

СОГЛАСОВАНО

Начальник
отдела образования администрации
Изобильненского муниципального округа
Ставропольского края
Е.В. Мартиросян



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный
предприниматель
Игорь
Петрович
И.П. Потапенко



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

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

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

Утверждаю

Индивидуальный предприниматель

Потапенко И.П. Потапенко
Игорь
Игоревич
2025 год



Примерное меню

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

Согласовано:

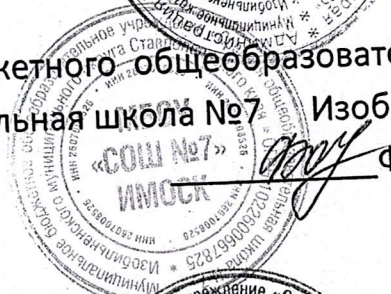
Директором Муниципального казенного общеобразовательного учреждения «средняя общеобразовательная школа №4 Изобильненского района Ставропольского края Лосенковой Л.В.



Директором Муниципального казенного общеобразовательного учреждения «средняя общеобразовательная школа №5 Изобильненского района Ставропольского края Кожиной Л.В.



ИО Директором Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «средняя общеобразовательная школа №7 Изобильненского района Ставропольского края Федороой О.А



Директором Муниципального казенного общеобразовательного учреждения «средняя общеобразовательная школа №9 Изобильненского района Ставропольского края Кубриной Н.Ф.



День 1

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200/5	7,50	12,90	51,13	350,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71
376	Чай с сахаром	200/15	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
3	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	5,80	8,30	14,83	157,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	14,00	8,00	2,80
	Итого	460	13,90	21,80	80,66	577,50	0,09	15,14	65,32	20,51	171,56	212,43	60,40	5,71
	Обед													
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	49,73	0,00	0,60	49,70	54,60	26,13	1,22
294	Котлета рубленая из мяса птицы	90	15,70	15,08	14,65	257,40	0,02	0,09	48,42	4,89	53,80	72,00	19,80	3,25
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	6,36	6,75	35,53	228,00	0,06	0,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
528	Соус красный основной	30	0,66	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13
342	Компот из ягод и плодов свежемороженных	200	0,24	0,14	27,84	115,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого	765	27,46	27,41	139,99	929,71	0,31	51,62	81,72	6,66	151,79	350,96	97,22	9,00
	Всего	1225	41,36	49,21	220,65	1507,21	0,40	66,76	147,04	27,17	323,35	563,39	157,62	14,71

День 2

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
401	Оладьи и повидлом(джемом)	150/30	11,60	11,48	71,29	435,00	0,23	1,46	30,20	2,14	180,58	216,90	53,70	2,29
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,17	152,20	124,56	21,34	0,48
	Итого	380	15,68	15,02	88,87	553,60	0,29	3,05	54,60	2,31	332,78	341,46	75,04	2,77
	Обед													
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,69	9,60	27,45	178,12	0,12	8,25	0,00	4,73	29,20	67,58	27,28	1,13
пр	Котлета школьная	90	29,65	15,15	16,90	207,00	0,08	1,08	23,22	1,02	56,48	164,95	38,97	1,52
302	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150/5	6,60	5,73	37,88	229,50	0,17	0,00	0,00	0,79	16,64	134,43	47,34	1,55
528	Соус красный основной	30	0,66	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13
349	Компот из смеси 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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого	765	48,46	31,30	180,53	1036,56	0,55	10,13	23,22	7,18	127,47	593,48	184,32	8,13
	Всего	1145	64,14	46,32	269,40	1590,16	0,84	13,18	77,82	9,49	460,25	934,94	259,36	10,90

День 3

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша вязкая молочная из манной крупы	200/5	7,50	12,90	51,13	350,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71
376	Чай с сахаром	200/15	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
1	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого	460	10,46	20,99	80,72	556,50	0,07	11,14	65,32	20,31	171,56	198,43	52,40	2,91
	Обед													
96	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,12	8,25	0,00	4,73	29,20	67,58	27,28	1,13
301	Кнели из мякоти птиц	90	15,01	22,34	5,70	453,60	0,02	0,09	48,42	4,89	53,80	72,00	19,80	3,25
528	Соус красный основной	30	0,66	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13
302	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом сливочным	150/5	6,60	5,73	37,88	229,50	0,17	0,00	0,00	0,79	16,64	134,43	47,34	1,55
342	Компот из ягод и плодов свежемороженных	200	0,24	0,14	27,84	115,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого	765	27,23	33,82	134,44	1130,91	0,49	10,14	48,42	11,00	133,76	454,54	137,26	9,51
	Всего	1225	37,69	54,81	215,16	1687,41	0,56	21,28	113,74	31,31	305,32	652,97	189,66	12,42

День 4

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Завтрак						В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
401	Оладьи с повидлом(джемом)	150/30	11,60	11,48	71,29	435,00	0,23	1,46	30,20	2,14	180,58	216,90	53,70	2,29
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,17	152,20	124,56	21,34	0,48
	Итого	395	15,68	15,02	88,87	553,60	0,29	3,05	54,60	2,31	332,78	341,46	75,04	2,77
	Обед													
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	49,73	0,00	0,60	49,70	54,60	26,13	1,22
234	Котлета или биточки рыбные	90	7,82	6,59	11,22	135,00	0,05	0,41	33,00	1,62	23,65	1,62	16,50	0,68
528	Соус красный основной	30	0,89	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13
312	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,16	4,97	21,12	141,83	0,13	18,15		1,36	36,98	86,59	27,75	1,01
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	5,00	0,00	101,00	424,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	14,00	8,00	2,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого	765	21,37	17,00	195,31	1030,14	0,41	72,29	33,00	4,22	129,64	337,33	116,11	8,68
	Всего	1160	37,05	32,02	284,18	1583,74	0,70	75,34	87,60	6,53	462,42	678,79	191,15	11,45

День 5

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Завтрак						В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
210	Омлет натуральный	120/5	17,53	16,88	98,20	458,47	0,23	1,46	30,20	2,14	180,58	216,90	53,70	2,29
71	Овощи свежие в нарезке	60-80	1,10	0,16	53,30	221,30	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13
377	Чай с сахаром	200/15	1,52	1,35	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого	420	20,15	18,39	166,70	741,77	0,35	1,46	30,20	2,14	190,69	358,82	79,83	4,42
	Обед													
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	4,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	1,15	42,68	88,10	35,58	2,05
291	Плов из птицы	240	22,72	27,29	41,92	401,28	0,16	7,50	32,20	6,10	41,51	217,00	62,02	2,14
344	Компот из яблок	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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого	730	32,07	32,28	124,78	838,69	0,45	14,13	32,20	7,89	99,23	389,70	142,20	5,99
	Всего	1150	52,22	50,67	291,48	1580,46	0,80	15,59	62,40	10,03	289,92	748,52	222,03	10,41

День 6

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Завтрак						В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200/5	7,50	12,90	51,13	350,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,65	0,58	15,20	74,68	0,00	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
1	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого	465	10,51	20,97	81,22	560,68	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71
	Обед													
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,69	9,60	27,45	178,12	0,12	8,25	0,00	4,73	29,20	67,58	27,28	1,13
301	Кнели из мякоти птиц	90	15,01	22,34	5,70	453,60	0,02	0,09	48,42	4,89	53,80	72,00	19,80	3,25
528	Соус красный основной	30	0,66	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13
302	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150/5	6,60	5,73	37,88	229,50	0,17	0,00	0,00	0,79	16,64	134,43	47,34	1,55
342	Компот из ягод и плодов свежемороженых	200	0,24	0,14	27,84	115,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого	765	32,90	38,33	149,91	1201,78	0,49	10,14	48,42	11,00	133,76	454,54	137,26	9,51
	Всего	1230	43,41	59,30	231,13	1762,46	0,56	11,28	113,74	31,01	289,32	641,97	180,66	10,22

День 7

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Завтрак						В1	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe
401	Оладьи с повидлом(джемом)	150/30	11,60	11,48	71,29	435,00	0,23	1,46	30,20	2,14	180,58	216,90	53,70	2,29
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,17	152,20	124,56	21,34	0,48
	Итого	380	15,68	15,02	88,87	553,60	0,23	1,46	30,20	2,14	180,58	216,90	53,70	2,29
	Обед													
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	4,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	1,15	42,68	88,10	35,58	2,05
пр	Котлета школьная	90	29,65	15,15	16,90	207,00	0,08	1,08	23,22	1,02	56,48	164,95	38,97	1,52
528	Соус красный основной	30	0,66	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	6,36	6,75	35,53	228,00	0,06	0,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
344	Компот из яблок	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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого	765	46,02	26,99	167,27	1005,19	0,55	7,71	56,52	3,39	138,48	523,40	153,73	8,45
	Всего	1145	61,70	42,01	256,14	1558,79	0,78	9,17	86,72	5,53	319,06	740,30	207,43	10,74

День 8

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Завтрак						В1	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe
174	Каша вязкая молочная из манной крупы	200/5	7,50	12,90	51,13	350,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71
377	Чай с сахаром	200/15	1,52	1,35	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
3	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	5,80	8,30	14,83	157,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	14,00	8,00	2,80
	Итого	460	9,02	14,25	66,33	412,00	0,07	3,97	65,32	20,04	169,76	191,83	45,80	1,07
	Обед													
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	49,73	0,00	0,60	49,70	54,60	26,13	1,22
294	Котлета рубленая из мяса птицы	90	15,70	15,08	14,65	257,40	0,02	0,09	48,42	4,89	53,80	72,00	19,80	3,25
528	Соус красный основной	30	0,66	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13
302	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом сливочным	150/5	6,60	5,73	37,88	229,50	0,17	0,00	0,00	0,79	16,64	134,43	47,34	1,55
349	Компот из смеси 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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого	765	28,62	26,55	161,76	1012,59	0,42	50,62	48,42	6,92	145,29	487,55	164,00	9,95
	Всего	1225	37,64	40,80	228,09	1424,59	0,49	54,59	113,74	26,96	315,05	679,38	209,80	11,02

День 9

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Завтрак						В1	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200/5	7,50	12,90	51,13	350,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,65	0,58	15,20	74,68	0,00	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
1	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого	460	8,15	13,48	66,33	424,68	0,07	11,14	65,32	20,31	171,56	198,43	52,40	2,91
	Обед													
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	4,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	1,15	42,68	88,10	35,58	2,05
294	Котлета рубленая из мяса птицы	90	15,70	15,08	14,65	257,40	0,02	0,09	48,42	4,89	53,80	72,00	19,80	3,25
528	Соус красный основной	30	0,66	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	6,36	6,75	35,53	228,00	0,06	0,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
342	Компот из ягод и плодов свежемороженых	200	0,24	0,14	27,84	115,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого	765	31,15	26,76	145,60	974,21	0,04	0,00	0,00	0,44	9,20	38,60	11,60	0,84
	Всего	1225	39,30	40,24	211,93	1398,89	0,09	11,14	65,32	20,49	176,16	219,63	57,40	3,53

День 10

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Завтрак						В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
401	Оладьи и повидлом(джемом)	150/30	11,60	11,48	71,29	435,00	0,23	1,46	30,20	2,14	180,58	216,90	53,70	2,29
376	Чай с сахаром	200/15	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого	395	12,20	12,08	85,99	505,50	0,23	11,46	30,20	2,44	196,58	227,90	62,70	4,49
	Обед													
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,69	9,60	27,45	178,12	0,12	8,25	0,00	4,73	29,20	67,58	27,28	1,13
пр	Котлета школьная	90	29,65	15,15	16,90	207,00	0,08	1,08	23,22	1,02	56,48	164,95	38,97	1,52
528	Соус красный основной	30	0,66	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13
302	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150/5	6,60	5,73	37,88	229,50	0,17	0,00	0,00	0,79	16,64	134,43	47,34	1,55
349	Компот из смеси 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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого	765	48,46	31,30	180,53	1036,56	0,55	10,13	23,22	7,18	127,47	593,48	184,32	8,13
	Всего	1160	60,66	43,38	266,52	1542,06	0,78	21,59	53,42	9,62	324,05	821,38	247,02	12,62

День 11

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Завтрак						В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша вязкая молочная из манной крупы	200/5	7,50	12,90	51,13	350,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,17	152,20	124,56	21,34	0,48
3	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	5,80	8,30	14,83	157,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	14,00	8,00	2,80
	Итого	445	17,38	24,74	83,54	625,60	0,13	2,73	89,72	20,18	307,76	311,99	64,74	1,19
	Обед													
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	49,73	0,00	0,60	49,70	54,60	26,13	1,22
301	Кнели из мякоти птиц	90	15,01	22,34	5,70	453,60	0,02	0,09	48,42	4,89	53,80	72,00	19,80	3,25
528	Соус красный основной	30	0,66	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13
302	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом сливочным	150/5	6,60	5,73	37,88	229,50	0,17	0,00	0,00	0,79	16,64	134,43	47,34	1,55
344	Компот из яблок	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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого	765	27,93	33,81	152,81	1208,79	0,42	50,62	48,42	6,92	145,29	487,55	164,00	9,95
	Всего	1210	45,31	58,55	236,35	1834,39	0,55	53,35	138,14	27,10	453,05	799,54	228,74	11,14

День 12

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Завтрак						В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200/5	7,50	12,90	51,13	350,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,65	0,58	15,20	74,68	0,00	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
1	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого	465	10,51	20,97	81,22	560,68	0,07	11,14	65,32	20,31	171,56	198,43	52,40	2,91
	Обед													
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	4,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	1,15	42,68	88,10	35,58	2,05
234	Котлета или биточки рыбные	90	7,82	6,59	11,22	135,00	0,05	0,41	33,00	1,62	23,65	1,62	16,50	0,68
528	Соус красный основной	30	0,66	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13
312	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,16	4,97	21,12	141,83	0,13	18,15		1,36	36,98	86,59	27,75	1,01
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	5,00	0,00	101,00	424,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	14,00	8,00	2,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого	765	24,83	16,35	200,92	1074,64	0,59	28,39	33,00	4,77	122,62	370,83	125,56	9,51
	Всего	1230	35,34	37,32	282,14	1635,32	0,66	39,53	98,32	25,08	294,18	569,26	177,96	12,42

День 13

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Завтрак						B1	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
210	Омлет натуральный	120/5	17,53	16,88	98,20	458,47	0,23	1,46	30,20	2,14	180,58	216,90	53,70	2,29
71	Овощи свежие в нарезке	60-80	1,10	0,16	53,30	221,30	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13
377	Чай с сахаром	200/15	1,52	1,35	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого	420	20,15	18,39	166,70	741,77	0,35	1,46	30,20	2,14	190,69	358,82	79,83	4,42
	Обед													
96	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,12	8,25	0,00	4,73	29,20	67,58	27,28	1,13
291	Плов из птицы	240	22,72	27,29	41,92	401,28	0,16	7,50	32,20	6,10	41,51	217,00	62,02	2,14
349	Компот из смеси 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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого	720	28,60	33,10	120,22	797,69	0,34	16,55	32,20	11,47	85,75	369,18	133,90	5,07
	Всего	1140	48,75	51,49	286,92	1539,46	0,69	18,01	62,40	13,61	276,44	728,00	213,73	9,49

День 14

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Завтрак						B1	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200/5	7,50	12,90	51,13	350,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71
376	Чай с сахаром	200/15	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
3	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	5,80	8,30	14,83	157,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	14,00	8,00	2,80
	Итого	460	13,90	21,80	80,66	577,50	0,09	15,14	65,32	20,51	171,56	212,43	60,40	5,71
	Обед													
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	49,73	0,00	0,60	49,70	54,60	26,13	1,22
294	Котлета рубленая из мяса птицы	90	15,70	15,08	14,65	257,40	0,02	0,09	48,42	4,89	53,80	72,00	19,80	3,25
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	6,36	6,75	35,53	228,00	0,06	0,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
528	Соус красный основной	30	0,66	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13
342	Компот из ягод и плодов свежемороженых	200	0,24	0,14	27,84	115,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого	765	27,46	27,41	139,99	929,71	0,31	51,62	81,72	6,66	151,79	350,96	97,22	9,00
	Всего	1225	41,36	49,21	220,65	1507,21	0,40	66,76	147,04	27,17	323,35	563,39	157,62	14,71

День 15

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Завтрак						B1	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
401	Оладьи и повидлом(джемом)	150/30	11,60	11,48	71,29	435,00	0,23	1,46	30,20	2,14	180,58	216,90	53,70	2,29
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,65	0,58	15,20	74,68	0,00	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого	395	12,25	12,06	86,49	509,68	0,23	11,46	30,20	2,44	196,58	227,90	62,70	4,49
	Обед													
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	4,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	1,15	42,68	88,10	35,58	2,05
240	Фрикадельки рыбные	90	29,65	15,15	16,90	207,00	0,08	1,08	23,22	1,02	56,48	164,95	38,97	1,52
528	Соус красный основной	30	0,66	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13
312	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,16	4,97	21,12	141,83	0,13	18,15		1,36	36,98	86,59	27,75	1,01
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	5,00	0,00	101,00	424,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	14,00	8,00	2,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого	765	46,66	24,91	206,60	1146,64	0,62	29,06	23,22	4,17	155,45	534,16	148,03	10,35
	Всего	1160	58,91	36,97	293,09	1656,32	0,85	40,52	53,42	6,61	352,03	762,06	210,73	14,84
	Итого:		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	B1	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
	Итого за период		640,76	645,98	3524,49	22218,31	8,31	504,91	1343,04	268,27	4503,70	9168,58	2651,55	159,77
	Среднее значение		64,08	64,60	352,45	2221,83	0,55	33,66	89,54	17,88	300,25	611,24	176,77	10,65