



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

Желябова пер., д. 11, Калининград, 236000, тел. (4012) 592-944
Факс (4012) 592-960, e-mail: minobr39@edu.gov39.ru; <https://edu.gov39.ru>

08.09.2020 № 8444

На № _____ от _____

Главам администраций
муниципальных образований
Калининградской области

Руководителям
муниципальных органов управления
образованием

О направлении примерного меню

Уважаемые господа!

Министерство образования Калининградской области направляет для использования в работе примерное двухнедельное меню, согласованное Управлением Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Калининградской области, при организации закупочных процедур, связанных с услугой по организации питания обучающихся муниципальных общеобразовательных организаций.

Меню прошло санитарно-эпидемиологическую оценку и соответствует установленным нормативам, в том числе по пищевой ценности.

Приложение на 10 л. в 1 экз.

С уважением,

министр образования

С.С. Трусенева



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ
И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ
ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ
ЧЕЛОВЕКА ПО КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
(УПРАВЛЕНИЕ РОСПОТРЕБНАДЗОРА ПО
КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ)

Подполковника Иванникова ул., д. 5, г. Калининград, 236040
Тел.: 8 (4012) 53-69-42, Факс: 8 (4012) 46-34-81
e-mail: Kaliningrad@39.rospotrebnadzor.ru; <http://39.rospotrebnadzor.ru/>
ОКПО 7910930, ОГРН 1053902817792,
ИНН/КПП 3906134200/390601001

Министру образования
Калининградской области
С.С. Трусенёвой

236000, г. Калининград,
пер. Желябова, д. 11
e-mail: minobr@edu.gov39.ru

07.09.2020 № 39-00-01/04-6056-2020

На № _____ от _____

О направлении меню

Уважаемая Светлана Сергеевна!

Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Калининградской области (далее - Управление), в целях обеспечения обучающихся общеобразовательных организаций Калининградской области полноценным горячим питанием, направляет примерное 2-х недельное меню. Меню прошло санитарно-эпидемиологическую оценку и соответствует установленным нормативам, в т.ч. по пищевой ценности.

Приложение: примерное меню в формате Exel.

Руководитель

Е.А. Бабура

Щептева С.В.
(4012) 53-69-39

Щептева С.В.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

Сезон:
Категория:
Диета:

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
ПОРЦ005 МЯС0243 ГАР0309 НАП0377 ПОРЦ004 ПЛОД338	Завтрак Огурцы свежие порционные Сосиски отварные с маслом Макаронные изделия отварные с маслом Чай с лимоном Хлеб пшеничный Бананы свежие	30	0,23	0,03	0,71	4	0,09	21			51	90	42	1,5	
		60	6	13,04	0,22	179	0,11		21,82		19,09	86,73	10,91	0,98	
		150	5,66	0,67	31,92	156	0,06				11,19	37,17	8,62	0,85	
		200/15 /15	0,23	0,04	14,31	59		3			8	10	5	1	
		40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17	100	28	1,6	
		100	0,85	0,18	7,37	34	0,04	10			8	28	42	0,6	
Всего в Завтрак			16,37	14,6	69,33	511	0,41	32	21,83		114,28	351,9	138,53	6,53	
САЛ0071 СУП0099 МЯС0270 КАШ0171 НАП0390 ПОРЦ004 ПОРЦ004	Обед Помидоры свежие порционные Суп из овощей с горошком зеленым Котлеты,биточки домашние Каша гречневая с маслом Компот из сухофруктов Хлеб ржано-пшеничный Хлеб пшеничный	60 1/260	0,66 12	0,12 16,8	2,28 40,8	13 364	0,02 0,32	10,5 44	0,04 0,88		8,4 120	15,6 212	12 88	0,54 3,2	
		80	8,27	10,02	8,79	202	0,04	0,18	12,5		28,56	99,71	29,47	1,45	
		150	8,1	11,77	38,34	291	0,2				14	192,86	128,57	4,29	
		200	1,04		34	140	0,02		0,01	0,5	21	23	16	0,07	
		20	1,54	0,28	7,52	39	0,03				6	26,5	6	0,8	
		30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,75	75	21	1,2	
Всего в Обед			34,16	39,47	142,83	1108	0,71	54,68	13,43	1,3	210,71	644,7	301,04	11,55	
Всего в 1 неделю понедельник			50,53	54,07	212,6	16,19	1,12	86,68	35,26	1,3	324,99	996,6	439,57	18,08	

Меню на 1 неделю вторник

№ 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	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
САЛ0071	Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,12	2,28	13	0,02	10,5	0,04		8,4	15,6	12	0,54	
МЯС0241	Мясо отварное	50	14,06	21,3	1,33	80,66	0,03	0,01	0,01		123,3	114,36	15,43	1,86	
КАШ0171	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	150	3,73	8,64	40,27	253	0,26		0,04	0,71	22,86	251,43	168,57	5,71	
НАП0382	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	151	0,04	1	0,01		124	90	14	1	
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17	100	28	1,6	
ПЛОД338	Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	0,03	10			16	11	9	2,2	
Всего в Завтрак			22,71	24,74	94,79	694	0,26	1,64	87,34		394,08	505,15	81,79	3,85	
Обед															
ПОРЦ005	Огурцы свежие порционные	60	0,46	0,06	1,42	8	0,18	42			102	180	84	3	
СУП0101	Суп картофельный с мятом	250	3,27	2,6	57,94	149	0,12	10,91	0,18	0,18	22,73	70,91	29,09	1,09	
МЯС0259	Жаркое по-домашнему из курицы	200	18,4	22,06	15,43	334	0,14	24	16,69	1,37	42,06	123,66	44,23	2,19	
СЛАД348	Компот из кураги сушёной	200	1,04		34	140			0,01	0,22	6,6	5,8	4,2	0,14	
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	0,03				6	26,5	6	0,8	
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,75	75	21	1,2	
Всего в Обед			27,26	25,48	127,4	729	0,55	76,91	16,87	1,77	192,13	481,87	188,52	8,43	
Всего в 1 неделю вторник			49,97	50,22	222,19	1 423	0,81	78,55	104,22	1,77	586,21	987,01	270,31	12,27	

Меню на 1 неделю среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
ПОРЦ005	Огурцы свежие порционные	30	0,23	0,03	0,71	4	0,09	21			51	90	42	1,5	
МЯСО244	Плов из отварной говядины	200	23,6	10,73	36,45	316	0,75	6,47	52		49,96	198,8	53,93	2,19	
НАП0377	Чай с лимоном	200/15/15	0,23	0,04	14,31	59		3			8	10	5	1	
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17	100	28	1,6	
ПЛОД338	Апельсины	100	0,4		12,6	52	0,03	10			16	11	9	2,2	
	Всего в Завтрак		27,86	11,44	78,87	510	0,98	40,47	52		141,96	409,8	137,93	8,49	
	Обед														
САЛ0071	Помидоры свежие порционные	60	0,66	0,12	2,28	13	0,02	10,5	0,04		8,4	15,6	12	0,54	
РАСО096	Рассольник ленингр на курином бульоне	260	2,76	7,3	16,15	141	0,09	8	0,21		34	79	27	1	
МЯСО260	Гуляш из свинины	50/50	8,85	31,2	6,21	341	0,28	0,92			20	128,62	22,39	2,21	
ГАРО309	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	156	0,06				11,19	37,17	8,62	0,85	
СЛАД342	Компот из яблок	200	0,46	0,11	28,75	118	0,01	12		0,1	7	4	4	1	
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	0,03				6	26,5	6	0,8	
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,75	75	21	1,2	
	Всего в Обед		22,48	40,16	103,93	867	0,57	31,42	0,25	0,1	99,34	365,89	101,01	7,6	
	Всего в 1 неделю среда		43,89	50,24	363,75	1377	1,55	71,89	52,25	0,1	241,3	775,69	238,04	16,09	

Меню на 1 неделю четверг

№ 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	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
САЛ0071	Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,12	2,28	13,00	0,02	10,50	0,04		8,40	15,60	12,00	0,54	
МЯС0282	Оладьи из печени	50/5	8,80	12,10	3,20	157,00	0,11		21,82		19,09	86,73	10,91	0,98	
КАШ0171	Каша гречневая с маслом	150	8,10	11,77	38,34	291,00	0,20				14,00	192,86	128,57	4,29	
НАП0382	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	151,00	0,04	1,00	0,01		124,00	90,00	14,00	1,00	
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,64	14,80	79,00	0,11				17,00	100,00	28,00	1,60	
ПЛОД338	Яблоки свежие	100	0,40		12,60	52,00	0,03	10,00			16,00	11,00	9,00	2,20	
Всего в Завтрак			24,79	27,83	97,96	743,00	0,51	21,50	21,87	0,00	198,49	496,16	202,48	10,61	
Обед															
ПОРЦ005	Огурцы свежие порционные	60	0,46	0,06	1,42	8,00	0,18	42,00			102,00	180,00	84,00	3,00	
БРЦ0082	Свекольник на курином бульоне	250	8,50	7,20	10,80	126,00	0,05	10,00	0,21		56,00	107,00	30,00	1,90	
РЫБА234	Котлеты или биточки из минтая	80	8,50	11,20	12,01	180,00	0,06	0,51	36,30		52,40	145,20	31,80	1,20	
ГАР0312	Пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,57	133,00	0,14	4,50		0,18	36,98	86,59	27,75	1,01	
СЛАД342	Компот фруктово-ягодный	200	0,46	0,11	28,75	118,00		2,40		0,06	4,20	2,40	1,80	0,14	
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39,00	0,03				6,00	26,50	6,00	0,80	
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,10	59,00	0,08				12,75	75,00	21,00	1,20	
Всего в Обед			25,13	24,43	90,17	663,00	0,55	69,01	36,51	0,28	273,13	624,30	204,55	10,11	
Всего 1 неделю четверг			49,92	52,26	188,13	1406,00	1,06	90,51	58,38	0,28	471,62	1120,46	407,03	20,72	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
ПОРЦ005	Огурцы свежие порционные	30	0,23	0,03	0,71	4	0,09	21			51	90	42	1,5
МЯСО260	Гуляш из отварной говядины с соусом	50/50	13,36	14,08	3,27	164	0,01	1,2			23,6	117,03	20,27	2
ГАРО309	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	156	0,06				11,19	37,17	8,62	0,85
НАПО377	Чай с лимоном	200/15 /15	0,23	0,04	14,31	59		3			8	10	5	1
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,64	14,80	79,00	0,11				17,00	100,00	28,00	1,60
ПЛОД338	Бананы свежие	100	0,85	0,18	7,37	34	0,04	10			8	28	42	0,6
	Всего в Завтрак		23,73	15,64	72,38	496	0,31	35,2			118,79	382,2	145,89	7,55
	Обед													
САЛ0071	Помидоры свежие порционные	60	0,66	0,12	2,28	13	0,02	10,5	0,04		8,4	15,6	12	0,54
ЩИИ00088	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	1/260	2,36	7,14	9,18	110	0,06	22	0,21	0,2	44	53	22	0,8
КУРО294	Котлеты рубленные из птицы	80	14,88	11,36	13,6	216	0,08	12,8	0,11	2,88	47,82	131,2	30,4	2,9
КАШ0171	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	150	3,73	8,64	40,27	253	0,26		0,04	0,71	22,86	251,43	168,57	5,71
НАПО388	Напиток апельсиновый	200	1,89	0,21	30,25	130	0,01	13		0,1	8	5	3	
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	0,03				6	26,5	6	0,8
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,75	75	21	1,2
	Всего в Обед		27,61	28,23	114,2	820	0,54	58,3	0,4	3,89	149,83	557,73	262,97	11,95
	Всего в 1 неделю пятница		51,34	43,87	186,58	1316	0,85	93,5	0,4	3,89	268,62	3939,32	408,86	19,5

Меню на 2 неделю понедельник

№ 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	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
САЛ0071 МЯС024/302 НАП0382 ПОРЦ004 ПЛОД338	Завтрак Помидоры свежие порционные Гречка с мясом по-купечески Какао с молоком Хлеб пшеничный Яблоки свежие	30 50/150 200 40 100	0,33	0,12	2,28	13	0,02	10,5	0,04		8,4	15,6	12	0,54		
			22,16	13,9	39,67	372	0,15			68,9		47	322,18	146,04	9,29	
			3,76	3,2	26,74	151	0,04	1		0,01		124	90	14	1	
			3,4	0,64	14,8	79	0,11				17	100	28	1,6		
			0,4		12,6	52	0,03	10			16	11	9	2,2		
	Всего в Завтрак		30,05	17,86	96,09	667	0,35	21,5	68,95		212,4	538,76	209,04	14,63		
ПОРЦ005 СУП0102 МЯС0255 ГАР0309	Обед Огурцы свежие порционные Суп картофельный с горохом на курином бульоне Печень по-строгановски Макаронные изделия отварные с маслом	60 250 50/50 150 200 20 30	0,46	0,06	1,42	8	0,18	42			102	180	84	3		
			11,79	8,46	17,82	195	0,16	6	0,21	0,3	50	140	38	1,8		
			13,23	8,94	3,09	146	0,2	8,45	5,7		33,24	239,32	17,47	5		
			5,66	0,67	31,92	156	0,06			11,19	37,17	8,62	0,85			
			0,46	0,11	28,75	118		2,4		0,06	4,2	2,4	1,8	0,14		
СЛАД343 ПОРЦ004 ПОРЦ004	Компот фруктово-ягодный Хлеб ржано-пшеничный Хлеб пшеничный	200 20 30	1,54	0,28	7,52	39	0,03				6	26,5	6	0,8		
2,55			0,48	11,1	59	0,08			12,75	75	21	1,2				
Всего в Обед			35,69	19	101,62	721	0,71	58,85	5,91	0,36	219,38	856,08	176,89	12,79		
	Всего в 2 неделю понедельник		65,74	36,86	197,53	1388	1,06	80,35	74,86	0,36	431,78	1 218,84	385,93	27,42		

Меню на 2 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
ПОРЦ005 КУР0288 КАШ0171 НАП0382 ПОРЦ004 ПЛОД338	Завтрак Огурцы свежие порционные Курица отварная Каша рассыпчатая рисовая с маслом Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Апельсин	30	0,23	0,03	0,71	4	0,09	21			51	90	42	1,5	
		55	11,7	11,4	0,9	153	0,02	1,18	0,05		88,1	83,5	10,14	0,95	
		150	3,73	8,64	40,27	253	0,26		0,04	0,71	22,86	251,43	168,57	5,71	
		200	3,58	2,68	28,34	152	0,02	1	0,01		61	45	7	1	
		40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17	100	28	1,6	
		100	0,4		12,6	52	0,03	10			16	11	9	2,2	
			23,22	23,91	96,02	692	0,55	33,18	0,1	0,71	318,96	625,93	271,71	12,96	
САЛ0071 СУП0101 РЫБА234 ГАР0312 НАП0390 ПОРЦ004 ПОРЦ004	Обед Помидоры свежие порционные Щи по- уральски на курином бульоне Котлеты или биточки из минтая Пюре картофельное Компот из сухофруктов Хлеб ржано-пшеничный Хлеб пшеничный	60	0,66	0,12	2,28	13	0,02	10,5	0,04		8,4	15,6	12	0,54	
		250	2,36	7,14	9,18	110	0,06	22	0,21	0,2	44	53	22	0,8	
		80	8,5	11,2	12,01	180	0,06	0,51	36,3		52,4	145,2	31,8	1,2	
		150	3,12	5,1	18,57	133	0,14	4,5		0,18	36,98	86,59	27,75	1,01	
		200	1,04		34	140	0,02		0,01	0,5	21	23	16	0,07	
		20	1,54	0,28	7,52	39	0,03				6	26,5	6	0,8	
		30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,75	75	21	1,2	
Всего в Обед		18,73	24,32	60,66	534	0,39	37,51	36,55	0,38	160,53	401,89	120,55	5,55		
Всего в 2 неделю вторник		41,95	48,23	156,68	1226	0,94	70,69	36,65	1,09	479,49	1027,82	392,26	18,51		

Меню на 2 неделю среда

№ 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	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
САЛ0071	Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,12	2,28	13	0,02	10,5	0,04		8,4	15,6	12	0,54	
МАК0285	Макаронник с мясом	145	17,7	20,1	1,7	259	0,07	0,01	0,03		149,4	140,66	21,13	2,38	
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17	100	28	1,6	
НАП0377	Чай с лимоном	200/15/15	0,23	0,04	14,31	59		3			8	10	5	1	
ПЛОД338	Бананы свежие	100	0,85	0,18	7,37	34	0,04	10			8	28	42	0,6	
	Всего в Завтрак		22,51	21,08	40,46	564	0,24	23,51	0,07		190,8	294,26	95,98	6,12	
	Обед														
ПОРЦ005	Огурцы свежие порционные	60	0,46	0,06	1,42	8	0,18	42			102	180	84	3	
БРЩ0082	Борщ с капустой и картоф на курином бульоне	260	2,31	7,11	12,35	123	0,05	11	0,22	0,2	52	58	25	1,3	
МЯС0265	Плов из птицы	200	18,55	10,73	36,45	316	0,75	6,47	52		49,96	198,8	53,93	2,19	
СЛАД342	Компот из яблок	200	0,46	0,11	28,75	118	0,01	2		0,1	7	4	4	1	
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	0,03				6	26,5	6	0,8	
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,75	75	21	1,2	
	Всего в Обед		25,87	18,77	97,59	663	1,1	61,47	52,22	0,3	229,17	542,3	199,55	9,49	
	Всего в 2 неделю среда		48,38	39,85	40,46	1227	1,34	84,98	52,29	0,3	419,97	836,56	295,53	15,61	

Меню на 2 неделю четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
ПОРЦ005	Завтрак	30	0,23	0,03	0,71	4	0,09	21				51	90	42	1,5	
МЯСО243		60	6	13,2	0,22	179	0,11		21,82			19,09	86,73	10,91	0,98	
КАШ0171		150	8,10	11,77	38,34	291,00	0,20					14,00	192,86	128,57	4,29	
НАП0379		200	3,58	2,68	28,34	152	0,02	1	0,01			61	45	7	1	
ПОРЦ004		40	3,4	0,64	14,8	79	0,11					17	100	28	1,6	
ПЛОД338		100	0,4		12,6	52	0,03	10				16	11	9	2,2	
Всего в Завтрак			21,71	28,32	95,01	757	0,56	32	21,83		178,09	525,29	225,48	11,57		
САЛ0071	Обед	60	0,66	0,12	2,28	13	0,02	10,5	0,04			8,4	15,6	12	0,54	
РАСО096		250	11,79	8,46	17,82	198	0,16	6	0,21	0,3		50	140	38	1,8	
КУР0294		100	23,2	24,4	12	318	0,04	2,36	98,2			56	167	20,28	1,9	
ГАР0309		150	5,66	0,67	31,92	156	0,06					11,19	37,17	8,62	0,85	
НАП0388		200	1,89	0,21	30,25	130	0,01	13		0,1		8	5	3		
ПОРЦ004		20	1,54	0,28	7,52	39	0,03					6	26,5	6	0,8	
ПОРЦ004	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08					12,75	75	21	1,2		
Всего в Обед			47,29	34,62	112,89	913	0,4	31,86	98,45	0,4	152,34	466,27	108,9	7,09		
Всего в 2 неделю четверг			69,1	62,94	207,9	1670	0,96	63,86	120,28	0,4	330,43	991,56	334,38	18,66		

Меню на 2 неделю пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
САЛ0071 МЯС028 КАШ0171 ПОРЦ004 НАП0377 ПЛОД338	Завтрак Помидоры свежие порционные Пудинг из говядины Каша рассыпчатая рисовая с маслом Хлеб пшеничный Чай с лимоном Яблоки свежие	30 55 150 40 200/15 /15 100	0,33	0,12	2,28	13	0,02	10,5	0,04	0,71	8,4	15,6	12	0,54		
			12	8,6	0,4	127	0,04	0,11	0,03		22,37	120,08	15,03	1,36		
			3,73	8,64	40,27	253	0,26		0,04		22,86	251,43	168,57	5,71		
			3,4	0,64	14,8	79	0,11				17	100	28	1,6		
			0,23	0,04	14,31	59	3				8	10	5	1		
			0,4		12,6	52	10				16	11	9	2,2		
Всего в Завтрак			20,09	18,04	84,66	583	0,46	23,61	0,11	0,71	94,63	508,1	237,6	12,41		
ПОРЦ005 СУП0103 ЗАП0286 СЛАД343 ПОРЦ004 ПОРЦ004	Обед Огурцы свежие порционные Суп картоф с макар изд на курином бульоне Запеканка картофельная с говядиной с маслом Компот фруктово-ягодный Хлеб ржано-пшеничный Хлеб пшеничный	60 250 180 200 20 30	0,46	0,06	1,42	8	0,18	42		0,3	102	180	84	3		
			9,38	6,1	19,03	169	0,11	8	0,2		64	25	1			
			19,97	21,96	18,36	390	0,3	5,74	24		339,78	127,38	4,6			
			0,46	0,11	28,75	118		2,4			4,2	1,8	0,14			
			1,54	0,28	7,52	39	0,03		6		26,5	6	0,8			
			2,55	0,48	11,1	59	0,08		12,75		75	21	1,2			
			Всего в Обед			34,36	28,99	861,18	783		0,7	58,14	24,2	0,36	175,89	687,68
Всего в 2 неделю пятница			54,45	47,03	945,84	1366	1,16	81,75	24,31	1,07	270,52	1195,78	502,78	23,15		