

УТВЕРЖДЕНО:

Председатель кооператива

ПК "Новопокровское сельпо"

Бабичева Н.Д.

2023 год



Циклическое двухнедельное меню для обучающихся 5-11 классов (в том числе обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов) муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений Новопокровского района (сезон зима-весна) (10-дневная учебная неделя)

2023 год



УТВЕРЖДАЮ: Председатель кооператива
К.И.К. «Новонокровское сельпо»

Бабинчева Н.Д.

Неделя 1 День 1

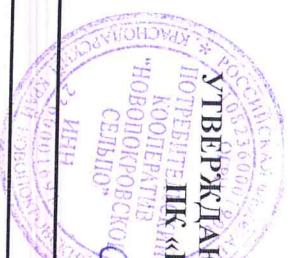
Завтрак

№ ТК	Прем пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	Г	Сс	Ф	С
28	Икра каюачковая консервированная (промытая, произведена)	17	100	0,6	7,0	7,3	97,0	0,0	0,0	0,0	5,0	38,7	50,7	16,8	0,8	42,2	0,0	0,0	0,0	2,3
35	Омлет натуральный	42	200	18,0	30,1	3,4	358,2	0,6	0,0	43,8	0,0	127,3	209,3	8,2	0,8	181,3	0,1	0,0	0,0	0,4
	Молоко	12	200	3,3	3,7	4,7	64,0	0,0	0,2	33,0	0,0	119,0	93,0	13,0	0,1	151,0	0,4	2,0	0,5	1,5
41	Фрукты свежие яблоки	7	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,0	0,0	36,0	61,2	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0
4	Хлеб пшеничный	4,5	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	2,5	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,2	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	85	600	24,5	42,4	61,8	729,8	0,9	0,6	76,8	5,0	337,6	485,5	70,4	3,6	441,4	0,5	2,0	0,5	14,2

Обед

31	Салат витаминный	10	100	1,2	3,3	11,7	82,0	0,0	0,0	290,8	0,0	3,5	3,8	4,5	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0
22	Свекольник	18,5	250	2,3	5,1	11,6	101,4	0,1	0,0	54,1	0,0	52,4	57,3	12,5	0,4	78,8	0,0	0,0	0,0	4,5
39	Шницель мясной	65,5	100	14,3	7,1	14,4	189,0	0,0	0,0	49,0	0,0	25,3	61,3	10,0	0,8	86,7	0,0	0,0	0,0	0,1
40	Рагу из овощей	6	180	3,6	10,0	13,8	225,0	0,0	0,0	52,3	2,4	170,0	58,1	15,0	0,8	204,0	0,0	0,0	0,0	12,2
	Напиток фруктово-ягодный	8,5	200	2,0	0,2	3,8	24,9	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0	8,0
4	Хлеб пшеничный	5	55	0,5	0,1	26,8	114,8	0,0	0,2	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	3	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,2	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0
41	Фрукты свежие яблоки	7	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,0	0,0	36,0	61,2	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0
	ИТОГО	123,5	930	26,3	27,6	105,9	852,0	0,5	0,2	446,2	2,4	314,6	312,2	78,4	4,0	459,7	0,0	0,0	0,0	50,9
	ВСЕГО 1 день	209	1530	51	70	168	1582	1	1	523	7	652	798	149	8	901	0	2	1	65

2023 год



УТВЕРЖДАЮ: Председатель кооператива
 ПОТРЕБИТЕЛЬСКО-КООПЕРАТИВНОЕ
 ОБЩЕСТВО С.НОВОНОХРОВСКОЕ
 СЕЛЬХОЛ
 Бабычева Н.Д.

Неделя 1 День 2

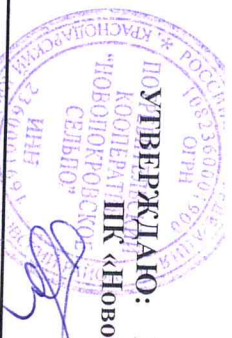
Завтрак

№ ТК	Прем пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																	
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Сe	F	С	
44	Зеленый горошек консервированный пром. продовольства	14	100	0,9	0,2	6,5	40,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	62,0	21,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0
49	Плов из мяса птицы	60	260	19,3	19,3	35,3	400,4	0,1	0,0	25,4	0,0	20,5	93,2	8,7	0,5	13,0	0,0	0,0	0,2	5,1	
12	Йогурт м.д.ж.2,5% в пром.упаковке	33	200	10,0	5,0	7,0	118,0	0,0	0,0	0,1	0,0	212,2	112,0	24,3	0,2	54,0	0,0	0,0	1,0	0,0	
4	Хлеб пшеничный	4,5	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0	
3	Хлеб ржаной	2,5	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,2	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0	
	ИТОГО	114	560	32,4	25,8	84,8	724,0	0,4	0,5	25,6	0,0	269,3	338,4	74,3	3,2	88,9	0,0	0,0	1,2	15,1	

Обед

55	Салат из свеклы	7	100	1,7	3,0	8,4	67,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	20,0	11,7	0,5	141,0	0,0	0,3	17,0	7,8
20	Суп крестьянский с крупой	18,5	250	2,6	5,3	14,3	116,0	0,0	0,0	54,1	1,9	26,6	15,0	5,3	0,3	19,5	0,0	0,0	0,0	5,0
38	Голубцы ленивые	13	100	6,8	7,8	6,2	125,0	0,1	0,0	52,9	0,0	18,7	47,1	8,7	0,4	138,9	0,0	0,0	0,2	2,2
23	Каша Ячневая расыпчатая	8	180	5,6	11,0	37,1	277,2	0,0	0,0	2,7	0,0	2,4	78,0	11,3	0,4	117,6	0,0	0,0	0,0	0,0
9	Компот из свежих фруктов	5	200	0,2	0,0	3,6	140,0	0,0	0,0	0,0	0,0	23,7	18,4	13,4	0,7	13,0	0,0	0,0	0,0	2,5
4	Хлеб пшеничный	5	55	0,5	0,1	26,8	114,8	0,0	0,2	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	3	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,2	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	59,5	830	19,4	28,6	109,7	910,0	0,4	0,3	109,6	1,9	103,8	235,1	66,7	3,6	450,3	0,0	0,3	17,2	17,6
	ВСЕГО 2 день	174	1390	52	54	195	1634	1	1	135	2	373	574	141	7	539	0	0	18	33

2023 год



Рабочева Н.Д.

ПОТВЕРЖДАЮ: Председатель кооператива
КООПЕРАТИВ «НОВОНОКРОВСКОЕ СЕЛЬПО»

Неделя 1 День 3

Завтрак

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	Г	Сe	F	С
45	Сыр порционный	25	40	7,6	10,0	0,1	121,3	0,0	0,0	13,2	0,0	368,9	169,3	13,3	0,5	320,0	0,0	0,0	2,0	0,3
23	Каша пшеничная расыпчатая	8	180	7,4	12,4	44,6	322,2	0,0	0,0	8,0	0,0	11,8	60,4	18,0	0,6	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0
39	Виточек мясной	29	100	14,3	7,1	14,4	189,0	0,0	0,0	49,0	0,0	25,3	61,3	10,0	0,8	86,7	0,0	0,0	0,0	0,1
5	Чай с сахаром	3	200	0,0	0,0	10,3	41,2	0,0	0,0	0,0	0,0	11,1	2,8	0,3	0,3	27,0	0,0	0,0	0,5	0,0
41	Фрукты свежие апельсин	28	200	1,0	0,0	54,8	218,0	0,1	0,0	0,1	0,0	36,0	61,2	10,8	0,3	85,0	0,0	0,0	0,0	90,0
4	Хлеб пшеничный	4,5	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	2,5	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,2	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	100	720	32,5	30,8	160,3	1057,3	0,4	0,4	70,4	0,0	469,8	426,3	72,8	4,2	542,0	0,0	0,0	2,5	90,4

Обед

32	Салат из белокочанной капусты	4	100	1,4	5,1	8,9	88,0	0,0	0,0	309,3	2,5	43,5	28,2	13,3	0,6	58,3	0,0	0,0	0,0	35,0
19	Суп картофельный с бобовыми (горох)	15	250	6,2	5,6	22,3	167,0	0,0	0,0	42,0	2,3	61,6	67,5	10,0	0,6	66,3	0,0	0,0	0,0	3,1
57	Рыба припущенная	23,5	105	10,3	10,1	1,0	88,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,8
26	Картофель отварной	11	180	3,6	7,7	23,9	181,5	0,0	0,0	2,4	1,2	16,4	66,9	12,4	1,0	19,2	0,0	0,0	0,0	18,4
8	Компот из смеси сухофруктов	5,5	200	0,3	0,0	31,4	124,0	0,0	0,0	0,0	0,0	65,0	23,4	17,5	0,7	38,0	0,0	0,0	0,0	0,1
4	Хлеб пшеничный	5	55	0,5	0,1	26,8	114,8	0,0	0,2	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	3	40	2,0	1,5	13,5	70,0	0,2	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	67	835	24,3	30,1	127,7	833,5	0,3	0,2	353,7	6,0	199,8	242,6	69,5	4,1	202,1	0,0	0,0	0,0	57,4
	ВСЕГО 3 день	167	1555	57	61	288	1891	1	1	424	6	670	669	142	8	744	0	0	3	148

2023 год



Бабищева Н.Д.

УТВЕРЖДАЮ: Председатель кооператива
ПОТРЕБИТЕЛЬСКОГО КООПЕРАТИВА
«НОВОПОКРОВСКОЕ СЕЛЬХОЗКООПЕРАТИВНОЕ ОБЩЕСТВО»

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества												
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К

Неделя 1 День 4

Завтрак

31	Салат витаминный	10	100	1.2	3.3	11.7	82.0	0.0	0.0	290,8	2.0	3.5	3.8	4.5	0.3	5.3	0.0	0.0	0.0	16,0	
48	Тефтели мясные с рисом	39	100	9.3	11.1	11.2	184.0	0.0	0.0	0.0	2.2	63.1	97.8	12.0	1.8	16.7	0.0	0.0	0.0	0.0	
25	Макароны отварные	10	180	6.1	9.2	34.2	244.5	0.1	0.0	0.0	0.0	21.7	57.0	12.0	0.6	19.6	0.0	0.0	0.0	0.0	
12	Йогурт м.д.ж.2,5% в пром.упаковке	33	200	10,0	5.0	7.0	118.0	0.0	0.0	0.1	0.0	212.2	112.0	24.3	0.2	54.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
4	Хлеб пшеничный	4,5	50	0.4	0.1	24.3	104.3	0.0	0.4	0,0	0,0	6.6	24.9	9.4	0.3	11.4	0.0	0.0	0.0	0.0	
3	Хлеб ржаной	2,5	35	1.8	1.2	11.7	61.3	0.2	0.0	0,0	0,0	10.1	46.4	10.9	1.4	10.5	0.0	0.0	0.0	0.0	
	ИТОГО	99	580	28,8	29,9	100,1	794,1	0,4	0,4	290,9	4,2	317,2	341,9	73,1	4,6	117,5	0,0	0,0	0,0	1,0	16,0

Обед

44	Зеленый горошек консервированный пром. произв.легств	4	100	0.9	0.2	6.5	40.0	0.1	0.0	0.1	0.0	20.0	62.0	21.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0	10,0
15	Рассольник ленинградский	18,5	250	3.0	4.5	20.1	135.0	0.0	0.0	41,9	1.5	36.5	70.9	17.8	1.2	45.0	0.0	0.0	0.0	4,3
51	Печень по-строгановски	52	100/50	20.4	20.4	5.9	295.5	0.1	0.0	579,2	0.8	49.2	100.0	13.6	0.4	20.0	0.0	0.0	0.0	13,9
23	Каша гречневая рассыпчатая	14,5	180	10.1	13.0	49.5	363.6	0.0	0.0	8.0	0.0	11.8	60.4	18.0	0.6	12.2	0.0	0.0	0.0	0.0
11	Сок фруктовый (яблочный)	28	200	1.0	0.0	11.2	88.0	0.0	0.0	0.0	0.0	14.0	14.0	8.0	0.2	25.0	0.0	0.0	0.0	8,0
4	Хлеб пшеничный	5	55	0.5	0.1	26.8	114.8	0.0	0.2	0.0	0.0	5.6	21.3	8.1	0.3	11.0	0.0	0.0	0.0	0.0
3	Хлеб ржаной	3	40	2.0	1.4	13.4	70.0	0.2	0.0	0.0	0.0	7.7	35.3	8.3	1.0	9.3	0.0	0.0	0.0	0.0
41	Фрукты свежие яблоки	7	100	0.4	0.4	10.4	45.0	0.1	0.0	0.0	0.0	36.0	61.2	12.0	0.2	45.0	0.0	0.0	0.0	10,0
	ИТОГО	132	980	38,3	40,0	143,7	1151,9	0,5	0,3	629,2	2,3	180,8	425,0	106,7	4,6	167,5	0,0	0,0	0,0	46,2
	ВСЕГО 4 день	231	1560	67	70	244	1946	1	1	920	7	498	767	180	9	285	0	0	0	62

2023 год

УТВЕРЖДАЮ: Председатель кооператива
 «Новопокровское сельпо»

Бабичева Н.Д.



Неделя 1 День 5

Завтрак

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																	
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Сe	F	С	
55	Салат из свежлы	7	100	1,7	3,0	8,4	67,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	20,0	11,7	0,5	141,0	0,0	0,3	17,0	7,8	
	Котлета рыбная	23,5	100	9,7	8,8	15,2	195,6	0,1	0,0	14,8	0,0	49,3	56,1	9,1	0,9	40,2	0,0	0,0	0,0	1,0	
26	Картофель отварной	11	180	3,6	7,7	23,9	181,5	0,0	0,0	2,4	1,2	16,4	66,9	12,4	1,0	19,2	0,0	0,0	0,0	18,4	
	Напиток фруктово-ягодный пром.произ-ва	8,5	200	2,0	0,2	3,8	24,9	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0	8,0	
4	Хлеб пшеничный	4,5	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0	
3	Хлеб ржаной	2,5	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,2	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0	
	ИТОГО	57	580	19,2	21,0	87,3	634,6	0,4	0,5	17,2	1,2	115,6	228,3	61,5	4,3	247,4	0,0	0,3	17,0	35,2	
	Обед																				
43	Кукуруза консервированная (пром. произ-ва)	22,5	100	0,9	1,8	4,7	45,0	0,1	0,0	0,0	0,0	11,2	3,5	11,7	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	5,6	
16	Щи из свежей капусты с картофелем	22,5	250	2,0	4,3	10,0	88,0	0,0	0,0	41,6	0,0	3,4	5,6	5,1	0,4	4,4	0,0	0,0	0,0	8,3	
46	Рагу из птицы	45,5	260	15,6	14,6	25,2	301,6	0,1	0,0	30,6	0,0	39,9	117,2	20,3	0,3	41,3	0,0	0,0	0,0	9,4	
7	Чай фруктовый	5	200	0,6	0,0	15,3	62,0	0,0	0,0	3,4	0,0	42,4	1,0	14,6	0,2	18,5	0,0	0,0	1,0	0,0	
4	Хлеб пшеничный	5	55	0,5	0,1	26,8	114,8	0,0	0,2	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
3	Хлеб ржаной	3	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,2	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0	
	печенье пром. произ-ва	3	25	1,6	2,1	11,0	61,3	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
41	Фрукты свежие яблоки	7	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,0	0,0	36,0	61,2	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0	
	ИТОГО	113,5	935	23,6	24,7	116,8	787,7	0,5	0,6	75,6	0,0	146,2	245,1	80,0	2,8	129,5	0,0	0,0	1,0	33,3	
	ВСЕГО 5 день	171	1515	43	46	204	1422	1	1	93	1	262	473	141	7	377	0	0	18	68	
	ВСЕГО ЗА 1 НЕДЕЛЮ	951	7550	269,2	300,9	1098,1	8474,8	4,6	4,0	2095,3	22,9	2454,7	3280,3	753,4	39,0	2846,3	0,5	2,6	40,4	376,1	

2023 год



УТВЕРЖАЮ: Председатель кооператива
«Новопокровское сельпо»

Бабинчева Н.Д.

Неделя 2 День 7

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витаминный и минеральный состав																
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	І	Сс	F	С
Завтрак																				
36	Яйца вареные	8,5	50	5.1	4.6	0.3	63.0	0.0	0.0	100.0	0.0	22.0	76.8	4.8	0.5	19.5	0.0	0.0	0.0	0.0
1	Каша манная молочная жидкая	19	250	3.8	10.3	25.0	215.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.9	18.8	46.3	0.6	1.5	0.0	0.0	0.0	1.5
59	Кофейный напиток	12	200	2.5	1.8	24.8	121.7	0.0	0.1	0.0	0.0	82.4	45.5	8.7	0.3	73.0	0.0	0.0	0.2	0.3
	печенье пром. произ-ва	3	25	1.6	2.1	11.0	61.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
11	Фрукты свежие яблоки	7	100	0.4	0.4	10.4	45.0	0.1	0.0	0.0	0.0	36.0	61.2	12.0	0.2	45.0	0.0	0.0	0.0	10.0
4	Хлеб пшеничный	4,5	50	0.4	0.1	24.3	104.3	0.0	0.4	0.0	0.0	6.6	24.9	9.4	0.3	11.4	0.0	0.0	0.0	0.0
3	Хлеб ржаной	2,5	35	1.8	1.2	11.7	61.3	0.2	0.0	0.0	0.0	10.1	46.4	10.9	1.4	10.5	0.0	0.0	0.0	0.0
	ИТОГО	56,5	625	15,6	20,5	107,5	671,6	0,3	0,8	100,0	0,0	159,0	273,5	92,1	3,3	160,9	0,0	0,0	0,0	11,8
Обед																				
28	Икра каючковая консервированная (пром.производства)	7	100	0.6	7.0	7.3	97.0	0.0	0.0	0.0	0.0	38.7	50.7	16.8	0.8	42.2	0.0	0.0	0.0	2.3
17	Суп из овощей	16,5	250	2.2	4.4	12.4	99.0	0.1	0.0	41.6	2.6	43.6	61.6	22.6	1.0	34.8	0.0	0.0	0.0	5.3
	Котлеты рыбные	23,5	100	9.7	8.8	15.2	195.6	0.1	0.0	14.8	0.0	49.3	56.1	9.1	0.9	40.2	0.0	0.0	0.0	1.0
24	Рис отварной	11,5	180	4.3	10.8	42.8	293.4	0.0	0.0	0.0	0.0	76.9	130.7	10.0	0.6	90.2	0.0	0.0	0.0	0.0
	Напиток фруктово-ягодный пром.производства	8,5	200	2.0	0.2	3.8	24.9	0.0	0.0	0.0	0.0	14.0	14.0	8.0	0.2	25.0	0.0	0.0	0.0	8.0
4	Хлеб пшеничный	5	55	0.5	0.1	26.8	114.8	0.0	0.0	0.0	0.0	5.6	21.3	8.1	0.3	11.0	0.0	0.0	0.0	0.0
3	Хлеб ржаной	3	40	2.0	1.4	13.4	70.0	0.2	0.0	0.0	0.0	7.7	35.3	8.3	1.0	9.3	0.0	0.0	0.0	0.0
	Слойка с начинкой фруктовой пром.произ-ва	8,4	60	0.5	1.2	13.6	92.0	0.5	0.0	4.0	0.0	3.1	10.1	7.1	6.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	ИТОГО	83,4	890	21,8	33,9	135,3	986,6	1,0	0,0	60,4	7,6	238,9	379,7	90,0	10,9	252,7	0,0	0,0	0,0	16,6
	ВСЕГО 7 День	140	1515	37	54	243	1658	1	1	160	8	398	653	182	14	414	0	0	0	28

2023 год

УТВЕРЖДАЮ: Председатель кооператива
ПОДСК «Новооктябрьское с/п/о»



Бабичева Н.Д.

Неделя 2 День 8

Завтрак

№ ТК	Применение наименования блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																	
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	Г	Сe	Г	С	
32	Салат из белокачанной капусты	4	100	1,4	5,1	8,9	88,0	0,0	0,0	309,3	2,5	43,5	28,2	13,3	0,6	58,3	0,0	0,0	0,0	35,0	
51	Печень по-строгановски	52	100/50	20,4	20,4	5,9	295,5	0,1	0,0	579,2	0,8	49,2	100,0	13,6	0,4	20,0	0,0	0,0	0,0	13,9	
26	Картофель отварной	11	180	3,6	7,7	23,9	181,5	0,0	0,0	2,4	1,2	16,4	66,9	12,4	1,0	19,2	0,0	0,0	0,0	18,4	
	Напиток фруктово-ягодный	8,5	200	2,0	0,2	3,8	24,9	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0	8,0	
4	Хлеб пшеничный	4,5	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0	
3	Хлеб ржаной	2,5	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,2	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0	
	ИТОГО	82,5	630	29,6	34,7	78,5	755,5	0,3	0,4	890,9	4,5	139,8	280,4	67,6	3,8	144,5	0,0	0,0	0,0	75,3	
Обед																					
43	Кукуруза консервированная (пром. произ-ва)	22,5	100	0,9	1,8	4,7	45,0	0,1	0,0	0,0	0,0	11,2	3,5	11,7	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	5,6	
14	Борщ с капустой и картофелем	22,5	250	2,0	5,2	13,1	106,0	0,0	0,0	41,6	0,0	3,4	5,6	3,9	0,6	4,0	0,0	0,0	0,0	5,5	
46	Рагу из птицы	45,5	260	15,6	14,6	25,2	301,6	0,1	0,0	30,6	0,0	39,9	117,2	20,3	0,3	41,3	0,0	0,0	0,0	9,4	
13	Чай с сахаром	3	200	0,0	0,0	42,2	162,0	0,0	0,0	0,0	0,0	36,5	22,5	7,3	0,2	36,0	0,0	0,0	0,0	2,4	
4	Хлеб пшеничный	5	55	0,5	0,1	26,8	114,8	0,0	0,0	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
3	Хлеб ржаной	3	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,2	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0	
	ИТОГО	101,5	810	21,0	23,1	125,4	799,4	0,4	0,0	72,2	0,0	104,3	205,4	59,5	2,8	101,6	0,0	0,0	0,0	22,9	
	ВСЕГО 8 день	184	1440	51	58	204	1555	1	0	963	5	244	486	127	7	246	0	0	0	98	

2023 год



УТВЕРЖДАЮ: Председатель кооператива кооператива ПК «Новоникровское сельпо» Новоникровское сельпо

Бабинчева Н.Д.

Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества
Неделя 2 День 9

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																	
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Г	Сe	F	С	
Завтрак																					
28	Икра каюачковая консервированная (промыта, проморожена)	7	100	0,6	7,0	7,3	97,0	0,0	0,0	0,0	5,0	38,7	50,7	16,8	0,8	42,2	0,0	0,0	0,0	2,3	
49	Плов из мяса птицы	60	260	19,3	19,3	35,3	400,4	0,1	0,0	25,4	0,0	20,5	93,2	8,7	0,5	13,0	0,0	0,0	0,0	5,1	
13	Кисель	11	200	0,0	0,0	42,2	162,0	0,0	0,0	0,0	0,0	36,5	22,5	7,3	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	2,4	
	печенье пром. произ-ва	3	25	1,6	2,1	11,0	61,3	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
4	Хлеб пшеничный	4,5	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0	
3	Хлеб ржаной	2,5	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,2	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0	
	ИТОГО	88	585	23,7	29,7	131,8	886,3	0,3	0,7	25,4	5,0	112,3	237,6	53,1	3,3	77,1	0,0	0,0	0,0	1,7	9,8
Обед																					
44	Зеленый горошек консервированный пром. произ-ва	14	100	0,9	0,2	6,5	40,0	0,1	0,0	0,1	0,0	20,0	62,0	21,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	
18	Суп картофельный с макаронными изделиями	12,5	250	2,9	2,5	21,0	120,0	0,0	0,0	83,9	1,3	66,0	38,5	10,7	1,4	31,6	0,0	0,0	0,0	4,6	
39	Биточек мясной	18	100	14,3	7,1	14,4	189,0	0,0	0,0	49,0	0,0	25,3	61,4	10,0	1,4	93,3	0,0	0,0	0,0	0,1	
42	Капустга тушеная	11	180	4,5	8,3	19,3	169,2	0,1	0,0	55,0	0,0	380,4	60,0	21,0	1,6	270,0	0,0	0,0	0,0	31,8	
8	Компот из смеси сухофруктов	5,5	200	0,3	0,0	31,4	124,0	0,0	0,0	0,0	0,0	32,5	23,4	17,5	0,7	78,0	0,0	0,0	0,0	0,1	
4	Хлеб пшеничный	5	55	0,5	0,1	26,8	114,8	0,0	0,0	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
3	Хлеб ржаной	3	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,2	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0	
41	Фрукты свежие апельсин	28	200	1,0	0,0	54,8	218,0	0,1	0,0	0,1	0,0	36,0	61,2	10,8	0,3	85,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	ИТОГО	97	1030	26,4	19,6	187,5	1045,0	0,6	0,0	188,1	1,3	572,5	363,1	107,3	7,4	578,3	0,0	0,0	0,0	90,0	
	ВСЕГО 9 день	185	1615	50	49	319	1931	1	1	213	6	686	601	160	11	655	0	0	0	146	

2023 год

УТВЕРЖДАЮ: Председатель кооператива
 ПК «Новопокровское сельпо»
 Бабичева Н.Д.

№ ТК Прием пищи, наименование блюда

Цена

Масса порции г

Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества

Белки 2 День 10

Завтрак

43	Кукруза консервированная пром.произ-ва	22,5	100	0,9	1,8	4,7	45,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	11,2	3,5	11,7	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	5,6
57	Рыба припущенная	23,5	105	10,3	10,1	1,0	88,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,8
26	Картофель отварной	11	180	3,6	7,7	23,9	181,5	0,0	0,0	2,4	1,2	16,4	66,9	12,4	1,0	19,2	0,0	0,0	0,0	0,0	18,4
11	Сок фруктовый (мультифрукт)	28	200	1,0	0,0	11,2	88,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0
4	Хлеб пшеничный	4,5	50	0,4	0,0	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0
3	Хлеб ржаной	2,5	35	4,1	2,8	17,5	108,5	0,2	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
41	Фрукты свежие яблоки	7	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,0	0,0	36,0	61,2	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0
	ИТОГО	99	685	20,7	22,8	93,0	660,5	0,4	0,4	2,4	1,2	94,3	216,9	64,4	3,5	111,1	0,0	0,0	0,0	0,0	42,7

Обед

31	Салат витаминный	4,5	100	1,2	3,3	11,7	82,0	0,0	0,0	290,8	0,0	3,5	3,8	4,5	0,3	5,3	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0
19	Суп картофельный с бобовыми (горох)	15	250	6,2	5,6	22,3	167,0	0,0	0,0	42,0	2,3	61,6	67,5	10,0	0,6	66,3	0,0	0,0	0,0	0,0	3,1
50	Курица в соусе с томатом	58	100	8,8	7,5	4,3	120,0	0,1	0,0	0,2	0,0	112,0	60,2	11,1	1,2	97,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,9
25	Макаронны отварные	11	180	6,1	9,2	34,2	244,5	0,1	0,0	0,0	0,0	21,7	57,0	12,0	0,6	19,6	0,0	0,0	0,0	0,0	1,9
5	Чай с сахаром	3	200	0,0	0,0	10,3	41,2	0,0	0,0	0,0	0,0	11,1	2,8	0,3	27,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4	Хлеб пшеничный	5	55	0,5	0,1	26,8	114,8	0,0	0,0	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	3	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,2	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	99,5	830	24,8	27,1	123,0	839,5	0,4	0,0	333,0	2,3	223,2	247,9	54,3	4,3	236,2	0,0	0,0	0,0	0,0	21,0
	ВСЕГО 10 день	199	1515	46	50	216	1500	1	0	335	3	317	465	119	8	347	0	0	0	1	64

2023 год

УТВЕРЖДАЮ: Председатель кооператива
 ПК «Новопокровское сельпо»

Бабичева Н.Д.



№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества												
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К

Неделя 2 День 11

Завтрак

45	Сыр порционный	25	40	7,6	10,0	0,1	121,3	0,0	0,0	13,2	0,0	368,9	169,3	13,3	0,5	320,0	0,0	0,0	2,0	0,3
34	Запеканка из творога со стуженным молоком	69,5	200	22,5	20,0	20,6	358,5	0,1	0,0	234,3	0,0	350,0	100,1	13,7	0,7	165,1	0,0	0,0	0,0	0,4
10	Какао с молоком	11	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,1	0,0	24,4	0,0	201,0	86,3	12,0	0,5	136,0	0,0	0,0	1,5	0,7
41	Фрукты свежие апельсин	28	200	1,0	0,0	54,8	218,0	0,1	0,0	0,1	0,0	36,0	61,2	10,8	0,3	85,0	0,0	0,0	0,0	90,0
4	Хлеб пшеничный	4,5	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,1	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	2,5	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,2	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	140,5	640	38,2	36,3	144,0	1053,4	0,5	0,1	272,0	0,0	972,6	488,2	70,2	3,7	728,0	0,0	0,0	3,5	91,4

Обед

55	Салат из свежклы	7	100	1,7	3,0	8,4	67,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	20,0	11,7	0,5	141,0	0,0	0,3	17,0	7,8
16	Пи из свежей капусты с картофелем	22,5	250	2,0	4,3	10,0	88,0	0,0	0,0	41,6	0,0	3,4	5,6	5,1	0,4	4,4	0,0	0,0	0,0	8,3
48	Тфтели мясные с рисом	39	100	9,3	11,1	11,2	184,0	0,0	0,0	0,0	2,2	63,1	97,8	12,0	1,8	16,7	0,0	0,0	0,0	0,0
23	Каша пшеничная расыпчатая	13	180	7,4	12,4	44,6	322,2	0,0	0,0	8,0	0,0	11,8	60,4	18,0	0,6	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0
5	Чай с сахаром	3	200	0,0	0,0	10,3	41,2	0,0	0,0	0,0	0,0	11,1	2,8	0,3	0,3	27,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4	Хлеб пшеничный	5	55	0,5	0,1	26,8	114,8	0,0	0,0	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,6	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	3	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,2	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	92,5	830	22,9	32,3	124,7	887,2	0,3	0,0	49,7	2,2	121,9	243,1	63,4	5,2	210,8	0,0	0,3	17,5	16,1
	ВСЕГО 11 день	233	1470	61	69	269	1941	1	0	322	2	1094	731	134	9	939	0	0	21	107

ВСЕГО ЗА 2 НЕДЕЛИЮ	940	7555	244,7	280,0	1250,6	8584,9	4,6	2,6	1994,1	24,1	2739,8	2935,7	721,8	48,2	2601,2	0,0	0,3	23,4	444,2
ВСЕГО за 10 дней	1891	15105	513,9	580,9	2348,7	17059,7	9,2	6,6	4089,4	47,0	5194,4	6216,1	1475,2	87,2	5447,5	0,5	2,9	63,8	820,3
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	189	1511	51,4	58,1	234,9	1706,0	0,9	0,7	408,9	4,7	519,4	621,6	147,5	8,7	544,7	0,0	0,3	6,4	82,0