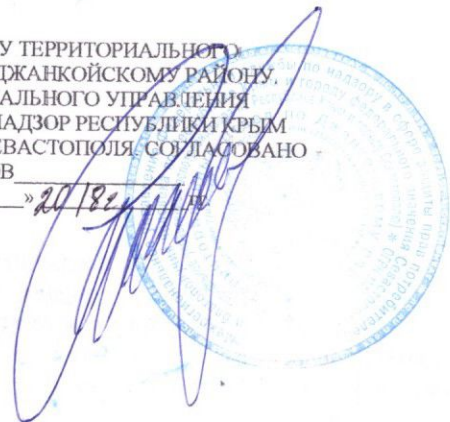


НАЧАЛЬНИКУ ТЕРРИТОРИАЛЬНОГО
ОТДЕЛА ПО ДЖАНКОЙСКОМУ РАЙОНУ,
МЕЖРЕГИОНАЛЬНОГО УПРАВЛЕНИЯ
РОСПОТРЕБНАДЗОР РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
И ГОРОДА СЕВАСТОПОЛЯ, СОГЛАСОВАНО
Д.Л. СМИРНОВ

« 11.04 » 2018 г.



РЕЛИГИОЗНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДУХОВНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ «АЗОВСКОЕ МЕДРЕСЕ ИСЛАМСКИХ НАУК ИМЕНИ ХАДЖЫ ИХСАНА» ДУМРК И
ГОРОДА СЕВАСТОПОЛЬ

УТВЕРЖАЮ:
ДИРЕКТОР МЕДРЕСЕ
С. УМЕРОВ
гг.



Примерное циклическое двухнедельное меню Азовского медресе для организации питания обучающихся детей от 13 и старше.

НАЧАЛЬНИКУ ТЕРРИТОРИАЛЬНОГО
ОТДЕЛА ПО ДЖАНКОЙСКОМУ РАЙОНУ,
МЕЖРЕГИОНАЛЬНОГО УПРАВЛЕНИЯ
РОСПОТРЕБНАДЗОР РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
И ГОРОДА СЕВАСТОПОЛЯ. СОГЛАСОВАНО
Д.Л. СМИРНОВ

РЕЛИГИОЗНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДУХОВНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ «АЗОВСКОЕ МЕДРЕСЕ ИСЛАМСКИХ НАУК ИМЕНИ ХАДЖЫ ИХСАНА» ДУМРК И
ГОРОДА СЕВАСТОПОЛЬ



УТВЕРЖДЕНО
ДИРЕКТОР МЕДРЕСЕ
С. УМЕРОВ
г.

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 13 лет и старше

| № реп. | Приём наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------|-----------------------------|-----------------|----------------------|---------------|---------------|----------------|--------------------------------------|---------------|------------|--------------|----------------|------------------------------|---------------|--------------|--|
| | | | 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 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 304 | Пшеничная каша | 250 | 7.12 | 4.29 | 25.42 | 215.32 | 0.19 | 1.56 | | 0.86 | 116.7 | 290.27 | 56.82 | 1.6 | |
| | Кабачковая икра | 50 | 6.1 | 6.55 | 19.68 | 92.7 | 0.38 | 6.51 | | 0.55 | 62.0 | 0.2 | 0.03 | | |
| 1 | Бутерброд с масл. | 30/10 | 9.97 | 10.67 | 34.02 | 145.78 | 0.07 | 2.81 | 0.1 | 1.4 | 84.1 | 86.2 | 19.9 | 0.4 | |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 15.0 | 60.1 | | 0.27 | | | 12.0 | 0.8 | 1.4 | 0.8 | |
| | хлеб | 50 | 5.83 | 6.28 | 31.44 | 171.21 | 0.14 | | | 0.72 | 17.8 | 17.2 | 6.8 | 0.14 | |
| | Итого: | | 29.12 | 24.42 | 125.26 | 685.11 | 0.43 | 11.15 | 0.1 | 3.53 | 292.6 | 396.67 | 84.95 | 2.94 | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 15.0 | 60.1 | | 0.27 | | | 12.0 | 6.8 | 1.4 | 0.4 | |
| | Сухарики | 40 | 3.9 | 2.7 | 26.8 | 149 | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 4.0 | 2.7 | 41.8 | 209.1 | | 0.27 | | | 12.0 | 2.8 | 1.4 | 0.4 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 119 | Суп гороховый | 300 | 10.8 | 8.9 | 15.3 | 298.7 | 0.06 | 10.3 | 0.2 | 2.6 | 218.4 | 160.5 | 42.85 | 0.7 | |
| 65 | Турецкий плов | 250 | 12.75 | 8.25 | 71.0 | 321.6 | 0.27 | | | | 129.47 | 280.0 | 56.67 | 4.13 | |
| 92 | Гуляш | 100 | 20.2 | 2.98 | 4.7 | 404 | 0.28 | 1.37 | | 1.01 | 20.64 | | 38.09 | 4.37 | |
| | хлеб | 80 | 5.6 | 0.5 | 37.6 | 185.1 | 0.14 | | | 0.72 | 17.8 | 17.2 | 6.8 | 0.14 | |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 15.0 | 60.1 | | 0.27 | | | 12.0 | 6.8 | 5.6 | 0.8 | |
| | Итого: | | 44.55 | 56.45 | 143.6 | 1269.5 | 0.75 | 11.67 | 0.2 | 4.33 | 398.31 | 465.7 | 150.08 | 10.14 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | |
| 115 | Овощ рагу с мясом | 300 | 13.4 | 11.4 | 23.5 | 444.0 | 0.16 | 37.15 | 0.1 | 2.01 | 58.5 | 156.8 | 53.33 | 1.82 | |
| 149 | самса | 250 | 20.1 | 19.66 | 41.39 | 493.83 | | 15.6 | | | 198.3 | 240.0 | | | |
| | хлеб | 80 | 5.6 | 0.5 | 37.6 | 185.1 | 0.14 | | | 0.72 | 17.8 | 17.2 | 6.8 | 0.14 | |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 15.0 | 60.1 | | 0.27 | | | 12.0 | 6.8 | 5.6 | 0.8 | |
| | Итого: | | 39.2 | 38.56 | 117.49 | 739.03 | 0.3 | 53.02 | 0.1 | 2.73 | 287.3 | 422.0 | 65.8 | 2.76 | |
| II Ужин | | | | | | | | | | | | | | | |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 15.0 | 60.1 | | 0.27 | | | 12.0 | 6.8 | 5.6 | 0.8 | |
| | вафли | 40 | 2.8 | 0.1 | 18.8 | 93.0 | 0.11 | | | 0.72 | 17.8 | 16.8 | 6.4 | 0.11 | |
| | Итого: | | 2.9 | 0.1 | 33.8 | 199.0 | 0.11 | 0.27 | | 0.72 | 29.8 | 24.8 | 12.0 | 0.91 | |
| | Итого за день: | | 119.77 | 122.23 | 461.83 | 3101.81 | 1.59 | 76.38 | 0.4 | 11.37 | 1020.01 | 1311.77 | 314.23 | 17.15 | |

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 13 лет и старше

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 384 | Каша овсяная молочн. с сахар. | 250 | 6.95 | 6.25 | 25.22 | 315.95 | 0.05 | 3.05 | | 1.72 | 265.7 | 123.4 | 34.8 | 0.52 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливоч. | 30/10 | 3.3 | 3.4 | 24.8 | 128 | 0.04 | 2.91 | 0.1 | 1.15 | 34.7 | 0.2 | 19.87 | 0.4 |
| 209 | Варенное яйцо | 1 | 6.8 | 6.7 | 8.7 | 126 | 0.03 | 2.09 | 0.2 | 0.4 | 36.7 | 85.8 | 0.03 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 5.5 | 5.8 | 23.2 | 117 | 0.14 | | | 0.83 | 17.8 | 27.1 | 6.8 | 0.14 |
| 943 | Чай с сахар. | 200 | 0.2 | 0 | 15.0 | 60.1 | 0.02 | | | | 12 | 8 | 5.6 | 0.8 |
| | Итого: | | 22.75 | 22.15 | 96.92 | 747.05 | 0,28 | 8,05 | 0,3 | 4,1 | 367,9 | 244,5 | 66,5 | 1,06 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 30/20 | 4.1 | 12.6 | 55.6 | 349 | 0.13 | 0.25 | | 0.39 | 19.89 | 22,80 | 19.6 | 1.65 |
| 268 | Чай с сахар. | 200 | 0.1 | 0.03 | 9.9 | 35 | | 0,27 | | | 0.26 | | 0 | 0.3 |
| | Итого: | | 4.2 | 12.63 | 65.5 | 384 | 0,13 | 0,55 | | 0,39 | 20,15 | 22,80 | 19,6 | 1,95 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 197 | Суп горох с карт, с мяс. | 300 | 14.48 | 18.68 | 29.08 | 393.68 | 0.06 | 10.3 | | 0.6 | 208.4 | 160.5 | 42.85 | 0.7 |
| 212 | Макар с мясным соусом | 300 | 20.41 | 17.77 | 52.16 | 449.39 | 0.12 | 0.36 | 0,2 | 1,18 | 79.08 | 240,2 | 17,21 | 8.50 |
| 31 | Сезонный салат | 150 | 3.2 | 10.2 | 13.3 | 134.0 | 0.05 | 34.05 | | | 91.95 | | | 1.2 |
| | Хлеб пшен. | 80 | 5.6 | 0.5 | 37.6 | 185.1 | | | | 0.83 | 18 | 65 | 26 | 0.15 |
| 943 | Чай с сахар. | 200 | 0.1 | 0 | 15.0 | 60.1 | 0.03 | 0,27 | | | 12 | 8 | 5 | 0.8 |
| | Итого: | | 43.79 | 47.15 | 147.14 | 1222.27 | 0,26 | 44,98 | 0,2 | 2,61 | 409,43 | 473,7 | 91,06 | 11,35 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 174 | Картоф. пюре | 250 | 14 | 8.7 | 57.9 | 386.77 | 0.49 | 4,4 | 0,2 | 0,6 | 151,6 | 186,1 | 104.08 | 0.99 |
| 158 | Рыба тушонная в томате с овощами | 100 | 15 | 10 | 6.0 | 120.15 | 0.08 | 3,73 | | 2,52 | 39,07 | 162,19 | 48,53 | 0,85 |
| 338 | Фрукты (Ябл.) | 75/100 | 0.3/0.4 | 0 | 7.35/9.8 | 33.3/43.0 | 0.02 | 1 | 0.1 | 0.5 | | 0.1 | 0.02 | 0.1 |
| | Хлеб пшен. | 80 | 5.6 | 0.5 | 36.7 | 185.1 | | | | 0.83 | 18 | 65 | 26 | 0.15 |
| 943 | Чай сахар | 200 | 0.1 | 0 | 15.0 | 60.1 | 0.03 | 0,27 | | | 12 | 8 | 5,6 | 0.8 |
| | Итого: | | 35.1 | 18.5 | 126.3 | 878.97 | 0,62 | 8,40 | 0,3 | 4,45 | 170,7 | 421,3 | 183,63 | 2,89 |
| II Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 958 | Ряженка | 200 | 1.4 | 1.3 | 5.4 | 146 | 0.05 | 4.38 | | | 46,0 | 60 | | |
| | Хлеб | 40 | 2.8 | 0.25 | 18.8 | 93.0 | | | | 0.08 | 9,0 | 32,5 | 2,5 | 0.4 |
| | Итого: | | 4.2 | 1.55 | 24.2 | 239.0 | 0,05 | 4,38 | | 0,08 | 55,0 | 92,5 | 2,5 | 0,4 |
| | Итого за день: | | 110.04 | 115.93 | 460.06 | 3471.29 | 1,34 | 66,36 | 0,8 | 11,24 | 1112,25 | 1254,89 | 363,29 | 17,65 |

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 13 лет и старше

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Молочная манная каша с маслом | 250 | 15.32 | 18.12 | 67.68 | 520.0 | 0.08 | 1.17 | | 0.52 | 133.77 | 218.19 | 20.30 | 0.62 |
| | Халва | 50 | 5.6 | 14.4 | 15.9 | 246.0 | | | | | | | | |
| | Хлеб | 80 | 5.6 | 0.5 | 37.6 | 185.1 | 0.14 | | | 0.72 | | | | |
| 943 | Какао | 200 | 0.1 | 0 | 15.0 | 60.1 | 0 | 0.27 | | | 18.0 | 17.2 | 6.8 | 0.15 |
| | Итого: | | 11.36 | 33.02 | 56.75 | 736.3 | 0.22 | 1.44 | | 1.24 | 163.77 | 238.19 | 28.5 | 1.52 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 943 | Чай сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 15.0 | 60.1 | 0 | 0.27 | | | | | | |
| 687 | Булочка домашняя | 100 | 7.8 | 5.4 | 68.6 | 318.1 | 0.02 | | | | 12.0 | 2.8 | 1.4 | 0.8 |
| | Итого: | | 7.9 | 5.4 | 8.36 | 378.2 | 0.02 | 0.27 | | 0.38 | 183.1 | 204.1 | 28.92 | 0.1 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 136 | Борщ с мясом со сметаной | 300 | 10.8 | 11.9 | 55.3 | 293.68 | 0.1 | 18.2 | 0.1 | 2.6 | 70.04 | 164.5 | 37.6 | 4.26 |
| 1037 | манты | 300 | 35.44 | 30.1 | 70.8 | 528 | 0.3 | 11.09 | | 1.93 | | | 60.9 | 4.06 |
| | кефир | 100 | 2.4 | 5.2 | 6.7 | 93.0 | 0.04 | 0.70 | 0.2 | | 20.1 | | 24.0 | 0.1 |
| | хлеб | 80 | 5.6 | 0.5 | 37.6 | 185.1 | 0.14 | | | 0.72 | 120 | 90.0 | 24.0 | 0.1 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 15.0 | 60.1 | | 0.27 | | | 18.0 | 17.2 | 6.8 | 0.15 |
| | Итого: | | 55.34 | 47.7 | 185 | 1160.38 | 0.58 | 30.26 | 0.3 | 5.25 | 240.14 | 274.5 | 130.7 | 5.21 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 26 | Глов с машем | 350 | 10.35 | 18.23 | 70.15 | 510.13 | 0.09 | 1.56 | | 1.15 | 191.28 | 216.18 | 48.05 | 2.72 |
| 31 | Салат сезонный | 150 | 3.2 | 10.2 | 23.3 | 134.0 | 0.05 | 34.05 | 0.1 | 2.87 | 104.95 | 59.3 | 13.5 | 2.2 |
| | Хлеб | 80 | 5.6 | 0.5 | 37.6 | 185.1 | 0.14 | | | 0.72 | | | | |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 15.0 | 60.1 | | 0.27 | | | 18.0 | 17.2 | 6.8 | 0.15 |
| | Итого: | | 19.25 | 28.93 | 126.05 | 889.33 | 0.28 | 35.88 | 0.1 | 4.74 | 326.23 | 295.48 | 69.75 | 4.87 |
| II Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кефир | 200 | 6.0 | 5.0 | 7.0 | 186.0 | 0.08 | 1.40 | 0.4 | | 240.0 | 180.0 | 28.0 | 0.2 |
| | Хлеб | 40 | 2.8 | 0.1 | 18.8 | 93.0 | 0.14 | | | 0.36 | 9.0 | 8.6 | 3.5 | 0.4 |
| | Итого: | | 8.8 | 5.1 | 25.8 | 279.0 | 0.22 | 1.40 | 0.4 | 0.36 | 24.90 | 248.6 | 31.5 | 0.6 |
| | Итого за день: | | 102.65 | 120.15 | 422.36 | 3373.21 | 1.32 | 69.25 | 0.8 | 11.97 | 1174.24 | 1365.67 | 290.57 | 15.1 |

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 13 лет и старше

| № реп. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге тическая ценность (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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 212 | Омлет с сосиской | 250 | 9.7 | 12.5 | 54.4 | 370.0 | 0.1 | 1.07 | | 0,36 | 243.9 | 111,8 | 9,09 | 1,32 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливоч. | 50/10 | 3.3 | 3.4 | 24.8 | 128.0 | 0.24 | 2.91 | 0.1 | 0.15 | 34.7 | 0.2 | 19.87 | 0.4 |
| | Хлеб пшен. | 50 | 5.5 | 5.8 | 23.2 | 117.0 | 0.14 | | | 0.72 | 17.8 | 27.1 | 6.8 | 0.14 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 15.0 | 60.1 | | 0,27 | | | 12 | 8 | 5 | 0.8 |
| | Итого: | | 18.6 | 21.7 | 117.4 | 675.1 | 0,34 | 4,25 | 0,1 | 1,23 | 308,4 | 147,1 | 40,76 | 2,66 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 15.0 | 60.1 | | 0,27 | | | 12 | 8 | 5,0 | 0.8 |
| | Печенье | 100 | 7.2 | 9.8 | 35.8 | 298.5 | 0.05 | 1.8 | | 0.4 | 19.8 | 50.1 | 12,0 | 0.04 |
| | Итого: | | 7.3 | 9.8 | 50.8 | 358.6 | 0,05 | 2,07 | | 0,4 | 31,8 | 58,1 | 17,0 | 0,84 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 76 | Суп вермеш. с фрикад. | 300 | 31.11 | 5.34 | 15.35 | 403.35 | 0.14 | 0.09 | | 6,03 | 137.96 | 266,9 | 24,9 | 7.38 |
| 298 | Ленивые голубцы | 350 | 18.4 | 29.88 | 53.5 | 478.34 | 0.17 | 25.82 | 0.1 | 1,15 | 131.8 | 350,11 | 56,7 | 3.57 |
| | Кефир | 100 | 3.0 | 2.5 | 3.5 | 53.0 | | | | | 120,0 | 90,0 | 24,0 | 0,1 |
| | Хлеб | 80 | 5.6 | 0.5 | 37.6 | 185.1 | 0.14 | | | 0.72 | 18 | 65 | 26 | 0.4 |
| 943 | Чай сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 15.0 | 60.1 | 0.02 | 0,27 | | | 12 | 8 | 5 | 0.8 |
| | Итого: | | 58.21 | 38.22 | 144.95 | 1279.89 | 0,45 | 26,18 | 0,1 | 7,9 | 419,76 | 780,01 | 136,6 | 12,25 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 98 | Жаркое по домашнему (курица/говядина) | 350 | 13.92 | 16.67 | 55.42 | 428.0 | 0.13 | 0,64 | 0.1 | 1.14 | 163.6 | 280.7 | 58.9 | 3.14 |
| 31 | Салат сезонный | 150 | 3.2 | 10.2 | 18.2 | 134.0 | 0.05 | 34.05 | | | 91.95 | 33,98 | 24,0 | 1.2 |
| | Хлеб | 80 | 5.6 | 0.5 | 37.6 | 185.1 | 0.14 | | | 0.72 | 18,0 | 65 | 26 | 0.4 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 15.0 | 60.1 | | 0,27 | | | 12 | 8 | 5 | 0.8 |
| | Итого: | | 22.82 | 27.37 | 126.22 | 807.2 | 0,32 | 34,96 | 0,1 | 1,86 | 285,55 | 353,7 | 113,9 | 2,4 |
| II Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 958 | молоко | 200 | 3.25 | 3.4 | 8.92 | 110.06 | 0.05 | 4.38 | | | 46,0 | 60 | | |
| | вафли | 40 | 2.8 | 0.25 | 18.8 | 93.0 | 0.14 | | | 0.36 | 9,0 | 32.5 | 13 | 0.2 |
| | Итого: | | 6.05 | 3.65 | 27.72 | 203.06 | 0,19 | 4,38 | | 0,36 | 55,0 | 92,5 | 13 | 0,2 |
| | Итого за день: | | 112.98 | 100.74 | 467.09 | 3323.85 | 1,35 | 71,84 | 0,3 | 13,97 | 1100,51 | 1431,41 | 321,26 | 18,35 |

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 13 лет и старше

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 209 | Омлет на пару | 200 | 11,77 | 16,56 | 2,30 | 158,67 | 0,06 | 0,21 | | 0,56 | 90,32 | 199,20 | 15,20 | 2,19 |
| 306 | зелёный горошек | 50 | 1,56 | 0,10 | 3,25 | 20,10 | 0,06 | 5,00 | | 0,10 | 10,00 | 31,00 | 10,50 | 0,35 |
| 3 | Бутерб. с сыром с маслом | 30/10/10 | 7,6 | 4,3 | 23,7 | 268,0 | 0,15 | 0,09 | 0,1 | 0,47 | 153,1 | 96,0 | 9,45 | 0,49 |
| | хлеб | 50 | 4 | 0,5 | 21,4 | 95,0 | 0,14 | | | 0,72 | 18,0 | 27,1 | 17,0 | 1,0 |
| 268 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,03 | 9,9 | 60,1 | | 0,27 | | | 12 | 8,0 | | 0,03 |
| | Итого | | 25,03 | 21,49 | 60,55 | 731,87 | 0,41 | 5,57 | 0,1 | 1,13 | 295,42 | 361,3 | 52,15 | 4,06 |
| 2 Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 687 | Булоч.дом | 100 | 8,2 | 9,8 | 35,8 | 263,5 | | | | 0,38 | 283,1 | 204,1 | 28,92 | 0,24 |
| 270 | Чай с сахаром и лим. | 200 | 0,2 | 0,04 | 10,2 | 41,0 | | 2,8 | 0,1 | | 3,1 | 8 | 0,84 | 0,07 |
| | Итого | | 8,4 | 9,84 | 46,0 | 304,5 | 0,02 | 2,8 | 0,1 | 0,38 | 286,2 | 212,1 | 29,76 | 0,31 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 146 | Суп с нутом | 300 | 12,6 | 7,4 | 47,4 | 248 | | 19,32 | | 0,6 | 280,44 | 160,5 | 42,85 | 1,88 |
| 345 | Узбец.плов | 350 | 20,61 | 18,05 | 85,6 | 525,0 | | 4,32 | | | 132,03 | 280,0 | 56,67 | 4,71 |
| 53 | Салат сезонный | 150 | 3,2 | 10,2 | 18,2 | 134,0 | 0,40 | 4,05 | 0,1 | 7,91 | 23,6 | 170 | 56,7 | 5,48 |
| | Хлеб | 80 | 5,6 | 0,5 | 37,6 | 185,1 | 0,14 | | | 0,72 | 18,0 | 17,2 | 6,8 | 0,15 |
| 943 | Компот из сухофр. | 200 | 0,1 | 0 | 27,0 | 110,0 | 0,04 | 0,32 | 0,3 | | 28,69 | 46,0 | 18,27 | 0,61 |
| | Итого | | 42,11 | 36,35 | 215,3 | 1152,2 | 0,54 | 28,01 | 0,4 | 9,23 | 459,16 | 673,7 | 161,29 | 9,34 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 648 | Лягман | 250 | 8,21 | 8,51 | 49,56 | 272,17 | | | | | 5,52 | 240,2 | 17,21 | 0,22 |
| 28 | Мяс.соус | 100 | 12,2 | 19,8 | 4,7 | 304,0 | 0,08 | 11,12 | | 0,65 | 19,13 | | | 3,57 |
| | хлеб | 80 | 5,6 | 0,5 | 37,6 | 185,1 | 0,14 | | | 0,72 | 18,0 | 17,2 | 6,8 | 0,8 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15,0 | 60,1 | 0,2 | 0,27 | | | 12 | 8 | 5 | 0,8 |
| | Итого | | 26,11 | 28,81 | 88,61 | 821,37 | 0,42 | 11,39 | | 1,37 | 54,65 | 265,4 | 48,21 | 5,39 |
| 2 Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кефир | 200 | 6,0 | 5,0 | 7,0 | 106,0 | 0,13 | 1,76 | 0,1 | 0,42 | 120 | 37,2 | 2,8 | 0,07 |
| | Хлеб | 40 | 2,8 | 0,25 | 18,8 | 93,0 | 0,07 | | | 0,36 | 9,0 | 17,2 | 3,4 | 1,0 |
| | Итого | | 8,8 | 5,25 | 25,8 | 199,0 | 0,20 | 1,76 | 0,1 | 0,78 | 138 | 54,4 | 6,2 | 1,07 |
| | Итого за день | | 110,45 | 101,65 | 436,26 | 3208,94 | 1,59 | 60,92 | 0,6 | 13,42 | 1233 | 1530,9 | 304,41 | 20,17 |

День: суббота

Неделя: первая

Возрастная категория: 13 лет и старше

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 781 | Мол. верм. суп | 300 | 6,6 | 5,88 | 9,03 | 279,97 | 0,09 | 0,97 | | 1,52 | 276,7 | 264,25 | 32,01 | 3,62 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливоч. | 30/10 | 4 | 10,7 | 23,8 | 164,0 | 0,13 | 2,81 | 0,1 | 1,4 | 62,0 | 0,2 | 16,17 | 1,02 |
| | Халва | 30 | 5,6 | 14,4 | 15,9 | 246,0 | | | | | | | | |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15,0 | 60,1 | | 0,27 | | | 12,0 | 8,0 | 6,8 | 1,0 |
| | Итого | | 16,3 | 30,98 | 63,73 | 750,07 | 0,22 | 4,05 | 0,1 | 2,92 | 350,7 | 272,45 | 54,98 | 5,64 |
| 2 Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 379 | Кофейный напиток | 200 | 4,5 | 4 | 14,4 | 165,0 | 0,05 | 3,19 | | 0,2 | 58,2 | 60,3 | | |
| | Пряник | 30 | 10 | 0,6 | 22,7 | 204,0 | | | | | 4 | | 3,0 | 0,3 |
| | Итого | | 14,5 | 4,6 | 37,1 | 396,0 | 0,05 | 3,19 | | 0,2 | 62,2 | 60,3 | 3,0 | 0,3 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 309 | Рассольник с мясом со сметаной | 300 | 18,8 | 18,9 | 58,2 | 386,55 | 0,05 | 10,3 | 0,1 | 0,6 | 269,3 | 164,5 | 37,6 | 1,2 |
| 204 | Макароны с мясным соусом | 300 | 15,62 | 24,62 | 43,87 | 466,25 | 0,07 | 5,44 | 0,1 | 4,34 | 286,08 | 234,0 | 39,1 | 1,25 |
| 270 | Чай с сахаром с лимоном | 200 | 0,2 | 0,04 | 10,2 | 60,1 | | 2,13 | | | 12,0 | 8,0 | 0,84 | 0,07 |
| | Хлеб | 80 | 5,6 | 0,5 | 37,6 | 185,1 | | | | 0,58 | 17,8 | 80 | 6,8 | 0,7 |
| | Итого | | 33,22 | 44,06 | 149,87 | 1098,0 | 0,15 | 17,87 | 0,2 | 6,24 | 585,18 | 486,5 | 84,34 | 2,52 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 296 | Гречневая каша | 250 | 14,0 | 8,7 | 57,9 | 172,0 | 0,48 | | | | 126,57 | 194,00 | 98,08 | 3,99 |
| 131 | Котлета | 100 | 24,8 | 19,3 | 6,0 | 304,0 | 0,08 | 1,12 | 0,6 | 0,30 | 35,20 | 96,00 | 26,0 | 3,57 |
| 25 | Салат свек. с раст. маслом | 150 | 3,2 | 10,2 | 18,2 | 134,0 | 0,6 | 17,5 | | | 42,5 | 18,16 | 14,86 | 1,02 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15,0 | 60,1 | | 0,27 | | | 12,0 | 8,0 | 6,8 | 0,8 |
| | Хлеб | 80 | 5,6 | 0,5 | 37,6 | 185,1 | | | | 0,72 | 17,8 | 80 | 6,8 | 0,7 |
| | Итого | | 47,7 | 38,7 | 134,7 | 1855,2 | 1,16 | 36,76 | 0,6 | 1,02 | 234,07 | 396,16 | 146,43 | 9,97 |
| 2 Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты | 75/100 | 0,4 | 0 | 9,8 | 43,0 | 0,03 | 7,50 | 0,1 | 1,2 | | 0,6 | 0,07 | 0,1 |
| | сушки | 40 | 2,8 | 0,1 | 18,8 | 93,0 | | | | 0,36 | 9,0 | 40,0 | 3,4 | 0,11 |
| | Итого | | 3,2 | 0,1 | 28,6 | 136,0 | 0,03 | 7,50 | 0,1 | 1,56 | 9,0 | 46,0 | 4,1 | 0,21 |
| | Итого за день | | 114,92 | 118,44 | 414,0 | 3208,27 | 1,88 | 68,68 | 1,0 | 11,94 | 1241,05 | 1261,41 | 292,85 | 18,66 |

День: воскресенье

Неделя: первая

Возрастная категория: 13 лет и старше

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Молочно-рисовый суп | 300 | 5,5 | 27,6 | 69,7 | 424,0 | 0,11 | | | | 99,31 | 136,41 | 33,25 | 0,24 |
| | Кабачковая икра | 50 | 0,5 | 0 | 38,85 | 160,0 | 0,10 | 6,1 | | 1,3 | 98,42 | 0,69 | 7,27 | 0,69 |
| | Варенное яйцо | 1 | 6,8 | 6,7 | 8,7 | 126 | 0,03 | 2,09 | 0,2 | 0,4 | 36,7 | 85,8 | 3,45 | 0 |
| | Хлеб | 30 | 5,6 | 0,5 | 37,6 | 185,1 | 0,14 | | | | | 17,2 | | |
| 376 | Чай с мёдом | 200 | 0,1 | 0 | 15,0 | 35,0 | | | | | 0,26 | 8,0 | 0 | 1,0 |
| | Итого | | 21,7 | 28,1 | 141,15 | 930,1 | 0,38 | 8,19 | 0,2 | 1,7 | 234,68 | 230 | 53,97 | 1,96 |
| 2 Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 591 | Кисель | 200 | 4 | 0,2 | 13,4 | 169,5 | 0,04 | 30,00 | | 0,18 | 20,33 | 17,59 | 6,43 | 0,21 |
| | печенье | 40 | 4 | 0,5 | 21,4 | 118,0 | 0,7 | | | | 12,0 | 8,6 | 17 | 1,0 |
| | Итого | | 8 | 0,7 | 34,8 | 287,5 | 0,74 | 4,34 | | 0,18 | 32,3 | 26,19 | 23,43 | 1,21 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 775 | Суп верм.картоф. с мясом | 300 | 11,43 | 11,34 | 36,69 | 321,06 | 0,01 | 12,3 | | 1,2 | 289,3 | 204,5 | 27,65 | 2,2 |
| 115 | Свощное рагу с мясом | 350 | 16,4 | 18,9 | 62,7 | 435,0 | 0,26 | 16,74 | | 2,01 | 159,46 | 156,8 | 43,33 | 1,82 |
| 146 | кэмпот | 200 | 1,0 | 0,06 | 27,5 | 110,0 | 0,04 | 0,32 | 0,2 | | 28,69 | 46,0 | 18,27 | 0,61 |
| | Хлеб | 30 | 5,6 | 0,5 | 37,6 | 185,1 | 1,4 | | | 0,16 | 18,0 | 17,2 | 5 | 1,0 |
| | Итого | | 34,43 | 30,8 | 164,49 | 1051,16 | 0,35 | 29,36 | 0,2 | 3,37 | 495,45 | 424,3 | 94,25 | 6,43 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 174 | Картофельное пюре | 250 | 5,1 | 8,8 | 32,5 | 253,2 | 0,16 | 4,4 | 0,2 | 0,6 | 151,6 | 186,10 | 74,08 | 0,75 |
| 158 | Рыба тушенная в помате с овощами | 100 | 27,9 | 11,68 | 0,26 | 315,47 | 0,08 | 6,78 | | 2,52 | 139,19 | 262,19 | 32,77 | 1,55 |
| | Салат сезонный | 150 | 3,2 | 10,2 | 18,2 | 134,0 | 0,09 | 14,5 | 0,1 | 7,91 | 48,2 | | 19,33 | 0,97 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15,0 | 60,1 | | 0,27 | | | 12 | 8,0 | 6,8 | 0,8 |
| | Хлеб | 30 | 5,6 | 0,5 | 37,6 | 185,1 | | | | 0,16 | 18,0 | 17,2 | 5 | 1,0 |
| | Итого | | 41,9 | 47,4 | 114,98 | 947,87 | 0,33 | 25,95 | 0,3 | 11,19 | 272,99 | 473,49 | 137,98 | 3,57 |
| 2 Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15,0 | 60,1 | | 0,27 | | | 12,0 | 8,0 | 6,8 | 0,8 |
| | Сухарики | 40 | 7,61 | 5,28 | 16,87 | 195,0 | | | | | 9,0 | 6,5 | | |
| | Итого | | 7,71 | 5,28 | 31,87 | 255,1 | | 0,27 | | | 36,0 | 14,5 | 6,8 | 0,8 |
| | Итого | | 113,74 | 112,28 | 487,29 | 3471,73 | 1,8 | 68,11 | 0,9 | 16,44 | 1071,42 | 1468,48 | 316,43 | 13,97 |

УЧАЛЬНИКУ ТЕРРИТОРИАЛЬНОГО
ДЕЛА ПО ДЖАКОВСКОМУ РАЙОНУ,
РЕГИОНАЛЬНОГО УПРАВЛЕНИЯ
СПОТРЕБНАДЗОР РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
ГОРОДА СЕВАСТОПОЛЯ. СОГЛАСОВАНО
П. СМЕРНОВ

РЕЛИГИОЗНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДУХОВНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ «АЗОВСКОЕ МЕДРЕСЕ ИСЛАМСКИХ НАУК ИМЕНИ ХАДЖЫ ИХСАНА» ДУМРК И
ГОРОДА СЕВАСТОПОЛЬ

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР МЕДРЕСЕ
С.С. УМЕРОВ



День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 лет и старше

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|----------------|-------------|---------------|------------|--------------|----------------|----------------|---------------------------|--------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 285 | Макаронник с мясом | 250 | 7.1 | 2.0 | 10.5 | 295.3 | 0.1 | 8,33 | | 4,8 | 80,0 | 171,39 | 27,93 | 2,44 | | |
| | Кабачковая икра | 50 | 5.6 | 14.4 | 15.9 | 164.0 | 0,38 | 6,1 | | 0,55 | 62,0 | 0,2 | 0,03 | | | |
| | хлеб | 80 | 5.6 | 0 | 37.6 | 185.1 | 0.14 | | | 0,72 | 17,8 | 27,1 | 6,8 | 0.14 | | |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 15.0 | 60.1 | | 0,27 | | | 12,0 | 8,0 | 5,6 | 0.8 | | |
| | Итого: | | 18.4 | 16.4 | 95.4 | 704.5 | 0,62 | 14,7 | | 6,07 | 111,8 | 206,69 | 40,36 | 3,38 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 943 | Чай с сахаром с лимоном | 200 | 0.1 | 0 | 15.0 | 110.0 | | 0,8 | 0,1 | | 12,0 | 8,0 | 5,6 | 0.8 | | |
| | сухари | 50 | 7.61 | 5.28 | 16.87 | 195.0 | | | | | 18 | 6.5 | 5 | 0.8 | | |
| | Итого: | | 7.71 | 5.28 | 31.87 | 305.0 | | 0,8 | 0,1 | | 30,0 | 14,5 | 1,6 | 1,6 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 772 | Суп перловый с карт. с мясом | 300 | 18.22 | 5.85 | 17.58 | 290.08 | 0.26 | 24.11 | | 4,9 | 195.91 | 223,9 | 89.88 | 0.61 | | |
| 65/92 | Турецкий плов. Гуляш | 350 | 12.75 | 28.9 | 62.7 | 438.0 | 0.1 | | | | 189,47 | 280,0 | 33.25 | 0.74 | | |
| | кефир | 200 | 2.4 | 5.2 | 6.7 | 93.0 | 0.13 | 0.36 | 0.1 | 0.13 | 12.6 | 11.1 | 9.6 | 0.1 | | |
| | Хлеб | 80 | 5.6 | 0.5 | 37.6 | 185.1 | 0.14 | | | 0.72 | 17.8 | 18.2 | 6.8 | 0.14 | | |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 15.0 | 60.1 | | 0,27 | | | 12 | 8,0 | 5,67 | 0.8 | | |
| | Итого: | | 35.72 | 40.45 | 139.58 | 1066.28 | 0,63 | 24.74 | 0,1 | 6,67 | 290,65 | 533,2 | 139,53 | 5,96 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 197 | Суп гороховый с картофелем | 300 | 10.8 | 11.9 | 25.3 | 118.7 | 0.1 | 27.57 | | 0,6 | 168,5 | 160,5 | 82,85 | 7,7 | | |
| | Мясной рулет в духовке (бурма) | 300 | 20.1 | 39.56 | 81.30 | 453.83 | | 5,6 | | | 198,3 | 240,0 | | | | |
| | хлеб | 80 | 5.6 | 0.5 | 37.6 | 185.1 | 0.14 | | | 0.55 | 12,0 | 18.2 | 6.8 | 0.14 | | |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 15.0 | 60.1 | | 0,27 | | | 17,8 | 8,0 | 5,67 | 0.8 | | |
| | Итого: | | 36.6 | 42.06 | 134.20 | 857.73 | 0,24 | 33.44 | | 1,15 | 396,6 | 426,7 | 94,61 | 5,64 | | |
| II Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кефир | 200 | 6.0 | 5.0 | 7.0 | 106.0 | 0.13 | 0.36 | 0.1 | 0.13 | 12.6 | 11.1 | 9.6 | 0.1 | | |
| | хлеб | 40 | 1.4 | 0.1 | 18.8 | 93.0 | 0.14 | 0.11 | | | 8,0 | 16,8 | 6,4 | 0.4 | | |
| | Итого: | | 7.4 | 5.1 | 25.8 | 199.0 | 0,27 | 0,46 | 0,1 | 0,13 | 24,6 | 27,9 | 16,0 | 0,5 | | |
| | Итого за день: | | 105.83 | 109.29 | 426.85 | 3132.51 | 1,86 | 72,72 | 0,4 | 14,02 | 1022,37 | 1225,79 | 298,5 | 17,08 | | |

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 13 лет и старше

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 174 | Каша мол. геркул. | 250 | 10.2 | 12.3 | 44.5 | 330.0 | 0.37 | 0.63 | | | 171.6 | | 84.3 | 2.08 |
| 209 | Варенное яйцо | 1 | 6.8 | 6.7 | 8.7 | 64.0 | 0.04 | 0.03 | 0.2 | 0.62 | 28 | 176.80 | 4.80 | 0.06 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 50/10 | 4 | 16.7 | 23.8 | 23.0 | 0,07 | 2.81 | 0,1 | 1,4 | 84,1 | 86,2 | 19,9 | 0,4 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 15 | 60.1 | | 0.27 | | | 12,0 | 8,0 | 5,67 | 0.8 |
| | хлеб | 80 | 5.6 | 0.5 | 37.6 | 185.1 | 0.14 | | | 0.72 | 18,0 | 65 | 5,6 | 0.14 |
| | Итого: | | 26.7 | 19.5 | 123.6 | 662.2 | 0,62 | 3,74 | 0,3 | 2,74 | 313,7 | 236 | 120,2 | 3,48 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 15.0 | 60.1 | | 0.27 | | | 12,0 | 8,0 | 5,67 | 0.8 |
| 4 | Бутерброд с повидл. | 30/20 | 4.1 | 12.6 | 55.6 | 349 | 0.13 | 0.25 | | 0,39 | 19.89 | | 19.6 | 1.65 |
| | Итого: | | 4.2 | 12.6 | 70.6 | 409.1 | 0,13 | 0,52 | | 0,39 | 31,89 | 30,80 | 25,27 | 2,42 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 76 | Суп вермиш. с фрикадельками | 300 | 13.6 | 10.34 | 28.69 | 392.06 | 0.16 | 17.92 | | 2,03 | 187.96 | 296,9 | 25.1 | 1.04 |
| 296 | Гречнев. каша с мясным соусом | 350 | 23.8 | 20.3 | 9.19 | 484.0 | 0.14 | 19,8 | | | 226.57 | 294,00 | 48.08 | 6.99 |
| 53 | Салат сезонный | 150 | 3.2 | 10.2 | 13.3 | 134.0 | 0.04 | 14.5 | 0,1 | 0,91 | 48.2 | | 19.33 | 0.97 |
| | хлеб | 80 | 5.6 | 0.5 | 37.6 | 185.1 | 0.14 | | | 0.72 | 18,0 | 65 | 5,6 | 0.84 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 15.0 | 60.1 | | 0.27 | | | 17,8 | 8,0 | 5,67 | 0.8 |
| | Итого: | | 46.48 | 41.5 | 103.78 | 1255.26 | 0,48 | 53,41 | 0.1 | 5,66 | 497,7 | 663,9 | 103,78 | 9,94 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 155 | Голубцы с рис. с мясом | 350 | 26.31 | 27.02 | 42.15 | 350.69 | 0,04 | 15,62 | | 2,99 | 67,5 | 194,07 | 26,35 | 0,69 |
| | кефир | 200 | 6.0 | 5.0 | 7.0 | 106.0 | 0.1 | 0.13 | | 0.1 | 0.13 | 12.6 | 11.1 | 0.6 |
| | Хлеб ржаной/пиен. | 40/40 | 5.6 | 0.5 | 37.6 | 289.7 | 0.14 | | | 0,72 | 0.55 | 17.8 | 18.2 | 0,8 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 15.0 | 60.1 | | 0.27 | | | 17,8 | | | |
| | Итого: | | 34.41 | 32.72 | 101.75 | 806.49 | 0,28 | 16,65 | | 3,81 | 85,98 | 224,47 | 55,66 | 1,4 |
| II Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 15.0 | 60.1 | | 0.27 | | | 17,8 | 8,0 | 5.67 | 0.8 |
| | сушки | 40 | 1.4 | 0.1 | 18.8 | 93.0 | 0.14 | | | 0,36 | 9,0 | 32 | 2,8 | 0.4 |
| | Итого: | | 1.4 | 0.1 | 34.8 | 153.1 | 0,14 | 0,27 | | 0,36 | 16,8 | 11,2 | 8,47 | 1,2 |
| | Итого за день: | | 113.41 | 106.12 | 416.73 | 3286.15 | 1,65 | 73.67 | 0,4 | 12,96 | 946,07 | 1166,37 | 304,31 | 18,44 |

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 13 лет и старше

| № рец. | Приём наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге тическая ценность (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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 781 | Суп молочн. вермеш. | 300 | 6.6 | 5.89 | 9.03 | 276.97 | 0.09 | 29.3 | | 3.6 | 176.7 | 547.5 | 106.7 | 2.6 |
| 3 | Бутерброд с маслом с сыром | 30, 10, 10 | 9.97 | 10.67 | 34.02 | 195.78 | 0.07 | 2.81 | 0.2 | 0.4 | 84.1 | 86.2 | 19.9 | 0.4 |
| 958 | Коф. напит. с мол. с сахаром | 200 | 2.8 | 3.3 | 15.3 | 92.0 | 0.05 | 3.19 | | | 58.7 | 60.3 | | |
| | хлеб | 80 | 5.6 | 0.5 | 37.6 | 185.1 | 0.14 | | | 0.72 | 18,0 | 8 | 5,6 | 0.4 |
| | Итого: | | 24.97 | 20.36 | 95.95 | 749.85 | 0.35 | 35.3 | 0.2 | 4.72 | 337.5 | 702.0 | 132.2 | 4.4 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 15.0 | 60.1 | | 0.27 | | | 12.0 | 8.0 | 5.7 | 0.8 |
| 687 | булочка | 100 | 7.8 | 5.4 | 53.6 | 298.0 | 0.05 | 1.8 | | 0.4 | 19.8 | 50.1 | 12.0 | 0.04 |
| | Итого: | | 7.9 | 5.4 | 68.6 | 358.1 | 0.05 | 2.07 | | 0.4 | 31.8 | 58.1 | 17.67 | 0.84 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 110 | Суп из овощ. с фэ.солевой | 300 | 11.6 | 11.9 | 25.6 | 218.2 | 0.09 | 13.1 | | 2.45 | 196.4 | 137.78 | 58.1 | 1.83 |
| 1037 | Манты | 300 | 30.5 | 39.52 | 50.2 | 498.5 | 0.08 | 5.0 | | 2.8 | 215.2 | 284.4 | 66.01 | 4.4 |
| | Кефир | 100 | 6.0 | 5.0 | 7.0 | 106.0 | 0.13 | 0.36 | 0.1 | 0.13 | 12.6 | 11.1 | 9.6 | 0.1 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 15.0 | 60.1 | | 0.27 | | | 12.0 | 18.0 | 5.6 | 0.8 |
| | хлеб | 80 | 5.6 | 0.5 | 37.6 | 185.1 | 0.14 | | | 0.72 | 18.0 | 65 | 5.6 | 0.4 |
| | Итого: | | 53.8 | 56.92 | 135.4 | 1067.9 | 0.44 | 18.73 | 0.1 | 6.1 | 454.2 | 516.28 | 144.91 | 4.3 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 212 | Отвар. Макар. с мясом | 350 | 15.62 | 24.62 | 53.87 | 466.25 | 0.07 | | | 0.26 | 18.08 | 46.0 | 3.3 | 7.50 |
| 338 | фрукты | 75/100 | 0.3/0.4 | 0 | 7.35/9.8 | 39.9/43.0 | 0.09 | 3 | 0.1 | 1.55 | | 0.4 | 0.07 | 0,1 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 15.0 | 60.1 | | 0.27 | | | 12.0 | 18.0 | 5.6 | 0.8 |
| | хлеб | 80 | 5.6 | 0.5 | 37.6 | 185.1 | 0.14 | | | 0.72 | 18.0 | 65 | 5.6 | 0.4 |
| | Итого: | | 24.72 | 25.12 | 109.27 | 754.45 | 0.3 | 3.36 | 10.1 | 2.53 | 219.08 | 119.4 | 14.57 | 8.8 |
| II Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| | кефир | 20 | 6.0 | 5.0 | 7.0 | 106.0 | 0.13 | 0.36 | 0.1 | 0.13 | 12.6 | 11.1 | 9.6 | 0.1 |
| | хлеб | 40 | 2.8 | 0.1 | 18.8 | 93.0 | 0.07 | | | 0.36 | 9 | 32 | 2.5 | 0.2 |
| | Итого: | | 8.8 | 5.1 | 25.8 | 199,0 | 0.2 | 0.36 | 0.1 | 0.49 | 21.6 | 43.1 | 12.1 | 0.3 |
| | Итого за день: | | 117.19 | 112,27 | 435.02 | 3129,3 | 1.34 | 69.82 | 0.5 | 14.24 | 1064.18 | 1438.88 | 321.45 | 18.64 |

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 13 лет и старше

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------|--------------------------------|------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Ре |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 401 | Оладьи | 150 гр. 2 шт. | 8.6 | 18.9 | 31.6 | 231 | 0.07 | 3.25 | 0 | 0.9 | 165.7 | 144.4 | 37.5 | 0.62 |
| | Сгущённое молоко | 50 | 3.4 | 4.2 | 2.67 | 146.0 | 0.08 | 2.6 | | | 240 | | 2.8 | 1.6 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 50/20 | 7.6 | 4.3 | 23.7 | 168 | 0.15 | 0.09 | | 0.4 | 153.1 | 86.2 | 23.2 | 1.56 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 15.0 | 35.0 | 0.02 | 0.27 | | | 12.0 | 18.0 | 5.6 | 0.8 |
| | хлеб | 80 | 5.6 | 0.5 | 37.6 | 185.1 | 0.04 | | | 0.72 | 18.0 | 6.5 | 6.8 | 0.4 |
| | Итого: | | 19.7 | 27.9 | 110.6 | 765.1 | 0.16 | 6.21 | | 2.02 | 588.8 | 313.6 | 138.9 | 4.38 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 110.6 | 60.1 | 0.02 | 0.27 | | | 12.0 | 18.0 | 5.6 | 0.8 |
| | печенье | 100 | 7.6 | 5.28 | 56.80 | 295.0 | 0.5 | 1.8 | | 0.4 | 19.8 | 50.1 | 12.0 | 0.4 |
| | Итого: | | 7.7 | 5.28 | 71.80 | 355.1 | 0.52 | 2.07 | | 0.4 | 31.8 | 68.1 | 17.6 | 1.2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 44 | Суп свекольный | 300 | 11.0 | 17.0 | 18.9 | 280.7 | 0.12 | 18.34 | | | 39.6 | | 39.2 | 2.6 |
| 648 | Лагман с мяс. соусом | 350 | 26.4 | 23.83 | 55.42 | 630.9 | 0.08 | 9.6 | | 0.26 | 155.25 | 46.0 | 35 | 1.2 |
| | Сметана | 12 | 2.4 | 5.2 | 6.7 | 53.0 | 0.07 | 6.14 | 0.1 | 0.2 | 40 | 11.1 | 0.08 | 0.14 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 15 | 60.1 | | 0.27 | | | 12.0 | 18.0 | 5.6 | 0.8 |
| | Хлеб | 80 | 5.6 | 0.5 | 37.6 | 185.1 | 0.14 | 0 | | 0.72 | 18.0 | 6.5 | 6.8 | 0.4 |
| | Итого: | | 49.1 | 46.53 | 153.98 | 1209.8 | 0.43 | 34.35 | 0.1 | 1.18 | 264.85 | 129.11 | 86.68 | 4.77 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 391 | Суп пелеменевый из говядины | 350 | 14.6 | 18.44 | 37.6 | 496 | 0.16 | 27.92 | | 2.03 | 187.96 | 296.9 | 25.1 | 1.04 |
| | кефир | 200 | 6.0 | 5.0 | 7.0 | 106 | 0.13 | 0.36 | 0.1 | 0.13 | 12.6 | 11.1 | 9.6 | 0.1 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 15 | 60.1 | 0.2 | 0.27 | | 0 | 12.0 | 18.0 | 5.6 | 0.8 |
| | хлеб | 80 | 5.6 | 0.5 | 37.6 | 185.1 | 0.2 | 0 | | 0.72 | 18.0 | 6.5 | 6.8 | 0.4 |
| | Итого: | | 26.3 | 23.94 | 97.2 | 847.2 | 0.53 | 28.55 | 0.1 | 2.88 | 230.56 | 364.0 | 47.1 | 2.34 |
| II Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 270 | молоко | 200 | 0.1 | 0 | 15 | 60.1 | 0.2 | 0.27 | | | 12.0 | 18 | 5.6 | 0.8 |
| | вафли | 40 | 2.8 | 0.25 | 18.8 | 172.0 | 0.14 | 0 | | 0.72 | 17.8 | 17.2 | 3.4 | 0.4 |
| | Итого: | | 2.9 | 0.35 | 33.8 | 232.1 | 0.34 | 0.27 | 0.2 | 0.72 | 29.8 | 35.2 | 9.0 | 1.2 |
| | Итого за день: | | 105.7 | 103.9 | 467.35 | 3409.3 | 1.87 | 71.45 | | 10.08 | 1145.81 | 926.01 | 299.28 | 13.99 |

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 13 лет и старше

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------|---|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Рe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 209 | Омлет натур. на пару. зелёный. горошек | 200/50 | 10.4 | 11.4 | 30.4 | 195.0 | 0.01 | 2.2 | | 0.55 | 94.8 | 199.6 | 35.4 | 0 |
| 2 | Бутерброд с повидл. | 30/20 | 4.1 | 12.6 | 55.6 | 349.0 | 0.13 | 0.25 | | 0.39 | 49.89 | 22.80 | 19.6 | 1.65 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 15.0 | 60.1 | | 0.27 | | 0 | 12.0 | 18.0 | 5.6 | 0.8 |
| | хлеб | 80 | 5.6 | 0.5 | 37.6 | 185.1 | 0.14 | | | 0.72 | 18.0 | 65 | 5.0 | 0.4 |
| | Итого: | | 22.2 | 24.5 | 138.6 | 789.2 | 0.28 | 2.72 | | 1.66 | 174.69 | 195.8 | 65.6 | 24.9 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 15.0 | 60.1 | | 0.27 | | | 12.0 | 18.0 | 5.6 | 0.8 |
| 687 | булочка | 100 | 7.8 | 5.4 | 53.6 | 298.0 | 0.14 | 18.0 | | 0.4 | 19.8 | 50.1 | 5.0 | 0.04 |
| | Итого: | | 7.9 | 5.4 | 68.6 | 358.1 | 0.14 | 18.27 | | 0.4 | 31.8 | 68.1 | 10.6 | 0.84 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 768 | Суп карт. с мясом. | 300 | 10.61 | 8.3 | 20.8 | 236.5 | 0.05 | 11.1 | | 0.6 | 186.5 | 164.0 | 82.2 | 2.4 |
| 345 | Узбекский плов | 350 | 20.61 | 18.05 | 85.6 | 625.3 | 0.1 | 4.32 | | 0.6 | 132.03 | 280.0 | 53.25 | 0.74 |
| 53 | Салат сезонный | 150 | 3.2 | 10.2 | 18.2 | 134.0 | 0.19 | 14.5 | 0.1 | 0.91 | 48.2 | | 19.33 | 0.97 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 15.0 | 60.1 | | 0.27 | | 0.72 | 12.0 | 18.0 | 5.6 | 0.8 |
| | Хлеб | 80 | 5.6 | 0.5 | 37.6 | 985.1 | 0.14 | 0 | | | 18.0 | 65 | 5.0 | 0.4 |
| | Итого: | | 45.61 | 37.65 | 161.1 | 1241.0 | 0.33 | 30.19 | 0.1 | 2.89 | 396.73 | 527.0 | 165.38 | 5.21 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | Макароньы отварные с фасолью, с кефиром | 350/50 | 23.96 | 16.67 | 23.87 | 428.35 | 0.6 | 18.16 | | 0.96 | 289.08 | 196.0 | 3.3 | 5.50 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 15.0 | 60.1 | | 0.27 | | | 12.0 | 18.0 | 5.6 | 0.8 |
| | хлеб | 80 | 5.6 | 0.5 | 37.6 | 185.1 | 0.14 | | | 0.72 | 18.0 | 65 | 5.0 | 0.4 |
| | Итого: | | 29.62 | 17.17 | 76.47 | 673.55 | 0.74 | 18.43 | | 1.68 | 319.08 | 279.0 | 13.9 | 6.70 |
| II Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 270 | Чай с сахар. с лимон. | 200 | 0.1 | 0 | 15.0 | 60.1 | | 0.27 | | | 12.0 | 18.0 | 5.6 | 0.8 |
| | сушки | 100 | 5.6 | 0.5 | 17.6 | 135.1 | 0.14 | | | 0.72 | 18.0 | 22 | 5.0 | 0.4 |
| | Итого: | | 5.7 | 0.5 | 52.6 | 195.2 | 0.14 | 0.27 | 0.1 | 0.72 | 30.0 | 40.0 | 10.6 | 1.2 |
| | Итого за день: | | 109.03 | 100.83 | 476.97 | 3257.05 | 1.63 | 69.88 | 0.1 | 7.29 | 953.0 | 1049.9 | 266.08 | 16.24 |

День: суббота

Неделя: вторая

Возрастная категория: 13 лет и старше

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Молочная рис. каша с маслом | 250/7 | 15,3 | 10,0 | 54,4 | 300 | 0,41 | 1,07 | | 2,32 | 243,9 | 137,13 | 53,6 | 0,77 |
| | халва | 50 | 5,6 | 14,4 | 15,9 | 246 | | | | | | | | |
| 043 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 35,0 | | 0,27 | | | 12,0 | 8 | 5,6 | 0,8 |
| | хлеб | 80 | 5,6 | 0,5 | 37,6 | 185,1 | 0,14 | | | 0,12 | 18,0 | 65 | 5,0 | 0,4 |
| | Итого: | | 26,6 | 24,9 | 122,9 | 766,1 | 0,55 | 1,34 | | 3,04 | 273,9 | 210,13 | 64,2 | 1,97 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 058 | Какао с мол. сахаром | 200 | 3,25 | 3,4 | 8,02 | 110,06 | 0,05 | 4,38 | | | 133,33 | 60 | 25,56 | |
| | пряник | 30 | 7,61 | 5,98 | 56,80 | 295,0 | 0,02 | | | | 3,0 | | | 0,4 |
| | Итого: | | 10,86 | 9,38 | 65,78 | 405,06 | 0,07 | 4,38 | | | 136,33 | 60 | 25,56 | 0,4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 01 | Суп рисов. с карт. на к.м.б. | 300 | 10,96 | 7,8 | 23,44 | 253,44 | 0,05 | 13,2 | | 0,6 | 109,0 | 94,5 | 37,6 | 1,64 |
| 56 | Нут. отвар | 280 | 10,6 | 16,5 | 27,3 | 365,8 | 0,20 | 8,0 | | 0,27 | 50,24 | 168,15 | 39,56 | 5,37 |
| 8 | Мясной соус | 120 | 24,8 | 19,3 | 6,0 | 304 | 0,08 | 1,12 | | | 79,13 | | 18,27 | 3,57 |
| 43 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,9 | 35 | | 0,27 | | | 12,0 | 8 | 5,6 | 0,8 |
| | хлеб | 80 | 5,6 | 0,5 | 37,6 | 185,1 | 0,14 | | | 0,72 | 18,0 | 65 | 5,0 | 0,4 |
| | Итого: | | 52,06 | 44,1 | 104,24 | 1143,34 | 0,27 | 22,59 | | 1,59 | 268,37 | 335,65 | 106,12 | 5,41 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Овощное рагу с мясом | 350 | 14,61 | 10,83 | 48,98 | 329,7 | 0,15 | 3,8 | 0,1 | 0,9 | 72,84 | 194,8 | 25,65 | 2,56 |
| 3 | салат | 150 | 3,2 | 10,2 | 13,3 | 134,0 | 0,06 | 15,62 | 0,1 | 2,87 | 104,0 | 59,9 | 19,8 | 0,6 |
| 38 | фрукты | 75/100 | 0,4 | 0 | 9,8 | 43,0 | 0,09 | 18,5 | | 0,26 | 29,6 | | 18,9 | 4,02 |
| 43 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60,1 | | 0,27 | | | 12,0 | 8 | 5,6 | 0,8 |
| | хлеб | 80 | 5,6 | 0,5 | 37,6 | 185,1 | 0,2 | | | 0,72 | 18,0 | 65 | 5,0 | 0,4 |
| | Итого: | | 23,91 | 21,53 | 124,68 | 751,9 | 0,50 | 38,19 | 0,2 | 4,75 | 236,44 | 326,5 | 74,95 | 8,38 |
| II Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0 | 15,0 | 35,0 | | 0,27 | | | 12,0 | 8 | 5,6 | 0,8 |
| | сушки | 50 | 5,6 | 0,5 | 37,6 | 185,1 | 0,14 | | | 0,72 | 18,0 | 6,5 | 5,0 | 0,4 |
| | Итого: | | 5,7 | 0,5 | 42,6 | 220,1 | 0,14 | 0,27 | | 0,72 | 30,0 | 14,5 | 10,6 | 1,2 |
| | Итого за день: | | 118,08 | 100,41 | 460 | 3286,6 | 1,53 | 66,77 | 0,2 | 10,10 | 945,74 | 946,78 | 281,43 | 17,36 |

День: воскресенье

Неделя: вторая

Возрастная категория: 13 лет и старше

| Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------------------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Ре |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Вермишелевый суп | 300 | 14.5 | 8.7 | 57.9 | 386.7 | 29.3 | 29.3 | | 3.6 | 21.57 | 547.0 | 104.08 | 0.9 |
| Молоко 2,5% | 100 | 38 | 4.4 | 8.4 | 120 | 0.38 | 2.6 | | | 240.0 | | 28 | 0.2 |
| Бутерброд с маслом | 30/10 | 9.65 | 12.5 | 28 | 171 | 0.06 | 1.2 | | 0.37 | 0.6 | | 7.6 | 0.07 |
| Чай с мёдом | 200/20 | 0.20 | 0.02 | 16.03 | 65.0 | | 0.03 | | | 5.56 | 5.8 | 2.0 | 0.41 |
| Хлеб ржаной | 50 | 4 | 0.5 | 21.4 | 118.0 | 0.11 | | | | 12.0 | | 5.6 | 1 |
| Итого | | 32.15 | 26.12 | 131.73 | 752.7 | 0.55 | 33.13 | | 3.97 | 279.83 | 552.8 | 145.28 | 1.58 |
| 2 Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Кисель | 200 | 4 | 0.2 | 13.4 | 169.5 | 0.04 | 4.34 | | 0.18 | 203.3 | 154 | 17 | 0.2 |
| Хлеб | 40 | 4 | 0.5 | 21.4 | 185.1 | 0.11 | 0.03 | | | 12 | | 5.6 | 1 |
| Итого | | 8 | 0.7 | 34.8 | 354.6 | 0.15 | 4.34 | | 0.18 | 215.3 | 154 | 22.6 | 1.2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Суп гречневый с картофелем | 300 | 13.72 | 11.72 | 19.56 | 305 | 0.09 | 9.57 | | 1.9 | 88.22 | | 18.27 | 5.03 |
| Макароны отварные | 250 | 8.2 | 6.85 | 45.42 | 327.18 | 0.06 | 0.4 | 0.2 | 1.8 | 35 | 24.2 | 17.21 | 0.36 |
| Мясной соус | 200 | 1.0 | 0.06 | 27.5 | 110.0 | 0.04 | 0.32 | | | 78.69 | | 18.27 | 0.61 |
| Компот из сухофруктов | | | | | | | | | | 28.69 | 46.0 | 18.27 | 0.61 |
| Хлеб | 80 | 5.6 | 0.5 | 37.6 | 185.1 | 0.71 | | | 0.6 | 18 | 65 | 5.6 | 0.8 |
| Итого | | 28.52 | 58.08 | 136.08 | 1231.28 | 0.3 | 10.29 | | 2.5 | 249.50 | 135.02 | 49.35 | 7.35 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | |
| Картофельное пюре | 230 | 5.1 | 8.8 | 32.5 | 253 | 0.01 | 4.4 | 0.1 | 1.1 | 108.1 | 86.0 | 7.0 | 0.75 |
| Тушеная рыба в томате с овощами | 120 | 15.94 | 5.19 | 0.04 | 150 | 0.05 | 6.45 | | 0.32 | 36.95 | 206.78 | 37.28 | 0.77 |
| Салат | 150 | 3.2 | 10.2 | 18.2 | 134 | 0.19 | 14.5 | | | 48.2 | 206.87 | 19.33 | |
| Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 15 | 60.1 | | | | 0 | 12.0 | 8.0 | 5 | 0.8 |
| Хлеб | 80 | 5.6 | 0.5 | 37.6 | 185.1 | 0.11 | | | 0.16 | 18 | 65 | 5.6 | 0.8 |
| Итого | | 29.94 | 24.69 | 103.34 | 782.1 | 0.36 | 25.35 | | 1.58 | 223.25 | 573.65 | 74.22 | 3.12 |
| 2 Ужин | | | | | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 15.0 | 60.1 | 0.2 | 0.27 | | | 12.0 | 8 | 5.6 | 0.8 |
| булочка | 40 | 2.8 | 0.25 | 18.8 | 93.0 | | | | 0.72 | 18.0 | 65 | 5.0 | 0.8 |
| Итого | | 2.9 | 0.25 | 33.8 | 153.1 | 0.2 | 0.27 | | 0.72 | 30 | 73 | 10.6 | 1.6 |
| Итого за день | | 101.51 | 109.84 | 439.75 | 3273.78 | 1.63 | 73.38 | 0.3 | 9.75 | 1001.88 | 1488.47 | 302.05 | 14.85 |

Итоговая таблица на одного ребёнка

| Дни | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич. ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------|----------------------|---------|---------|---------------------|---------------|--------|-----|--------|---------------------------|----------|---------|--------|
| | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Итог за 14 дней | 1555,3 | 1534,08 | 6271,56 | 45933,79 | 22,38 | 1021,3 | 6,7 | 168,79 | 15322,03 | 17866,95 | 4276,14 | 257,27 |

Использованная литература:

1. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544с.
2. Сборник 1100 рецептов блюд (технологических карт) химический состав и пищевая ценность блюд, кулинарных изделий.

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено

печатью 18 (восемнадцать) стр.

Директор

Мерлов

2018 года



| № | Датированное извещение (гг) | | | Идентификация | | | | | | Идентификация |
|---|-----------------------------|----|----|---------------|----|----|----|----|----|---------------|
| | гг | № | гг | А | Б | В | Г | Д | Е | |
| 1 | 1997 | 08 | 07 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |

Итого выдано извещений на сумму 1000 руб.