

Утверждаю
 Директор ООО
 "Новая Система Услуг"
 Е. В. Писарева

(подпись)
 М.П.

Согласовано
 Управление Роспотребнадзора
 по Тамбовской области

(подпись)
 М.П.

Примерное 12-ти дневное меню для организации питания учащихся
 (обеда за родительские средства) с 7 до 10 лет на 2019-2020 год

Понедельник 1 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
96	Рассольник Ленинградский	200	2,4	3,6	19	108	39	32	209	1	0	0,1	1,1	75
413	Сосиски отварные	50	5,5	12	0,2	130,5	12,5	7,5	69,5	0,9	0	0,015	1,3	0
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,1	9,15	34,2	244,5	0,5	9	36	0,9	0	0,06	0,5	0,5
707	Сок фруктовый	200	0,1	0	25,6	108	3	0	36	0,4	0	0,04	0	8
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Итого		12,65	26,81	109,45	740,5	86	64,3	390,5	3,9	0	0,275	3,22	83,5

Вторник 1 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	7,4	4,8	22,2	162,4	63	44	266	1,9	0	0,2	1,1	6,2
551	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,75	0,08	4,9	23,5	5,6	1,47	3,56	0,07	0	0,006	0,06	0
271	Котлеты "Домашние"	80	9,72	18,56	7,32	234,77	14,06	14,29	54,8	1,53	0	0,028	0,176	1,28
145	Картофель тушеный	150	3,125	10,575	21,105	195	33,195	28,66	90	1,215	0	0,15	17,98	1,28
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	7,73	2,67	2,13	0,53	0	0,01	100	8
338	Фрукты свежие/сок в индивидуальной упаковке	1 шт	0,4	0,4	9,8	47	35	19,8	24	4,8	0	0,6	0,6	22
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Итого		26,845	36,745	112,975	884,97	189,585	126,69	480,49	10,745	0	1,054	120,236	38,76

Среда 1 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
71	Свежие овощи (огурец/помидор)	40	0,8	0	1	5,6	45	17	33	0,8	0,03	0,05	0,04	18
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,44	8	70,4	45,6	21,6	153,6	0,7	0	0,1	0,8	17,6
291	Плов из птицы	230	15,6	7,9	32,38	364,3	42,32	27,6	93	3,13	0,03	0,09	1,8	5,5
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,6	0	31,4	124	24	16	22	0,8	0	0,04	0,28	0
769	Булочка домашняя	50	4,3	7,3	29,1	180	12,1	6,6	0,5	0,6	0,05	0,01	0,1	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
			24,55	20,34	110,23	787,8	175,02	98	326,1	6,43	0,11	0,32	3,04	41,1

Четверг 1 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
71	Свежие овощи (огурец/помидор)	40	0,8	0	1	5,6	45	17	33	0,8	0,03	0,05	0,04	18
101	Суп картофельный с крупой (с рисом)	200	2,01	4,2	11,5	142	40	38	227	1,4	0	0,1	1,7	11,5
Фирменное блюдо	Азу	80	9,9	16,8	2,8	202,02	7,6	6,8	54,8	0,56	0	0,028	0,32	1,28
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,1	9,15	34,2	244,5	0,5	9	36	0,9	0	0,06	0,5	0,5
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	24	16	22	0,8	0	0,04	0,28	0
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Итого		23,46	32,21	111,35	867,62	148,1	102,6	412,8	5,16	0,03	0,338	3,16	31,28

Пятница 1 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
113	Суп-лапша домашняя	200	6,08	4,56	16	129,36	50,4	35,2	212,8	1,52	0	0,16	0,88	4,96
фирменное блюдо	Птица запеченная	80	15	12,2	0,48	172	33	19	156	1,6	0,04	0,04	6,14	1,4
312	Картофельное пюре	150	4,2	11	29	252	42	12	90	1,2	0	0,15	1,6	2,5
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	14	6	8	0,9	0	0	0,04	0
769	Булочка домашняя	50	4,3	7,3	29,1	180	12,1	6,6	0,5	0,6	0,05	0,01	0,1	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Итого		31,43	36,76	97,93	834,86	157,5	88	491,3	6,22	0,09	0,39	8,78	8,86

Суббота 1 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
82	Борщ с капустой и картофелем	200	2,12	5,8	13	101,3	57	29	200	1,3	0	0,04	0,7	10,7
390	Котлеты рыбные любительские	80	9,8	12	11,85	194,6	36,7	30,6	133,4	1,17	36,6	0,05	0,26	0,75
304	Рис отварной	150	3,6	9	35,7	244,5	7,5	22	59	0,6	0	0,03	0	0
648	Кисель плодово-ягодный	200	0,4	0	38,5	147	1,8	2	6	0,2	0	0	0,02	6
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Итого		20,97	28,86	129,5	836,9	134	99,4	438,4	3,97	36,6	0,18	1,3	17,45

Понедельник 2 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
99	Суп из овощей	200	1,26	3,99	7,3	76,2	29,6	24	160	0,8	0	0,1	0,88	6,6
фирменное блюдо	Гуляш из куриного филе	80	7,35	3,64	2,16	76,7	8,25	9,54	58,05	0,45	0,015	0,52	0,02	0,04
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,58	6,9	41,8	251,7	20	112,5	170	3,75		0,17	2	
707	Сок фруктовый	200	0,1	0	25,6	108	3	0	36	0,4	0	0,04	0	8
769	Булочка домашняя	50	4,3	7,3	29,1	180	12,1	6,6	0,5	0,6	0,05	0,01	0,1	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Итого		23,24	23,53	114,31	736,1	78,95	161,84	448,55	6,4	0,065	0,87	3,02	14,64

Вторник 2 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
96	Рассольник Ленинградский	200	2,4	3,6	19	108	39	32	209	1	0	0,1	1,1	75
413	Сосиски отварные	50	5,5	12	0,2	130,5	12,5	7,5	69,5	0,9	0	0,015	1,3	0
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,1	9,15	34,2	244,5	0,5	9	36	0,9	0	0,06	0,5	0,5
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	24	16	22	0,8	0	0,04	0,28	0
338	Фрукты свежие/сок в индивидуальной упаковке	1 шт	0,4	0,4	9,8	47	35	19,8	24	4,8	0	0,6	0,6	22
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Итого		13,55	27,21	125,05	803,5	142	100,1	400,5	9,1	0	0,875	4,1	97,5

Среда 2 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
71	Свежие овощи (огурец/помидор)	40	0,8	0	1	5,6	45	17	33	0,8	0,03	0,05	0,04	18
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	7,4	4,8	22,2	162,4	63	44	266	1,9	0	0,2	1,1	6,2
551	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,75	0,08	4,9	23,5	5,6	1,47	3,56	0,07	0	0,006	0,06	0
390	Котлеты рыбные любительские	80	9,8	12	11,85	194,6	36,7	30,6	133,4	1,17	36,6	0,05	0,26	0,75
312	Картофельное пюре	150	4,2	11	29	252	42	12	90	1,2	0	0,15	1,6	2,5
342	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	28	112	14	4	4	1	0	0,02	0,1	2,8
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	12	18,4	48	0,8	0	0,06	0,04	0
	Итого		24,8	29,58	105,3	793,6	218,3	127,47	577,96	6,94	36,63	0,536	3,2	30,25

Четверг 2 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2	17	96	37	30	200	1	0	0,1	1,1	8,3
фирменное блюдо	Птица запеченная	80	15	12,2	0,48	172	33	19	156	1,6	0,04	0,04	6,14	1,4
304	Рис отварной	150	3,6	9	35,7	244,5	7,5	22	59	0,6	0	0,03	0	0
379	Кофейный напиток с молоком	200	0,8	2,6	22,6	112	34	0	50	0	0	0,02	0,9	0,4
769	Запеканка из творога	100	20,9	14,4	33,7	376	195	33	0,5	1,4	0,05	0,01	0,6	0
	Молоко сгущенное с сахаром	15	4,65	0,75	2,76	44,13	47,32	5,1	34,3	0,03	3,7	0,007	0	0,15
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	12	18,4	48	0,8	0	0,06	0,04	0
	Итого		48,9	42,65	120,59	1088,13	365,82	127,5	547,8	5,43	3,79	0,267	8,78	10,25

Пятница 2 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
71	Свежие овощи (огурец/помидор)	40	0,8	0	1	5,6	45	17	33	0,8	0,03	0,05	0,04	18
82	Борщ с капустой и картофелем	200	2,12	5,8	13	101,3	57	29	200	1,3	0	0,04	0,7	10,7
295	Котлеты рубленные из птицы	80	12,16	10,88	10,8	189,76	35,2	20,8	76,8	1,76	16	0,06	0,16	0
312	Картофельное пюре	150	4,2	11	29	252	42	12	90	1,2	0	0,15	1,6	2,5
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	14	6	8	0,9	0	0	0,04	0
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	12	18,4	48	0,8	0	0,06	0,04	0
	Итого		24,53	29,74	99,25	756,16	230,2	109,8	471,8	7,06	16,03	0,39	2,88	31,2

Суббота 2 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
101	Суп картофельный с крупой (с рисом)	200	2,01	4,2	11,5	142	40	38	227	1,4	0	0,1	1,7	11,5
260	Гуляш из свинины	80	4,96	7,6	3,2	94,65	7,6	6,8	54,8	0,56	0	0,028	0,32	1,28
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,58	6,9	41,8	251,7	20	112,5	170	3,75		0,17	2	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	24	16	22	0,8	0	0,04	0,28	0
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Итого		21,2	20,76	118,35	761,85	122,6	189,1	513,8	7,21	0	0,398	4,62	12,78

Утверждаю
 Директор ООО
 "Новая Система Услуг"
 Е.В. Писмарева

(подпись)
 М.П.

Согласовано
 Управление Роспотребнадзора
 по Тамбовской области

(подпись)
 М.П.

Примерное 12-ти дневное меню для организации питания учащихся
 (обеда за родительские средства) с 11 лет и старше на 2019-2020 год

Понедельник 1 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
96	Рассольник Ленинградский	250	3	4,5	23,7	135	48	40	241	1,25	0	0,125	1,37	93,7
413	Сосиски отварные	100	11	23,9	0,4	261	25	15	139	1,8	0	0,03	2,6	0
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,12	11	41	293,4	0,5	9	36	0,9	0	0,06	0,5	0,5
707	Сок фруктовый	200	0,1	0	25,6	108	3	0	36	0,4	0	0,04	0	8
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,42	11,7	61	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Итого		27,08	40,3	131,9	999,4	107,5	79,8	492	5,05	0	0,315	4,79	102,2

Вторник 1 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	7,6	5,7	20	163	43	44	266	1,9	0	0,2	1,1	6,2
551	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,75	0,08	4,9	23,5	5,6	1,47	3,56	0,07	0	0,006	0,06	0
271	Котлеты "Домашние"	100	12,15	23,2	9,15	293,47	17,58	17,87	137	1,91	0	0,07	0,22	4,1
145	Картофель тушеный	180	3,75	12,69	25,33	234	39,83	34,39	90	1,458	0	0,15	21,57	2,5
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	7,73	2,67	2,13	0,53	0	0,01	100	8
338	Фрукты свежие/сок в индивидуальной упаковке	1шт	0,4	0,4	9,8	47	35	19,8	24	4,8	0	0,6	0,6	22
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,42	11,7	61	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Итого		31,91	43,24	127,58	1035,77	179,74	136	562,69	11,368	0	1,096	123,87	42,8

Среда 1 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
20	Свежие овощи (огурец/помидор)	60	1	0	1,5	8,4	67,5	25,5	49,5	1,2	0,03	0,05	0,04	18
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4,3	10	88	57	27	192	0,8	0	0,1	0,9	22
291	Плов из птицы	280	19,04	9,9	39,42	443,5	44	33,6	113,4	3,8	0,04	0,11	2,24	6,72
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,6	0	31,4	124	24	16	22	0,8	0	0,04	0,28	0
769	Булочка домашняя	50	4,3	7,3	29,1	180	12,1	6,6	0,5	0,6	0,05	0,01	0,1	0
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,42	11,7	61	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Итого		29,24	21,92	123,12	904,9	210,6	117,9	401,4	7,6	0,12	0,34	3,58	46,72

Четверг 1 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
20	Свежие овощи (огурец/помидор)	60	1	0	1,5	8,4	67,5	25,5	49,5	1,2	0,03	0,05	0,04	18
101	Суп картофельный с крупой (с рисом)	250	6,3	4,5	18,4	142	40	38	227	1,4	0	0,1	1,7	11,5
Фирменное блюдо	Азу	100	13	15	11,99	226	19	17	137	1,4	0	0,07	0,8	4,1
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,12	11	41	293,4	0,5	9	36	0,9	0	0,06	0,5	0,5
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	24	16	22	0,8	0	0,04	0,28	0
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,42	11,7	61	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Итого		33,88	31,4	145,49	995,8	182	121,3	511,5	6,4	0,03	0,38	3,64	34,1

Пятница 1 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
113	Суп-лапша домашняя	250	7,6	5,7	20	161,7	63	44	266	1,9	0	0,2	1,1	6,2
фирменное блюдо	Птица запеченная	100	19	11,25	0,6	215	41	23,8	195	2	0,05	0,05	0	1,7
312	Картофельное пюре	180	4,2	11	29	252	42	12	90	1,2	0	0,15	1,6	2,5
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	14	6	8	0,9	0	0	0,04	0
769	Булочка домашняя	50	4,3	7,3	29,1	180	12,1	6,6	0,5	0,6	0,05	0,01	0,1	0
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,42	11,7	61	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Итого		37,6	35,67	105,4	927,7	178,1	101,6	583,5	7	0,1	0,44	2,86	10,4

Суббота 1 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,2	13,1	106	64,2	36	250	1,6	0	0,05	0,9	16,7
390	Котлеты рыбные любительские	100	12,3	15,2	14,82	245	45,88	38,26	166,7	1,46	45,2	0,06	0,94	0,32
304	Рис отварной	180	4,32	10,8	42,8	293,4	7,5	22	59	0,6	0	0,03	0	0
648	Кисель плодово-ягодный	200	0,13	0	39,52	158,58	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,42	11,7	61	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Итого		25,61	32,1	151,44	1004,98	148,78	112,06	515,7	4,39	45,2	0,2	2,16	17,02

Понедельник 2 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
99	Суп из овощей	250	1,58	4,99	9,15	95,25	37	30	200	1	0	0,1	1,1	8,3
фирменное блюдо	Гуляш из куриного филе	100	8,5	4,2	1,3	88,5	9,5	11	67	0,5	0,02	0,6	0,05	0,05
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,3	8,3	50,2	320	24	135	204	4,5	0	0,2	2,4	0
707	Сок фруктовый	200	0,1	0	25,6	108	3	0	36	0,4	0	0,04	0	8
769	Булочка домашняя	50	4,3	7,3	29,1	180	12,1	6,6	0,5	0,6	0,05	0,01	0,1	0
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,42	11,7	61	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Итого		27,08	25,21	127,05	852,75	91,6	191,8	531,5	7,4	0,07	0,98	3,67	16,35

Вторник 2 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
96	Рассольник Ленинградский	250	3	4,5	23,7	135	48	40	241	1,25	0	0,125	1,37	93,7
413	Сосиски отварные	100	11	23,9	0,4	261	25	15	139	1,8	0	0,03	2,6	0
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,12	11	41	293,4	0,5	9	36	0,9	0	0,06	0,5	0,5
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	24	16	22	0,8	0	0,04	0,28	0
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,42	11,7	61	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
338	Фрукты свежие/сок в индивидуальной упаковке	1шт	0,4	0,4	9,8	47	35	19,8	24	4,8	0	0,6	0,6	22
	Итого		27,98	40,7	147,5	1062,4	163,5	115,6	502	10,25	0	0,915	5,67	116,2

Среда 2 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
20	Свежие овощи (огурец/помидор)	60	1	0	1,5	8,4	67,5	25,5	49,5	1,2	0,03	0,05	0,04	18
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	7,6	5,7	20	163	43	44	266	1,9	0	0,2	1,1	6,2
551	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,75	0,08	4,9	23,5	5,6	1,47	3,56	0,07	0	0,006	0,06	0
390	Котлеты рыбные любительские	100	12,3	15,2	14,82	245	45,88	38,26	166,7	1,46	45,2	0,06	0,94	0,32
312	Картофельное пюре	180	4,2	11	29	252	42	12	90	1,2	0	0,15	1,6	2,5
342	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	28	112	14	4	4	1	0	0,02	0,1	2,8
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,42	11,7	61	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Итого		32,91	32,88	139,42	1005,9	248,98	141,03	619,76	7,53	45,23	0,546	4,16	29,82

Четверг 2 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21,3	120	37	30	200	1	0	0,1	1,1	8,3
фирменное блюдо	Птица запеченная	100	19	11,25	0,6	215	41	23,8	195	2	0,05	0,05	0	1,7
304	Рис отварной	180	4,32	10,8	42,8	293,4	7,5	22	59	0,6	0	0,03	0	0
379	Кофейный напиток с молоком	200	0,8	2,6	22,6	112	34	0	50	0	0	0,02	0,9	0,4
769	Запеканка из творога	100	20,9	14,4	33,7	376	195	33	0,5	1,4	0,05	0,01	0,6	0
	Молоко сгущенное с сахаром	15	4,65	0,75	2,76	44,13	47,32	5,1	34,3	0,03	3,7	0,007	0	0,15
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,42	11,7	61	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Итого		54,87	42,72	135,46	1221,53	367,82	123,1	562,8	5,43	3,8	0,247	2,62	10,55

Пятница 2 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
20	Свежие овощи (огурец/помидор)	60	1	0	1,5	8,4	67,5	25,5	49,5	1,2	0,03	0,05	0,04	18
82	Борщ с капустой и картофелем	250	3,7	16,4	13,1	106,2	64,2	36	250	1,6	0	0,05	0,9	16,7
295	Котлеты рубленые из птицы	100	15,2	13,6	13,5	237,2	44	26	96	2,2	20	0,07	0,2	0
312	Картофельное пюре	180	4,2	11	29	252	42	12	90	1,2	0	0,15	1,6	2,5
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	14	6	8	0,9	0	0	0,04	0
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,42	11,7	61	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Итого		31,16	41,9	113,3	863,8	262,7	121,3	533,5	7,8	20,03	0,38	3,1	37,2

Суббота 2 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
101	Суп картофельный с крупой (с рисом)	250	7,6	5,7	20	162,5	63	44	266	1,9	0	0,2	1,1	6,2
260	Гуляш из свинины	100	12,4	19	4	236,6	19	17	137	1,4	0	0,07	0,8	4,1
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,3	8,3	50,2	320	24	135	204	4,5	0	0,2	2,4	0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	28	112	14	4	4	1	0	0,02	0,1	2,8
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,42	11,7	61	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Итого		37,36	33,9	143,4	1033,1	151	215,8	651	9,5	0	0,55	4,72	13,1