

Срок действия меню: 02.09.2024 - 24.05.2025

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ккал	В1 мг
Понедельник, 1 неделя							
Завтрак							
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,01
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9	0,07
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0,04
Итого за Завтрак		585	22	25,9	72,7	609,7	0,25
Итого за день		585	22	25,9	72,7	609,7	0,25
Вторник, 1 неделя							
Завтрак							
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12
54-21м	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,8	0,06
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03
Итого за Завтрак		560	38,4	18,7	61,5	567,2	0,32
Итого за день		560	38,4	18,7	61,5	567,2	0,32
Среда, 1 неделя							
Завтрак							

54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1		
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	60,9	0,01
П/Ф	Котлеты Домашние	75	11,4	10,8	6,7	233,7	0,21
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	169,9	0,06
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	35,3	0,01
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	27,9	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	58,7	0,05
	Итого за Завтрак	615	26,8	22,6	86,5	70,3	0,03
	Итого за день	615	26,8	22,6	86,5	656,7	0,37
	Четверг, 1 неделя						
	Завтрак						
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1,7	4	1,7	50	0,03
54-12м	Плов с курицей	250	34	10,1	41,5	393,3	0,11
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,03
Пром.	Яблоко	70	0,3	0,3	6,9	31,1	0,02
	Итого за Завтрак	630	40,1	14,8	92,6	664,8	0,22
	Итого за день	630	40,1	14,8	92,6	664,8	0,22
	Пятница, 1 неделя						
	Завтрак						
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	150	6,1	8,4	24,3	197,3	0,13
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04
Пром.	Апельсин	60	0,5	0,1	4,9	22,7	0,02
Пром.	Сырок творожный	40	3,6	9,2	7,4	127	0,01
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,03
	Итого за Завтрак	520	19,7	22	78,7	592,1	0,3
	Итого за день	520	19,7	22	78,7	592,1	0,3
	Понедельник, 2 неделя						

Завтрак							
54-11з	Салат из моркови и яблок	70	0,6	7,1	5	86,7	0,03
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6	0,09
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9	0,04
Итого за Завтрак		550	33,2	23,2	76,7	648,6	0,21
Итого за день		550	33,2	23,2	76,7	648,6	0,21

Вторник, 2 неделя

Завтрак							
54-2з	Огурец в нарезке	40	0,3	0	1	5,6	0,01
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,21
54-29м	Фрикадельки из говядины	70	9,6	8,5	4,7	133,8	0,03
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1
Итого за Завтрак		550	28	18,8	86,6	627,7	0,43
Итого за день		550	28	18,8	86,6	627,7	0,43

Среда, 2 неделя

	Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0
54-21г	Горошница	200	19,3	1,8	45	273,1	0,58
54-5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6	0,07
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,03
	Итого за Завтрак	560	42,3	13,9	87,8	645,1	0,71
	Итого за день	560	42,3	13,9	87,8	645,1	0,71

Четверг, 2 неделя

Завтрак

54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4	0,04
54-22м	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,7	0,17
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,03
	Итого за Завтрак	580	32,3	17,3	72,7	576,5	0,27
	Итого за день	580	32,3	17,3	72,7	576,5	0,27

Пятница, 2 неделя

Завтрак

54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0,7	8,1	5,7	99	0,04
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4	0,08
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9,7	5,2	4,4	103,1	0,06
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04
	Итого за Завтрак	550	22,2	23,4	66,3	564,9	0,22
	Итого за день	550	22,2	23,4	66,3	564,9	0,22

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	В1
	г	г	г	г	ккал	мг
Средние показатели за Завтрак	570	30,5	20,06	78,21	615,33	0,33
Средние показатели за период	570	30,5	20,1	78,2	615,3	0,3

B2 мг	A мкг рет.эк мкг	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
0,09	78	0,29	0,21	243	26,4	264	10,5	150	0,3	0	4,35	0
0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
0,14	27,16	0,07	0,53	335,75	156,71	137,29	27,08	123,7	0,52	49,89	4,09	31,12
0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53
0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
0,02	7	0	26,6	8,4	108,5	24,5	7,7	11,9	0,07	0,21	0,07	105,21
0,42	170,45	0,49	27,86	1034,8	593,94	596,01	96,35	472,04	3,64	60,54	22,34	163,14
0,42	170,45	0,49	27,86	1034,8	593,94	596,01	96,35	472,04	3,64	60,54	22,34	163,14
0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
0,02	6	0	6	4,8	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,18	10,2
0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79
0,07	24,46	0	2,88	171,13	305,12	105,88	89,03	175,9	1,49	23,15	23,13	158,11
0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
0,4	116,51	0,22	19,76	660,66	1336,3	343,95	178,28	483,35	5,49	67,39	29,93	261,18
0,4	116,51	0,22	19,76	660,66	1336,3	343,95	178,28	483,35	5,49	67,39	29,93	261,18

0,02	0,91	0	3,04	105,02	181,69	25,61	14,6	28,68	0,93	15,99	0,47	15,2
0,12	19,19	0,09	0	149,45	219,36	46,62	120,16	180,99	4,05	22,28	3,52	16,06
0,08	17,76	0,05	1,53	261,02	192,64	19,76	16,85	115,31	1,4	34,22	2,1	0,11
0,01	64,08	0,02	1,34	6,17	70,97	4,61	6,12	11,93	0,25	0,9	0,22	4,51
0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
0,27	102,32	0,16	7,07	794,42	793,29	178,3	180,59	409,93	8,9	75,68	9,78	48,13
0,27	102,32	0,16	7,07	794,42	793,29	178,3	180,59	409,93	8,9	75,68	9,78	48,13

0,05	24,41	0,17	8,15	69,62	97,14	14	8,22	31,24	0,63	10,92	2,31	9,62
0,1	183,75	0	2,95	363,58	479,07	94,27	135,41	291,89	2,51	49,72	34,42	211,65
0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11	4,31	0,08	0	0	0
0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
0,02	0	0	0	81,2	47	5,8	9,4	30	0,78	0,88	1,1	4,8
0,01	3,5	0	7	18,2	194,6	11,2	6,3	7,7	1,54	1,4	0,21	5,6
0,19	226,66	0,17	18,12	682,35	845,88	239,35	165,64	384,64	5,87	63,88	39,84	236,02
0,19	226,66	0,17	18,12	682,35	845,88	239,35	165,64	384,64	5,87	63,88	39,84	236,02

0,13	31,14	0,1	0,43	257,89	192,34	118,75	47,23	161,21	1,14	39,41	9,91	31,56
0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
0,02	4,8	0	36	7,8	118,2	20,4	7,8	13,8	0,18	1,2	0,3	10,2
0,12	56,8	0	0,2	16,4	44,8	54	9,2	80	0,16	3,6	12	12,8
0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
0,02	0	0	0	81,2	47	5,8	9,4	30	0,78	0,88	1,1	4,8
0,48	109,99	0,1	37,31	634,84	711,77	379,33	124,85	473,29	4,74	58,75	28,45	107,71
0,48	109,99	0,1	37,31	634,84	711,77	379,33	124,85	473,29	4,74	58,75	28,45	107,71

0,03	855,05	0	4,24	104,75	143,8	15,75	18,17	26,11	0,77	11,89	0,11	25,17
0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
0,08	147	0	2,36	290,87	383,25	75,42	108,33	233,51	2,01	39,77	27,53	169,32
0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0
0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53
0,02	0	0	0	101,5	58,75	7,25	11,75	37,5	0,98	1,1	1,38	6
0,16	1047,35	0,13	6,64	723,85	651,41	175,9	148,38	336,55	5,01	54,2	31,82	207,3
0,16	1047,35	0,13	6,64	723,85	651,41	175,9	148,38	336,55	5,01	54,2	31,82	207,3

0,02	4	0	4	3,2	56,4	9,2	5,6	16,8	0,24	1,2	0,12	6,8
0,12	19,19	0,09	0	149,45	219,36	46,62	120,16	180,99	4,05	22,28	3,52	16,06
0,07	5,67	0,03	0	167,93	145,03	13,02	10,99	89,15	1,3	17,96	0,57	33,33
0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
0,41	42,15	0,12	4,52	785,73	819,27	245,06	209,72	531,13	10,16	53,08	18,54	90,59
0,41	42,15	0,12	4,52	785,73	819,27	245,06	209,72	531,13	10,16	53,08	18,54	90,59

0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
0,12	1,2	0	0	221,21	724,64	166,6	93,22	286,67	5,93	31,77	11,53	30
0,07	6,3	0	0,63	210,97	228,85	32,98	64,05	143,72	1,37	17,09	18,39	102,3
0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
0,02	0	0	0	81,2	47	5,8	9,4	30	0,78	0,88	1,1	4,8
0,24	52,88	0,13	1,79	665,84	1061,6	280,78	175,43	491,41	9,2	50,71	32,94	142,43
0,24	52,88	0,13	1,79	665,84	1061,6	280,78	175,43	491,41	9,2	50,71	32,94	142,43

0,05	163	0	46,37	118,26	330,31	53,85	20,24	40,42	0,74	14,31	0,35	16,88
0,14	324,59	0	14,06	351,73	923,21	40,23	116,69	240,64	2,67	53,71	21,3	195,45
0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11	4,31	0,08	0	0	0
0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
0,02	0	0	0	81,2	47	5,8	9,4	30	0,78	0,88	1,1	4,8
0,22	502,59	0	60,45	700,94	1328,6	213,96	152,64	334,87	4,6	69,86	24,55	221,48
0,22	502,59	0	60,45	700,94	1328,6	213,96	152,64	334,87	4,6	69,86	24,55	221,48

0,04	977,2	0	4,84	119,71	164,34	18	20,76	29,84	0,88	13,59	0,12	28,76
0,03	24,48	0,12	0	198,71	71,73	141,11	9,59	54,27	0,98	27,69	0,08	15,89
0,07	221,25	0,12	1,91	81,11	298,62	36,85	39,22	146,32	0,74	100,52	8,62	442,04
0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
0,3	1240,18	0,24	7,43	449,48	755,02	363,64	103,89	360,71	3,69	153,5	11,11	524,94
0,3	1240,18	0,24	7,43	449,48	755,02	363,64	103,89	360,71	3,69	153,5	11,11	524,94

B2	A	D	C		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
мг	мкг	рети.эк	мкг		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
0,31	210	0,18	19,1		713,29	330	301,63	153,58	427,79	6,13	70,76	24,93	200,29
0,3	210	0,2	19,1		713,3	330	301,6	153,6	427,8	6,1	70,8	24,9	200,3