	17	1,53	С6.2021 г.№261	
19,2	14,4	0,69	С6.2021 г. № 495	
119,6	32	2,2	С6.2021 г. №573/574	
337,7	102,6	6,49		71,59
816,45	191,1	12,32		166,48

0,2	0	0	С6.2021 г.№ 79	
36	8	0,84	С6.2021г. № 582	
152,15	30,75	1,52	С6.2021 г. № 233	

9,1	5	0,87	С6.2021 г. № 459	
119,6	32	2,2	С6.2021 г. №573/574	
317,05	75,75	5,43		94,89

146,5	32,3	1,02	С6.2021 №122	
111,5	22,1	1,8	С6.2021 г. № 347/422	
83,9	27,2	,1,3	С6 2021 №385	
5,8	0	0,02	С6.2021 г. № 484	
119,6	32	2,2	С6.2021 г. №573/574	
467,3	113,6	5,04		71,59
784,35	189,35	10,47		166,48

27,5	4,95	0,44	С6.2021 г. № 581	
228,65	58,5	1,5	С6.2021 г. № 235	
9,1	5	0,87	С6.2021 г. № 459	
45,5	9,1	0,84	С6.2021 г. №576	
310,75	77,55	3,65		94,89

67,37	23,52	1,02	С6.2021 №116/366/433	
162,4	24,5	1,4	С6.2021 г. № 350	
27,97	186,6	6,28	С6.2021 г.№202	
3,2	3,2	0,61	С6.2021 г. № 496	
119,6	32	2,2	С6.2021 г. №573/574	
380,54	269,82	11,51		71,59
691,29	347,37	15,16		166,48

35	2,5	0,07	С6.2021 г.№ 75	
0,2	0	0	С6.2021 г.№ 79	
249,24	67,39	1,93	С6.2005г. №237	

11	9	2,21	С6 2021 №82	
7,7	4,2	0,82	С6.2021 г. № 457	
45,5	9,1	0,84	С6.2021 г. №576	
348,64	92,19	5,87		94,89

9,91	31,01	1,04	С6.2021 г.№ 100/433	
326,8	29,5	18,5	С6 2021г. № 370	
60,3	10	1,4	С6 2021 № 256	
9,1	5	0,87	С6.2021 г. № 459	
119,6	32	2,2	С6.2021 г. №573/574	
525,71	107,51	24,01		71,59
874,35	199,7	29,88		166,48

0,2	0	0	С6.2021 г.№ 79	
36	8	0,84	С6.2021г. № 582	
174,9	37	0,17	С6.2021 г№236	
19,2	14,4	0,69	С6.2021 г. № 495	
119,6	32	2,2	С6.2021 г. №573/574	
349,9	91,4	3,9		94,89

11	9	2,21	С6 2021 №82	
79,69	29,81	1,11	С6. 2021г. №118/433	
117	17	1,53	С6.2021 г№261	
7,7	4,2	0,82	С6.2021 г. № 457	
119,6	32	2,2	С6.2021 г. №573/574	
1034,79	274,81	15,67		71,59
1384,69	366,21	19,57		166,48

21	3	0,3	С6.2021 г.№ 580	
152,15	30,75	1,52	С6.2021 г. № 233	
3,2	3,2	0,61	С6.2021 г. № 496	

119,6	32	2,2	С6.2021 г. №573/574	
295,95	68,95	4,63		94,89

133,4	31,25	1,9	С6.2021 №128/366	
105,9	19,3	1,22	С6.2021 г. № 372/422	
27,97	186,6	6,28	С6.2021 г.№202	
9,1	5	0,87	С6.2021 г. № 459	
119,6	32	2,2	С6.2021 г. №573/574	
395,97	274,15	12,47		71,59
691,92	343,1	17,1		166,48

27,5	4,95	0,44	С6.2021 г. № 581	
228,65	58,5	1,5	С6.2021 г. № 235	
19,2	14,4	0,69	С6.2021 г. № 495	
119,6	32	2,2	С6.2021 г. №573/574	
394,95	109,85	4,83		94,84

146,5	32,3	1,02	С6.2021 №122	
162,4	24,5	1,4	С6.2021 г. № 350	
111,75	36,2	0,14	С6 2021 №385	
7,7	4,2	0,82	С6.2021 г. № 457	
119,6	32	2,2	С6.2021 г. №573/574	
547,95	129,2	5,58		71,59
942,9	239,05	10,41		166,48

0,2	0	0	С6.2021 г.№ 79	
16,8	2,4	0,24	С6.2021 г.№ 580	
153,15	25	0,6	С6 2021 № 230	
9,1	5	0,87	С6.2021 г. № 459	
45,5	9,1	0,84	С6.2021 г. №576	
224,75	41,5	2,55		94,84

39	20	1,3	С6.2021 г.№ 26	
107,1	41,25	2,43	С6.2021 №113	
117	17	1,53	С6.2021 г№261	
3,2	3,2	0,61	С6.2021 г. № 496	
119,6	32	2,2	С6.2021 г. №573/574	
385,90	113,45	8,07		71,59
610,65	154,95	10,62		166,48

35	2,5	0,07	С6.2021 г.№ 75	
11	9	2,21	С6 2021 №82	
210,4	53,82	1,38	С6.2021 г№235	
5,8	0	0,02	С6.2021 г. № 484	
119,6	32	2,2	С6.2021 г. №573/574	
381,8	97,32	5,88		94,84

63,98	28,78	1,34	С6.2021 №95/433	
105,9	19,3	1,22	С6.2021 г. № 372/422	
60,15	10	1,4	С6.2021 г. № 256	
19,2	14,4	0,69	С6.2021 г. № 495	
119,6	32	2,2	С6.2021 г. №573/574	
368,83	104,48	6,85		71,59
750,63	201,8	12,73		166,48

21	3	0,3	С6.2021 г.№ 580	
174,9	37	0,17	С6.2021 г№236	
9,1	5	0,87	С6.2021 г. № 459	
119,6	32	2,2	С6.2021 г. №573/574	
324,6	77	3,54		94,89

56,1	20,4	0,99	C6.2021 №129	
111,5	22,1	1,8	C6.2021 г. № 347/422	
27,97	186,6	6,28	C6.2021 г.№202	
5,8	0	0,02	C6.2021 г. № 484	
119,6	32	2,2	C6.2021 г. №573/574	
320,97	261,10	11,29		71,59
645,57	338,10	14,83		166,48

0,2	0	0	C6.2021 г.№ 79	
27,5	4,95	0,44	C6.2021 г. № 581	
258,4	69,5	1,6	C6.2021 г. № 234	
19,2	14,4	0,69	C6.2021 г. № 495	
45,5	9,1	0,84	C6.2021 г. №576	
350,8	97,95	3,57		94,89

11	9	2,21	C6 2021 №82	
79,69	29,81	1,11	C6. 2021г. №118/433	
117	17	1,53	C6.2021 г.№261	
3,2	3,2	0,61	C6.2021 г. № 496	
119,6	32	2,2	C6.2021 г. №573/574	
330,49	91,01	7,66		71,59
681,29	188,96	11,23		166,48

0,2	0	0,001	C6.2021 г.№ 79	
36	8	0,84	C6.2021г. № 582	
153,15	25,5	0,58	C6.2021 г.№ 230	
45,9	10,5	0,87	C6.2021 г. № 460	
45,5	9,1	0,84	C6.2021 г. №576	
280,75	53,1	3,131		94,89

146,5	32,3	1,02	C6.2021 №122	
105,9	19,3	1,22	C6.2021г. № 372/422	
185,31	65,2	2,15	C6.2021 г. № 206	
9,1	5	0,87	C6.2021 г. № 459	
119,6	32	2,2	C6.2021 г. №573/574	
566,41	153,8	7,46		71,59
847,16	206,9	10,591		166,48

35	2,5	0,07	C6.2021 г.№ 75	
0,2	0	0	C6.2021 г.№ 79	
11	9	2,21	C6 2021 №82	
161,2	35,19	0,51	C6.2021 №229	
7,7	4,2	0,82	C6.2021 г. № 457	
45,5	9,1	0,84	C6.2021 г. №576	
260,60	59,99	4,45		94,89

133,4	31,25	1,9	C6.2021 №128/366	
111,5	22,1	1,8	C6.2021 г. № 347/422	
27,97	186,6	6,28	C6.2021 г№202	
5,8	0	0,02	C6.2021 г. № 484	
119,6	32	2,2	C6.2021 г. №573/574	
398,27	271,95	12,2		71,59
658,87	331,94	16,65		166,48

28	16	0,53	C6.2021 г.№ 1	
226,38	18,62	2,45	C6.2021 г. № 268	
9,1	5	0,87	C6.2021 г. № 459	
149,5	40	1,8	C6.2021 г. №573/574	
412,98	79,62	5,65		94,89

39	20	1,3	С6.2021 г.№ 26	
107,1	41,25	2,43	С6.2021 №113	
108,8	35	0,9	С6 2021 №375	
7,7	4,2	0,82	С6.2021 г. № 457	
119,6	32	2,2	С6.2021 г. №573/574	
382,2	132,45	7,65		71,59
795,18	212,07	13,3		166,48

45	10	1,05	С6.2021 г.№ 582	
228,65	58,5	1,5	С6.2021 г. № 235	
45,9	10,5	0,87	С6.2021 г. № 460	
119,6	32	2,2	С6.2021 г. №573/574	
439,15	111	5,62		94,89

63,98	28,78	1,34	С6.2021 №95/433	
133,3	20,1	1,28	С6.2021 г. № 350	
27,97	186,6	6,28	С6.2021 г№202	
19,2	14,4	0,69	С6.2021 г. № 495	
119,6	32	2,2	С6.2021 г. №573/574	
364,05	281,88	11,79		71,59
803,2	392,88	17,41		166,48

21	3	0,3	С6.2021 г.№ 580	
258,4	69,5	1,6	С6.2021 г№234	
5,8	0	0,02	С6.2021 г. № 484	
119,6	32	2,2	С6.2021 г. №573/574	
404,8	104,5	4,12		94,89

11	9	2,21	С6 2021 №82	
----	---	------	-------------	--

9,91	31,01	1,04	С6.2021 г.№ 100/433	
117	17	1,53	С6.2021 г.№261	
9,1	5	0,87	С6.2021 г. № 459	
119,6	32	2,2	С6.2021 г. №573/574	
266,61	94,01	7,85		71,59
671,41	198,51	11,97		166,48

11	9	2,21	С6 2021 №82	
175,2	38,3	0,6	С6.2021 №229	
45,9	10,5	0,87	С6.2021 г. № 460	
119,6	32	2,2	С6.2021 г. №573/574	
351,7	89,8	5,88		94,89

146,5	32,3	1,02	С6.2021 №122	
162,6	25,6	0,902	С6 2021 №303/422	
83,9	27,2	,1,3	С6 2021 №385	
3,2	3,2	0,61	С6.2021 г. № 496	
119,6	32	2,2	С6.2021 г. №573/574	
515,8	120,3	4,732		71,59
867,5	210,1	10,612		166,48

0,2	0	0	С6.2021 г.№ 79	
27,5	4,95	0,44	С6.2021 г. № 581	
153,15	25	0,6	С6 2021 № 230	
7,7	4,2	0,82	С6.2021 г. № 457	
45,5	9,1	0,84	С6.2021 г. №576	
234,05	43,25	2,7		94,89

39	20	1,3	С6.2021 г.№ 26	
67,37	23,52	1,02	С6.2021 №116/366/433	

117	17	1,53	С6.2021 г.№261	
19,2	14,4	0,69	С6.2021 г. № 495	
119,6	32	2,2	С6.2021 г. №573/574	
362,17	106,92	6,74		71,59
596,22	150,17	9,44		166,48

зования,
ений.