

"Согласовано"

Директор МАОУ СОШ № 11

Е.М. Мальцева

от "13" января 2025 г.

"Утверждаю"

Генеральный директор

ООО "Соколов"

Д. Н. Урвачев

2025 г.



**Типовое четырехнедельное меню
(20 дней)**

**для обучающихся 1-4 классов
при пятидневной учебной неделе**

Сезон: зима 2025 г.

Калининград, 2025 г

офис

Проект типового 20-ти дневного меню основного (организованного питания) для общеобразовательных учреждений
Калининградской области

Возрастная 7-11 лет
группа

Сезон осенне-зимний

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
День: понедельник 1															
Неделя: 1															
Завтрак															
4/М	Буферброд с маслом и твердым сыром 20/10/20	50	6,66	12,49	10,54	181,21	0,1	0,08	39,88	0,58	117,84	156,74	24,24	1,19	
174/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	4,88	5,99	40,53	236,03	0,06	1,04	40,10	0,27	102,96	128,03	29,38	0,50	
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/10	200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,30	22,00	0,10	120,54	90,00	14,05	0,13	
338/М	Яблоко	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	10,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	
Итого за Завтрак		550	15,28	21,22	74,49	554,28	0,16	40,42	111,98	1,15	376,34	391,77	78,67	1,92	
Обед															
59/М	Салат из моркови с кукурузой	60	0,92	5,25	4,80	70,30	0,03	2,51	900,00	2,38	13,55	31,23	18,82	0,36	
116/М/ССЖ	Суп с рисом с томатом на курином бульоне	200	3,34	5,56	13,68	118,55	0,03	3,50		1,90	4,96	32,80	12,12	0,36	
294/М/ССЖ	Биточки из курицы	90	14,67	6,92	11,51	164,54	0,10	0,50	9,94	0,75	13,56	139,00	21,18	1,04	
202/М/ССЖ	Макаронные отварные	150	5,54	4,28	35,32	202,05	0,09		22,50	0,80	12,54	45,38	8,14	0,82	
349/М/ССЖ	Компот из изюма, 200/11	200	0,35	0,08	21,66	86,04	0,02	0,35	0,9	0,08	12,33	19,35	6,30	0,48	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,60	75,00	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56	
Итого за Обед		770	29,62	22,79	119,37	796,48	0,39	6,86	933,34	6,86	75,44	353,86	95,26	5,22	
Итого за день		1320	44,90	44,01	193,86	1350,76	0,55	47,28	1045,32	#ЗНАЧИ	451,78	745,63	173,93	7,14	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День вторник 2														
Неделя: 1														
Завтрак														
62М/ССЖ	Салат морковный	60	0,780	5,060	4,140	65,950	0,040	3,000	1200,000	2,44	17,3	33,30	22,870	0,430
285М/ССЖ	Макароник с курицей и сыром 140/40/20	200	21,74	17,83	30,85	369,50	0,14	1,87	0,02	5,17	166,39	225,35	61,98	1,82
377М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,20	11,26	47,79		2,90	0,50	0,01	8,08	9,78	5,24	0,90
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	26,00	125,00	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого за Завтрак	510	26,78	23,59	72,25	608,24	0,26	7,77	1200,50	5,83	185,97	278,63	106,59	4,15
Обед														
45М/ССЖ	Салат из свежей капусты 1/60	60	1,03	3,64	4,63	55,41	0,04	5,57	321,78	0,97	10,80	29,06	13,48	0,37
82М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3,41	7,03	7,78	108,54	0,04	14,89	171,50	1,92	37,32	43,58	18,73	0,86
290М/ССЖ	Птица тушеная в соусе 50/50	100	12,13	13,95	4,39	195,39	0,53	3,11	101,32	1,14	15,62	132,75	17,32	0,92
171М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,57	3,17	29,72	173,38	0,22		10,04	0,44	11,62	155,71	104,05	3,49
388М/ССЖ	Напиток из шповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160,00	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,60	75,00	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
	Итого за Обед	790	28,48	28,71	97,63	777,05	0,96	183,57	735,36	6,03	103,79	449,92	185,00	8,31
	Итого за день	1300	55,26	52,30	169,88	1385,29	1,22	191,34	1935,86	11,86	289,76	728,55	291,59	12,46

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)			Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				
		3	4	5	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
День среда 3																	
Неделя: 1																	
Завтрак																	
14М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10		45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,03				
213М/ССЖ	Омлет с сыром	150	15,24	21,02	1,68	256,88	0,17	17,00	0,63	90,86	237,64	59,33	2,54				
382М/ССЖ	Какао на молоке, 200/10	200	3,58	2,85	15,71	104,05	0,04	1,17	0,10	113,45	107,20	29,60	1,00				
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	26,00	125,00	0,08		0,65	11,50	43,50	16,50	1,00				
338М	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30				
Итого за Завтрак		560	23,50	32,22	58,22	622,53	0,34	33,17	1,78	242,21	407,84	118,98	7,87				
Обед																	
56М/ССЖ	Салат овощной с яблоками	60	0,69	5,13	4,33	67,41	0,02	12,70	2,31	20,74	17,62	10,39	0,78				
103М/ССЖ	Суп картофельный с макаронами на курином бульоне	200	4,11	5,75	16,67	135,19	0,09	161,80	1,99	13,26	51,11	19,31	0,80				
232М/ССЖ	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/90	90	10,43	9,40	20,31	207,53	0,12	32,64	2,21	78,14	247,34	53,25	0,88				
128М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,41	3,96	23,83	145,04	0,18	28,26	0,20	40,80	100,78	5,13	1,30				
349М	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80				
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,60	75,00	0,05		0,39	6,90	26,10	9,90	0,60				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07		0,56	11,60	60,00	18,80	1,56				
Итого за Обед		770	24,44	25,14	117,74	802,17	0,55	58,69	7,86	185,44	516,95	124,78	8,72				
Итого за день		1330	47,94	57,36	175,96	1424,70	0,89	91,86	9,64	427,65	924,79	243,76	16,59				

№ ред.	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
День четверг 4																
Неделя: 1																
Завтрак																
271/М/ССЖ	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным, 90/20	110	14,00	9,54	13,59	199,16	0,30	1,81	5,87	1,10	22,76	153,67	25,96	1,68		
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	5,54	4,28	35,32	202,05	0,09		22,50	0,80	12,54	45,38	8,14	0,82		
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/10	200	1,65	1,27	12,45	68,42	0,02	0,75	11,50	0,05	65,25	53,24	11,40	0,90		
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	20,80	100,00	0,07			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80		
Итого за Завтрак		500	24,39	15,49	82,16	569,63	0,48	2,56	39,87	2,47	109,75	287,09	58,70	4,20		
Обед																
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	60	1,05	3,13	5,64	55,34	0,04	5,12	184,97	1,42	15,93	31,29	14,39	0,58		
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3,96	6,14	9,71	110,61	0,07	31,29	232,46	1,51	44,06	53,29	22,48	0,80		
29/М/ССЖ	Плов с отварной птицей	200	19,59	13,49	38,63	351,29	0,13	2,70	652,18	2,98	23,77	238,10	53,42	1,42		
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,10	54,29	0,01	3,00		0,06	7,73	6,00	5,20	0,13		
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,60	75,00	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56		
Итого за Обед		740	29,56	23,50	99,48	726,53	0,37	42,11	1069,61	6,92	109,99	414,78	124,19	5,09		
Итого за день		1240	53,95	38,99	181,64	1296,16	0,85	44,67	1109,48	9,39	219,74	701,87	182,89	9,29		

№ ред.	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
День	пятница 5																
Неделя	1																
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10			45,00	0,10	2,40						
223/М/ССЖ	Зелеанка из творога с соусом, 120/30	150	18,92	10,14	24,95	270,89	0,06	1,69	65,05	0,39	169,46	232,96	0,05	0,03			
376/М/ССЖ	Чай с шиповни ком, 200/10	200	0,30	0,06	12,50	53,93		30,10	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94			
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	20,80	100,00	0,07			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80			
338/М	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30			
Итого за Завтрак		550	23,10	18,45	73,08	561,42	0,18	46,79	142,56	1,42	212,14	293,01	58,11	5,71			
Обед																	
45/М/ССК	Салаг из белокочанной капусты	60	0,99	4,10	2,95	52,90	0,02	22,10	201,44	1,85	26,84	20,69	11,55	0,37			
102/М/ССМ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	200	6,51	3,82	15,47	122,61	0,20	9,2	1 61,52	1,05	24,72	68,82	27,55	1,61			
278/М/ССЖ	Тефтели с соусом томатным, 90/20	110	11,51	9,56	6,91	162,55	0,29	4,16	203,20	1,24	23,57	139,40	24,48	1,31			
202/М/ССЖ	Макаронь отварные	150	5,54	4,28	35,32	202,05	0,09		22,50	0,80	12,54	45,38	8,14	0,82			
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/10	200	0,16	0,16	14,90	62,69	0,01	4,00	2,00	0,08	6,73	4,40	3,60	0,91			
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	20,80	100,00	0,07			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80			
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56			
Итого за Обед		800	30,31	22,72	113,15	782,80	0,46	30,26	429,14	4,25	115,20	373,49	107,32	7,38			
Итого за день		1350	53,41	41,17	186,2а	1344,22	0,93	86,25	733,22	7,52	327,34	669,50	165,43	13,09			

№ рец.	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Неделя: 2															
Завтрак															
4/М	Бутерброд с маслом и твердым сыром 20/1 0/20	50	6,66	12,49	10,54	181,21	0,10	0,08	39,88	0,58	117,84	156,74	24,24	1,19	
1 73/М/ССЖ	Каша вязкая молотая из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	6,79	7,86	36,13	242,87	0,19	1,04	40,10	0,53	117,32	191,81	21,73	1,42	
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/10	200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,30	22,00	0,10	120,54	90,00	14,05	0,13	
338/М	Яблоко	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	10,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	
Итого за Завтрак															
Обед															
62/М/ССЖ	Салат морковный	60	0,78	5,06	4,14	65,95	0,04	3,00	1200,00	2,44	17,30	33,33	22,87	0,43	
99/М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3,38	6,10	8,89	104,44	0,06	16,44	171,68	1,45	26,22	4,59	16,89	0,60	
289/М/ССЖ	Рагу из овощей с курицей	200	16,59	12,48	19,81	255,46	0,19	35,05	234,07	2,90	38,89	197,31	45,33	1,74	
349/М/ССЖ	Компот из изюма, 200/11	200	0,35	0,08	21,66	86,04	0,02	0,35	0,90	0,08	12,33	19,35	6,30	0,48	
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	20,80	100,00	0,07			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,60	0,60	25,20	120,00	0,11			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	
Итого за Обед															
Итого за день															
		1320	45,09	47,81	170,59	1293,01	0,88	95,26	1718,63	9,64	512,04	643,12	203,81	9,23	

№ реп.	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
День четверг 9															
Неделя: 2															
Завтрак															
62/М/ССЖ	Салат морковный	60	0,78	5,06	4,14	65,95	0,04	3	1 200	2,44	17,3	33,33	22,87	0,43	
285/М/ССЖ	Макароник с курицей и сыром, 140/40/20	200	21,74	17,83	30,85	369,5	0,14	1,87	0,02	5,17	166,39	225,35	61,98	1,82	
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/10	200	1,65	1,27	12,45	68,42	0,02	0,75	11,5	0,05	65,25	53,24	11,4	0,9	
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	15,6	75	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	
Итого за Завтрак															
Обед		500	26,57	24,46	63,04	578,87	0,25	5,62	1211,52	8,05	255,84	338,02	106,15	3,75	
40/М/ССЖ	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,87	4,74	7,09	78,71	0,06	8,2	419,9	1,92	14,65	45,75	17,69	0,63	
116/М/ССЖ	Суп с рисом с томатом на курином бульоне	200	3,34	5,56	13,68	118,55	0,03	3,5		1,9	4,96	32,8	12,12	0,36	
295/М/ССЖ	Котлеты из курицы с маслом сливочным, 90/5	95	15,66	9,54	13,13	201,11	0,11	0,2	31,95	1,88	32,36	159,35	26,74	1,53	
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,57	3,17	29,72	173,38	0,22		10,04	0,44	11,62	155,71	104,05	3,49	
342/М/ССЖ	Комлот из вшии, 200/10	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,1	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	75	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	16,8	80	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56	
Итого за Обед															
		775	32,40	23,75	109,12	781,04	0,55	14,90	461,89	7,15	89,82	485,71	194,50	8,27	
Итого за день															
		1275	58,97	48,21	172,16	1359,91	0,80	20,52	1673,41	15,20	345,66	823,73	300,65	12,02	

№ реч.	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У	В	А		С	В1	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
День пятница 10																		
Неделя: 2																		
Завтрак																		
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10		45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,03					
222/М/ССЖ	Пудинг из творога с соусом, 120/30	150	16,63	15,86	52,04	417,43	0,07	89,70	0,50	189,40	261,65	28,95	0,88					
388/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/10	200	0,50	0,06	12,50	53,93		30,10	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94					
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	20,80	100,00	0,07		0,52	9,20	34,80	13,20	0,80					
338/М	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30					
Итого за Завтрак		550	21,01	24,17	100,17	707,96	0,19	167,21	1,53	232,08	324,70	60,61	5,95					
Обед																		
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	60	0,99	4,10	2,95	52,90	0,02	201,44	1,85	26,84	20,69	11,55	0,37					
83/К/ССЖ	Суп рыбный	200	7,35	7,66	11,79	146,16	0,09	204,89	1,04	13,34	46,74	21,14	0,82					
260/М/ССЖ	Гуляш, 1/90	90	13,25	5,39	3,60	116,26	0,09	2,70	1,79	9,33	143,83	19,99	1,37					
305/М/ССЖ	Рис припущенный с овощами	150	3,14	6,05	25,20	168,16	0,19	38,37	0,23	17,20	91,57	35,46	1,40					
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/10	200	0,16	0,16	14,90	62,69	0,01	2,00	0,08	6,73	4,40	3,60	0,91					
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	20,80	100,00	0,07		0,52	9,20	34,80	13,20	0,80					
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,00	0,50	21,00	100,00	0,09		0,70	14,50	75,00	23,50	1,95					
Итого за Обед		790	31,09	24,26	100,24	746,17	0,56	446,70	6,21	97,14	417,03	128,44	7,62					
Итого за день		1 340	52,10	48,43	200,41	1454,13	0,75	613,91	7,74	329,22	741,73	189,05	13,57					

№ рец.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Ден понедельник 11																		
Неделя: 3																		
Завтрак																		
4/М	Бутерброд с маслом и твердым сыром 20/10/20	50	6,66	12,49	10,54	181,21	0,10	0,08	39,88	0,58	117,84	156,74	24,24	1,19				
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	6,32	6,06	37,55	230,60	0,14	1,04	40,10	0,74	114,45	173,39	32,98	1,83				
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/10	200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,30	22,00	0,10	120,54	90,00	14,05	0,13				
338/М	Яблоко	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	10,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10				
Итого за Завтрак		550	16,72	21,29	71,51	548,85	0,34	40,42	111,98	1,62	387,83	437,13	82,27	3,25				
Обед																		
56/М/ССЖ	Салат овощной с яблоками	60	0,69	5,13	4,33	67,41	0,02	12,70	161,74	2,31	20,74	17,62	10,39	0,78				
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	200	6,51	3,82	15,47	122,61	0,20	9,20	161,52	1,05	24,72	68,82	27,55	1,61				
297/М/ССЖ	Фрикадельки куриные	90	13,64	6,06	5,83	129,85	0,08		22,38	0,19	12,53	129,59	16,72	0,85				
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	5,54	4,28	35,32	202,05	0,09		22,50	0,80	12,54	45,38	8,14	0,82				
349/М/ССЖ	Компот из изюма, 200/10	200	0,35	0,08	21,66	86,04	0,02	0,35	0,90	0,08	12,33	19,35	6,30	0,48				
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	20,80	100,00	0,07			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56				
Итого за Обед		780	32,33	20,17	120,21	787,96	0,55	22,25	369,04	5,51	103,66	375,56	101,10	6,90				
Итого за день		1330	49,05	41,46	191,72	1336,81	0,89	62,67	481,02	7,13	491,49	812,69	183,37	10,15				

№ рещ.	Принем пищи. наименование блюда	Масса порции (г)			Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				
		Б	Ж	У	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
День вторник 12																	
Неделя: 3																	
Завтрак																	
62М/ССЖ	Салат морковный	60	0,78	5,06	4,14	65,95	0,04	3	1200	2,44	17,3	33,33	22,87	0,43			
29 1М/ССЖ	Плов с отварной пшцей	200	19,59	13,49	38,63	351,29	0,13	2,7	652,18	2,98	23,77	238,1	53,42	1,42			
377М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/10	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9			
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8			
Итого за Завтрак		500	23,83	18,98	74,83	565,03	0,24	8,60	1852,68	5,95	58,35	316,01	94,73	3,55			
Обед																	
39М/ССЖ	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	0,98	2	6	47,96	0,04	6	321,78	1	11	29	13	0,37			
82М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3,41	7,03	7,78	108,54	0,04	14,89	171,5	1,92	37,32	43,58	18,73	0,86			
256М/ССЖ	Мясо тушеное	90	12,13	13,95	4,39	195,39	0,53	3,11	101,32	1,14	15,62	132,75	17,32	0,92			
171М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,57	3,17	29,72	173,38	0,22		10,04	0,44	11,62	155,71	104,05	3,49			
388М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/10	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51			
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	75	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	16,8	80	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56			
Итого за Обед		780	28,43	27,39	98,85	769,60	0,96	183,57	735,36	6,03	103,79	449,92	185,00	8,31			
Итого за день		1280	52,26	46,37	173,68	1334,63	1,20	192,17	2588,04	11,98	162,14	765,93	279,73	11,86			

№ рец.	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции (г)			Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
		Б	Ж	У	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
День среда 13																
Неделя: 3																
Завтрак																
2	Омлет натуральных горошком зеленым 150/30	14,61	15,3	3,86	211,93	0,1	0,85	287,8	0,7	135,93	251,85	21,25	2,59			
3	Какао на молоке, 200/10	3,58	2,85	15,71	104,05	0,04	1,17	19,92	0,1	113,45	107,2	29,6	1			
	Хлеб пшеничный	5,6	0,7	36,4	175	0,12			0,91	16,1	60,9	23,1	1,4			
338	Яблоко	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3			
Итого за Завтрак		24,39	19,45	70,67	561,48	0,31	17,02	315,22	2,01	289,48	436,45	87,45	8,29			
Обед																
50	Салат из свеклы с сыром	2,88	5,71	4,66	81,99	0,01	5,36	26,98	1,42	99,91	68,08	14,88	0,84			
96	Рассольник ленинградский на курином бульоне	3,54	5,69	13,69	120,59	0,08	13,15	162,26	1,89	13,71	50,97	20,85	0,74			
234	Котлета рыбная	10,432	9,395	20,311	207,525	0,12	0,53	32,64	2,21	78,14	247,34	53,25	0,88			
128	Картофельное пюре	3,41	3,96	23,83	145,04	0,18	28,26	26,6	0,2	40,8	100,78	35,13	1,3			
349	Компот из сухофруктов	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8			
	Хлеб пшеничный	2,4	0,3	15,6	75	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6			
	Хлеб ржано-пшеничный	2,4	0,4	16,8	80	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56			
Итого за Обед		26,06	25,66	115,09	802,15	0,53	51,30	248,48	6,48	265,06	567,27	160,81	8,72			
Итого за день		50,45	45,11	185,76	1363,63	0,84	68,32	563,70	8,49	554,54	1003,72	248,26	17,01			

№ реп.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)										
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Мg	Fe	Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15												
День четверг 14																										
Неделя: 3																										
Завтрак																										
45М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	60	0,99	4,1	2,95	52,9	0,02	22,1	201,44	1,85	26,84	20,69	11,55	0,37												
27 1М/ССЖ	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным, 90/20	110	14,00	9,54	13,59	199,16	0,30	1,81	5,87	1,1	22,76	153,67	25,96	1,68												
202М/ССЖ	Макаронь отварные	150	5,54	4,28	35,32	202,05	0,09		22,5	0,8	12,54	45,38	8,14	0,82												
378М/ССЖ	Чай с молоком, 200/10	200	1,65	1,27	12,45	68,42	0,02	0,75	11,5	0,05	65,25	53,24	11,4	0,9												
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	75	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6												
Итого за Завтрак																										
Обед																										
67М/ССЖ	Винегрет овощной	60	1,05	3,13	5,64	55,34	0,04	7,05	184,97	1,42	15,93	31,29	14,39	0,58												
99М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3,54	6,1	8,89	104,44	0,06	16,44	171,68	1,45	26,22	43,59	16,89	0,6												
290М/ССЖ	Бефстроганов из куриного филе	90	14,12	12,22	5,43	186,01	0,08	2,29	32,94	1,49	34,56	146,25	18,64	0,78												
171М/ССЖ	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,54	4,13	37,07	199,55	0,04		22,5	0,25	5,81	76,63	25,06	0,51												
342М/ССЖ	Компот из вишни, 200/10	200	0,6	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13												
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	75	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6												
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	16,8	80	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56												
Итого за Обед																										
Итого за день																										
		1330	51,63	45,81	182,44	1352,16	0,83	53,44	653,40	9,81	243,04	688,94	175,83	9,13												

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)					
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
День пятница 15																					
Неделя: 3																					
Завтрак																					
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		45	0,1	2,4	3	0,05		0,03							
223 /М/ССК	Запеканка из творога с соусом, 120/30	150	18,92	10,14	24,95	270,89	0,06	1,69	0,39	169,46	232,96	26,45		0,64							
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/10	200	0,3	0,3	12,5	53,93		30,1	0,11	7,08	8,75	4,91		0,94							
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07		0,52	9,2	34,8	13,2		0,8							
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	0,3	24	16,5	13,5		3,3							
Итого за Завтрак		550	23,10	18,69	72,95	561,42	0,18	46,79	1,42	212,14	296,01	58,11		5,71							
Обед																					
62/М/ССЖ	Салат морковный	60	0,78	5,06	4,14	65,95	0,04	3	2,44	17,3	33,33	22,87		0,43							
104/М/ССЖ	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 175/25	200	8,02	5,58	12,6	133,02	0,3	16,3	1,03	18,11	115,87	28,15		1,72							
278/М/ССЖ	Тфтели с соусом томатным, 90/20	110	11,51	9,56	6,91	162,55	0,29	4,16	1,24	23,57	139,4	24,48		1,31							
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,57	3,17	29,72	173,38	0,22	10,04	0,44	11,62	155,71	104,05		3,49							
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/10	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	0,08	6,73	4,4	3,6		0,91							
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07		0,52	9,2	34,8	13,2		0,8							
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	16,8	80	0,07		0,56	11,6	60	18,8		1,56							
Итого за Обед		800	32,64	24,33	105,87	777,59	1,00	27,46	6,31	98,13	543,51	215,15		10,22							
Итого за день		1 350	55,74	43,02	178,82	1339,01	1,18	74,25	7,73	310,27	839,52	273,26		15,93							

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Мg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
День понедельник 16																					
Неделя: 4																					
Завтрак																					
4/М	бутерброд с маслом и твердым сыром 20/10/20	50	6,66	12,49	10,54	181,21	0,1	0,08	39,88	0,58	117,84	156,74	24,24	1,19							
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсянь хлопьев "Геркулес"	200	6,79	7,86	36,13	242,87	0,19	1,04	40,1	0,53	117,32	191,81	21,73	1,42							
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/10	200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13							
	Яблоко	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1							
Итого за Завтрак		550	17,19	23,09	70,09	561,12	0,39	40,42	111,98	1,31	390,70	455,55	71,02	2,84							
Обед																					
56/М/ССЖ	Салат овощной с яблоками	60	0,69	5,13	4,33	67,41	0,02	12,7	161,74	2,31	20,74	17,62	10,39	0,78							
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3,96	6,14	9,71	110,61	0,07	31,29	232,46	1,51	44,06	53,29	22,48	0,8							
290/М/ССЖ	Гуляш из курицы	90	13,53	10,75	4,29	165,48	0,07	2,7	9,94	2,32	11,09	127,44	16,75	0,72							
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	5,54	4,28	35,32	202,05	0,09		22,5	0,8	12,54	45,38	8,14	0,82							
349/М/ССЖ	Компот из изюма, 200/10	200	0,5	0,08	21,66	86,04	0,02	0,35	0,9	0,08	12,33	19,35	6,3	0,48							
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	75	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6							
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	16,8	80	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56							
Итого за Обед		780	28,52	27,08	107,71	786,59	0,39	47,04	435,64	7,97	119,26	349,18	92,76	5,76							
Итого за день		1330	45,71	50,17	177,80	1347,71	0,78	87,46	547,62	9,28	509,96	804,73	163,78	8,60							

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества(г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	4	5	6		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
День вторник 17																					
Неделя: 4																					
Завтрак																					
45М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	60	0,99	4,1	2,95	52,9	0,02	22,1	201,44	1,85	26,84	20,69	11,55	0,37							
291М/ССЖ	Плов с отварной пшеницей	200	19,59	13,49	38,63	351,29	0,13	2,7	652,18	2,98	23,77	238,1	53,42	1,42							
377М/ССЖ	Чай с сахаром и лимонком, 200/10	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9							
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8							
Итого за Завтрак																					
		500	24,04	18,02	73,64	551,98	0,22	27,70	854,12	5,36	67,89	303,37	83,41	3,49							
Обед																					
99К/ССЖ	Салат Осенний	60	1,08	4,15	7,64	72,47	0,05	8,8	241,28	1,86	15,3	34,22	16,13	0,65							
103М/ССЖ	Суп картофельный с макаронами на курином бульоне	200	4,11	5,75	16,67	135,19	0,09	13,2	161,8	1,99	13,26	51,11	19,31	0,8							
271М/ССЖ	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным, 90/20	110	14,00	9,54	13,59	199,16	0,30	1,81	5,87	1,10	22,76	153,67	25,96	1,68							
171М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,57	3,17	29,72	173,38	0,22		10,04	0,44	11,62	155,71	104,05	3,49							
388М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/10	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51							
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	75	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6							
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	16,8	80	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56							
Итого за Обед																					
		790	31,10	23,53	118,73	824,53	0,79	183,81	549,71	6,95	91,37	483,53	196,87	9,29							
Итого за день																					
		1290	31,10	23,53	118,73	824,53	0,79	183,81	549,71	6,95	91,37	483,53	196,87	9,29							

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества(г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
День, среда 18																			
Неделя: 4																			
Завтрак																			
2 10/М/ССЖ	Омлет натуральный с кукурузой 130/30	180	13,61	16,52	5,25	224,07	0,10	0,85	287,80	0,70	135,93	251,85	21,25	2,59					
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/10	200	3,58	2,85	15,71	104,05	0,04	1,17	19,92	0,10	113,45	107,20	29,60	1,00					
	Хлеб пшеничный	70	5,60	0,70	36,40	175,00	0,12			0,91	16,10	60,90	23,10	1,40					
388/М	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30					
Итого за Завтрак		600	23,39	20,67	72,06	573,62	0,31	17,02	315,22	2,01	289,48	436,45	87,45	8,29					
Обед																			
67/М/ССК	Внегрет овощной	60	1,05	3,13	5,64	55,34	0,04	7,05	184,97	1,42	15,93	31,29	14,39	0,58					
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3,41	7,03	7,78	108,54	0,04	14,89	171,50	1,92	37,32	43,58	18,73	0,86					
290/М/ССЖ	Бефстроганов из куриного филе	90	14,12	12,22	5,43	186,01	0,08	2,29	32,94	1,49	34,56	146,25	18,64	0,78					
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,41	3,96	23,83	145,04	0,18	28,26	26,60	0,20	40,80	100,78	35,13	1,30					
349/М	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80					
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,60	75,00	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60					
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56					
Итого за Обед		780	27,79	27,24	95,28	741,93	0,48	56,49	416,01	6,18	161,11	422,00	123,59	8,48					
Итого за день		1380	51,18	47,91	167,34	1315,55	0,79	73,51	731,23	8,19	450,59	858,45	211,04	16,77					

№ рец.	Примем пища, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества(г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
День четверг 19																
Неделя: 4																
Завтрак																
62М/ССЖ	Салат морковный	60	0,78	5,06	4,14	65,95	0,04	3	1200	2,44	17,3	33,33	22,87	0,43		
285М/ССЖ	Макароник с курицей и сыром, 140/40/20	200	21,74	20,25	41,56	435,51	0,14	1,87	0,02	5,17	166,39	225,35	61,98	1,82		
378М/ССЖ	Чай с молоком, 200/10	200	1,65	1,27	12,45	68,42	0,02	0,75	11,5	0,05	65,25	53,24	11,4	0,9		
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
Итого за Завтрак																
Обед																
50М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	60	2,88	5,71	4,66	81,99	0,01	5,36	26,98	1,42	99,91	68,08	14,88	0,84		
96М/ССЖ	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	3,54	5,69	13,69	120,59	0,08	13,15	162,26	1,89	13,71	50,97	20,85	0,74		
294М/ССЖ	Котлеты из курицы с соусом сметанно-томатным, 90/20	110	15,97	6,73	14,44	182,51	0,12	0,8	14,78	1,88	37,09	163,31	28,12	1,58		
171М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,57	3,17	29,72	173,38	0,22		10,04	0,44	11,62	155,71	104,05	3,49		
342М/ССЖ	Компот из вишни, 200/10	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	75	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	16,8	80	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56		
Итого за Обед																
Итого за день																
		1290	61,29	49,02	186,96	1437,64	0,83	27,93	1425,58	14,82	446,70	876,89	311,25	12,89		

Пронумеровано в
количестве 20 листов

Утверждено печатью и
подписью ген. директора
ООО "СОКОЛОВ"

Урвачев Д. Н.

