



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 16
В.И. Горбунова
2024 г

УТВЕРЖДЕНО:

Председатель кооператива

ПК "Новопокровское сельпо"

 Рабичева Н.Д.

2024 год



Циклическое двухнедельное меню для обучающихся 1-4 классов (в том числе обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов) муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений Новопокровского района (сезон зима-весна)



УТВЕРЖДАЮ: Председатель кооператива ПК
«Новопокровское сельпо»

Бабичева Н.Д.

Неделя 1 День 1

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	Mg	Fe	К	І	Ce	F	C	
28	Икра крабовая консервированная (пром.производства)	10	60	0,8	4,2	4,4	58,2	0,0	0,0	0,0	3,0	23,2	30,4	10,1	0,5	25,3	0,0	0,0	0,0	1,4	
35	Омлет натуральный	35	150	15,0	25,1	2,9	298,5	0,5	0,0	0,0	36,5	0,0	95,4	157,0	6,2	0,6	136,0	0,1	0,0	0,4	0,4
	Молоко	12	200	3,3	3,7	4,7	64,0	0,0	0,2	0,0	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	3	35	0,3	0,0	17,0	73,0	0,0	0,3	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
3	Хлеб ржаной	1,5	20	1,0	0,7	6,7	35,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	ИТОГО	68,5	510	20,8	34,0	46,0	573,7	0,7	0,5	0,5	69,5	3,0	284,0	385,5	54,1	2,4	371,3	0,5	2,0	0,9	13,3

Обед

31	Салат витаминный	6	60	0,7	2,0	7,0	49,2	0,0	0,0	0,0	174,5	0,0	2,1	2,3	2,7	0,2	0,0	0,0	0,0	9,6	
22	Свекольник	15	200	1,8	4,1	9,3	81,1	0,1	0,0	0,0	43,3	0,0	41,9	45,8	10,0	0,3	63,0	0,0	0,0	3,6	
39	Шницель мясной	58	90	14,3	7,1	14,4	189,0	0,0	0,0	0,0	44,1	0,0	22,8	55,2	9,0	0,7	78,0	0,0	0,0	0,1	
40	Рагу из овощей	5	150	3,0	8,3	11,5	187,5	0,0	0,0	0,0	43,6	2,0	141,7	48,4	12,5	0,7	170,0	0,0	0,0	10,2	
	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	4	45	0,4	0,1	21,9	93,9	0,0	0,2	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
3	Хлеб ржаной	2,5	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	пряник пром. производства	3,5	18	1,0	1,0	7,1	62,0	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	
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	109,5	818	25,1	24,3	95,5	785,1	0,4	0,2	0,2	305,5	2,0	268,9	270,8	67,1	3,3	397,0	0,0	0,0	41,5	
	ВСЕГО 1 день	178	1328	46	58	142	1359	1	1	1	375	5	553	656	121	6	768	0	2	1	55



УТВЕРЖДАЮ: Председатель кооператива ПК
«Новопокровское сельпо»

Бабинчева Н.Д.

Неделя 1 День 2

Завтрак

№ ТК	Применение, 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. производства	8,5	60	1,9	0,1	3,9	24,0	0,1	0,0	0,1	0,0	12,0	37,2	12,6	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0
49	Плов из мяса птицы	55,5	240	17,8	17,8	32,6	369,6	0,1	0,0	23,4	0,0	18,9	86,0	8,0	0,5	12,0	0,0	0,0	0,2	4,7
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	3	35	0,3	0,0	17,0	73,0	0,0	0,3	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	1,5	20	1,0	0,7	6,7	35,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	101,5	500	31,0	23,6	67,2	619,6	0,3	0,3	23,6	0,0	253,5	279,1	57,8	2,1	80,0	0,0	0,0	1,2	10,7

Обед

55	Салат из свеклы	4	60	1,0	1,8	5,0	40,2	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5	12,0	7,0	0,3	84,6	0,0	0,2	10,2	4,7
20	Суп крестьянский с крупой	15	200	2,1	4,2	11,4	92,8	0,0	0,0	43,3	1,5	21,3	12,0	4,2	0,3	15,6	0,0	0,0	0,0	4,0
38	Голубцы ленивые	12	90	6,1	7,0	5,6	112,5	0,1	0,0	47,6	0,0	16,8	42,4	7,8	0,4	125,0	0,0	0,0	0,2	2,0
23	Каша Ячневая расыпчатая	6,5	150	4,7	9,2	30,9	231,0	0,0	0,0	2,2	0,0	2,0	65,0	9,4	0,3	98,0	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	4	45	0,4	0,1	21,9	93,9	0,0	0,2	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	2,5	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	49	700	16,0	23,4	88,6	762,9	0,3	0,2	93,1	1,5	85,6	193,7	54,6	3,0	352,2	0,0	0,2	10,4	13,2
	ВСЕГО 2 день	151	1200	47	47	156	1383	1	1	117	2	339	473	112	5	432	0	0	12	24



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

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	Ф	С	
45	Сыр порционный	20	30	5,7	7,5	0,1	91,0	0,0	0,0	0,0	9,9	0,0	276,7	127,0	10,0	0,4	240,0	0,0	0,0	1,5	0,2
23	Каша пшеничная расыпчатая	6,5	150	6,2	10,4	37,2	268,5	0,0	0,0	6,7	0,0	9,8	50,3	15,0	0,5	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
39	Биточек мясной	25	90	14,3	7,1	14,4	189,0	0,0	0,0	44,1	0,0	22,8	55,2	9,0	0,7	78,0	0,0	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	0,1
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	90,0
4	Хлеб пшеничный	3	35	0,3	0,0	17,0	73,0	0,0	0,3	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	1,5	20	1,0	0,7	6,7	35,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	87	670,0	28,5	25,7	140,5	915,7	0,3	0,3	60,8	0,0	366,8	340,4	57,9	3,2	445,2	0,0	0,0	0,0	2,0	90,3

Обед

32	Салат из белокочанной капусты	3,2	80	1,1	4,1	7,1	70,4	0,0	0,0	247,4	2,0	34,8	22,5	10,6	0,5	46,6	0,0	0,0	0,0	0,0	28,0
19	Суп картофельный с бобовыми (горох)	12	200	5,0	4,5	17,8	133,6	0,0	0,0	33,6	1,8	49,3	54,0	8,0	0,5	53,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,5
57	Рыба припущенная	19,5	95	9,3	8,4	0,8	79,8	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	0,7
26	Картофель отварной	9	150	3,0	6,4	19,9	151,3	0,0	0,0	2,0	1,0	13,7	55,8	10,3	0,8	16,0	0,0	0,0	0,0	0,0	15,3
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	0,0	0,1
4	Хлеб пшеничный	4	45	0,4	0,1	21,9	93,9	0,0	0,2	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	2,5	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	55,7	725	20,6	24,6	109,0	705,5	0,2	0,2	283,0	4,8	173,1	199,6	59,2	3,5	169,6	0,0	0,0	0,0	0,0	46,6
	ВСЕГО 3 день	143	1395	49	50	250	1621	0	1	344	5	540	540	117	7	615	0	0	0	2	137



УТВЕРЖДАЮ: Председатель кооператива ПК
«Новопокровское сельхоз»

Бабичева Н.Д.

Неделя 1 День 4

Завтрак

№ ТК	Прим пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																		
				Б	Ж	У	Ккал	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	C		
31	Салат витаминный	6	60	0.7	2.0	7.0	49.2	0.0	0.0	174.5	1.2	2.1	2.3	2.7	0.2	3.2	0.0	0.0	0.0	9.6		
48	Тфтели мясные с рисом	35	90	8.4	10.0	10.1	165.6	0.0	0.0	0.0	2.0	56.8	88.0	10.8	1.6	15.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
25	Макаронны отварные	8	150	5.1	9.2	34.2	244.5	0.1	0.0	0.0	0.0	18.1	47.5	10.0	0.5	16.3	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	1.0	0.0		
4	Хлеб пшеничный	3	35	0.3	0.0	17.0	73.0	0.0	0.3	0.0	0.0	4.6	17.4	6.6	0.2	8.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
3	Хлеб ржаной	1.5	20	1.0	0.7	6.7	35.0	0.1	0.0	0.0	0.0	5.8	26.5	6.3	0.8	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
ИТОГО				86,5	500	25,5	26,8	82,0	685,3	0,3	0,3	174,6	3,2	299,6	293,7	60,7	3,5	102,5	0,0	0,0	1,0	9,6

Обед

№ ТК	Прим пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																		
				Б	Ж	У	Ккал	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	C		
44	зеленый горошек консервированный пром. производства	2,5	60	1,9	0,1	3,9	24,0	0,1	0,0	0,1	0,0	12,0	37,2	12,6	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0		
15	Рассолыник ленинградский	15	200	2,4	3,6	16,1	108,0	0,0	0,0	33,5	1,2	29,2	56,7	14,2	0,9	36,0	0,0	0,0	0,0	3,4		
51	Печень по-строгоновски	45	90/40	17,7	17,7	5,1	253,5	0,1	0,0	501,9	1,0	42,6	108,3	11,8	0,4	25,0	0,0	0,0	0,0	12,1		
23	Каша гречневая рассыпчатая	12	150	8,4	10,8	41,3	303,0	0,0	0,0	6,7	0,0	9,8	50,3	15,0	0,5	10,2	0,0	0,0	0,0	0,0		
11	Сок фруктовый (яблочный)	28	200	1,0	0,0	21,2	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	4	45	0,4	0,1	21,9	93,9	0,0	0,2	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
3	Хлеб ржаной	2,5	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	7,0	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	15,0	0,0	0,0	0,0	10,0		
ИТОГО				116	840	33,6	33,8	129,9	967,9	99,4	0,2	542,2	2,2	154,0	371,6	86,4	3,6	157,2	0,0	0,0	0,0	39,5
ВСЕГО 4 День				203	1340	59	61	212	1653	100	1	717	5	454	665	147	7	260	0	0	1	49



УТВЕРЖДАЮ: Председатель кооператива ПК
«Новонокровское с/п/о»
Бабинчева Н.Д.

Неделя 1 День 5

Завтрак

№ ГК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																
				Б	Ж	У	Квал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	І	Се	Ф	С
55	Салат из свежеты	4	60	1,0	1,8	5,0	40,2	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5	12,0	7,0	0,3	84,6	0,0	0,2	10,2	4,7
	Котлета рыбная	21	90	8,7	7,9	13,7	176,0	0,1	0,0	13,3	0,0	44,4	50,5	8,2	0,8	36,2	0,0	0,0	0,0	0,9
26	Картофель отварной	9	150	3,0	6,4	19,9	151,3	0,0	0,0	2,0	1,0	13,7	55,8	10,3	0,8	16,0	0,0	0,0	0,0	15,3
	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	3	35	0,3	0,0	17,0	73,0	0,0	0,3	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	1,5	20	1,0	0,7	6,7	35,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	47	500	16,0	17,0	66,1	500,4	0,3	0,3	15,3	1,0	93,9	176,2	46,4	3,1	175,8	0,0	0,2	10,2	28,9

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	18	200	1,6	3,4	8,0	70,4	0,0	0,0	33,3	0,0	2,7	4,5	4,1	0,3	3,5	0,0	0,0	0,0	6,6
46	Рагу из птицы	42	240	14,4	13,4	23,3	278,4	0,1	0,0	28,2	0,0	36,8	108,2	18,7	0,3	38,1	0,0	0,0	0,0	8,7
7	Чай фруктовый	5	200	0,6	0,0	15,3	62,0	0,0	0,0	3,4	0,0	42,4	22,6	14,6	0,2	18,5	0,0	0,0	0,0	0,0
4	Хлеб пшеничный	4	45	0,4	0,1	21,9	93,9	0,0	0,2	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	2,5	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	7,0	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	0,0
	ИТОГО	104	865	21,4	22,4	104,7	708,5	0,5	0,6	64,9	0,0	139,5	243,9	73,9	2,4	121,1	0,0	0,0	1,0	30,9
	ВСЕГО 5 день	151	1365	37	39	171	1209	1	1	80	1	233	420	120	6	297	0	0	11	60
	ВСЕГО ЗА 1 НЕДЕЛЮ	825	6628	238,4	255,6	929,5	7224,6	102,6	3,1	1632,5	17,7	2118,7	2754,5	618,1	30,2	2371,9	0,5	2,4	26,7	324,5



УТВЕРЖДАЮ: Председатель кооператива ПК
«Новонокровское сельпо»
Бабинчева Н.Д.

Неделя 2 День 7

Завтрак

№ ТК	Принем 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	Ф	С	
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	15	200	3.0	8.2	20.0	172.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.5	15.0	37.0	0.5	1.2	0.0	0.0	0.0	1.2	
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	0.0	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	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	0.0	10.0
4	Хлеб пшеничный	3	35	0.3	0.0	17.0	73.0	0.0	0.3	0.0	0.0	4.6	17.4	6.6	0.2	8.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
3	Хлеб ржаной	1,5	20	1.0	0.7	6.7	35.0	0.1	0.0	0.0	0.0	5.8	26.5	6.3	0.8	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
	ИТОГО	50	575	13,9	17,8	90,2	571,0	0,3	0,7	100,0	0,0	152,3	242,4	75,4	2,5	152,7	0,0	0,0	0,0	0,2	11,5

Обед

28	Икра каюачковая консервированная (пром. произ-ва)	4	60	0.2	4.2	4.4	58.2	0.0	0.0	0.0	3.0	23.2	30.4	10.1	0.5	25.3	0.0	0.0	0.0	1.4
17	Суп из овощей	13	200	1.8	3.5	9.9	79.2	0.1	0.0	33.3	2.1	34.9	49.3	18.1	0.8	27.8	0.0	0.0	0.0	4.2
	Котлеты рыбные	21	90	8.7	7.9	13.7	176.0	0.1	0.0	13.3	0.0	44.4	50.5	8.2	0.8	36.2	0.0	0.0	0.0	0.9
24	Рис отварной	9	150	3.6	9.0	35.7	244.5	0.0	0.0	0.0	0.0	64.1	108.9	8.3	0.5	75.2	0.0	0.0	0.0	0.0
	Папйток 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	45	0.4	0.1	21.9	93.9	0.0	0.2	0.0	0.0	4.6	17.4	6.6	0.2	9.0	0.0	0.0	0.0	0.0
3	Хлеб ржаной	2,5	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,0	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Сложика с начинкой фруктовой пром. произ-ва	8,5	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	70,5	760	18,7	27,2	113,1	821,2	0,7	0,2	50,6	5,1	194,0	307,1	72,7	9,9	205,5	0,0	0,0	0,0	14,5
	ВСЕГО 7 день	121	1335	33	45	203	1392	1	1	151	5	346	549	148	12	358	0	0	0	26



УТВЕРЖДАЮ: Председатель кооператива ПК
«Новонокровское сельпо»
Бабычева Н.Д.

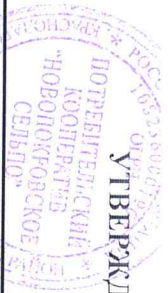
Неделя 2 День 8

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	Ф	С
32	Салат из белокочанной капусты	2,5	60	0,8	3,1	5,3	52,8	0,0	0,0	185,6	1,5	26,1	16,9	8,0	0,3	35,0	0,0	0,0	0,0	21,0
51	Печень по-строгановски	45	90/40	17,7	17,7	5,1	253,5	0,1	0,0	501,9	1,0	42,6	108,3	11,8	0,4	25,0	0,0	0,0	0,0	12,1
26	Картофель отварной	9	150	3,0	6,4	19,9	151,3	0,0	0,0	2,0	1,0	13,7	55,8	10,3	0,8	16,0	0,0	0,0	0,0	15,3
	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
4	Хлеб пшеничный	3	35	0,3	0,0	17,0	73,0	0,0	0,3	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	1,5	20	1,0	0,7	6,7	35,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	73	540	26,1	31,5	58,7	629,6	0,3	0,5	722,5	3,5	211,8	317,9	55,9	2,6	241,0	0,4	2,0	0,5	49,9

Обед

43	Кукруза консервированная (пром. произ-ва)	18	80	0,7	1,4	3,8	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	2,8	9,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	4,5
14	Борщ с капустой и картофелем	18	200	1,6	4,2	10,5	84,8	0,0	0,0	33,3	0,0	2,7	4,5	3,1	0,5	3,2	0,0	0,0	0,0	4,4
46	Рагу из птицы	42	240	14,4	13,4	23,3	278,4	0,1	0,0	28,2	0,0	36,8	108,2	18,7	0,3	38,1	0,0	0,0	0,0	8,7
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	4	45	0,4	0,1	21,9	93,9	0,0	0,2	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	2,5	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	87,5	720	18,6	20,2	111,8	707,6	0,3	0,2	61,5	0,0	95,4	181,9	51,2	2,3	93,3	0,0	0,0	0,0	20,0
	ВСЕГО 8 день	161	1260	45	52	170	1337	1	1	784	4	307	500	107	5	334	0	2	1	70



УТВЕРЖДАЮ: Председатель кооператива ПК
«Новонокровское сельпо»
Бабинчева 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	І	Сс	Ф	С			
Неделя 2 День 9																							
Завтрак																							
28	Икра каюачковая консервированная (продукт производства)	4	60	0,2	4,2	4,4	58,2	0,0	0,0	0,0	3,0	23,2	30,4	10,1	0,5	25,3	0,0	0,0	0,0	1,4			
49	Плов из мяса птицы	55,5	240	17,8	17,8	32,6	369,6	0,1	0,0	23,4	0,0	18,9	86,0	8,0	0,5	12,0	0,0	0,0	0,2	4,7			
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	1,5	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	3	35	0,3	0,0	17,0	73,0	0,0	0,3	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
3	Хлеб ржаной	1,5	20	1,0	0,7	6,7	35,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,3	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
	ИТОГО	78	525	20,9	24,8	113,9	759,1	0,3	0,6	23,4	3,0	89,0	182,8	38,3	1,7	51,3	0,0	0,0	1,7	8,5			
Обед																							
44	Зеленый горошек консервированный пром. произ-ва	8,5	60	1,9	0,1	3,9	24,0	0,1	0,0	0,1	0,0	12,0	37,2	12,6	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0			
18	Суп картофельный с макаронными изделиями	10	200	2,3	2,0	16,8	96,0	0,0	0,0	67,1	1,0	52,8	30,8	8,5	0,5	25,3	0,0	0,0	0,0	3,7			
39	Биточек мясной	16	90	14,3	7,1	14,4	189,0	0,0	0,0	44,1	0,0	22,8	55,2	9,0	0,7	78,0	0,0	0,0	0,0	0,1			
42	Капустя тушеная	9	150	3,8	6,9	16,1	141,0	0,1	0,0	45,8	0,0	317,0	100,0	17,5	0,7	225,0	0,0	0,0	0,0	26,5			
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	4	45	0,4	0,1	21,9	93,9	0,0	0,2	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
3	Хлеб ржаной	2,5	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,3	7,0	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	90,0			
	ИТОГО	83,5	900	25,4	17,3	169,4	938,4	0,4	0,2	157,2	1,0	516,0	351,7	88,7	3,8	467,3	0,0	0,0	0,0	126,4			
	ВСЕГО 9 день	162	1425	46	42	283	1698	1	1	181	4	605	535	127	6	519	0	0	2	135			



УТВЕРЖДАЮ: Председатель кооператива ПК
«Новопокровское сельпо»

(Signature)

Бабичева Н.Д.

Неделя 2 День 10

Завтрак

№ ТК	Пример пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																		
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	Г	Сe	Ф	С		
43	Кукуруза консервированная пром.произ-ва	13,5	60	1,6	1,1	2,8	27,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,7	2,1	7,0	0,2	0,0	0,0	0,0	3,4
57	Рыба припущенная	19,5	95	9,3	8,4	0,8	79,8	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	0,0	0,7
26	Картофель отварной	9	150	3,0	6,4	19,9	151,3	0,0	0,0	2,0	1,0	13,7	55,8	10,3	0,8	16,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	15,3
11	Сок фруктовый (мультифрукт)	28	200	1,0	0,0	21,2	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	0,0	8,0
4	Хлеб пшеничный	3	35	0,3	0,0	17,0	73,0	0,0	0,3	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	1,5	20	1,0	0,7	6,7	35,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Слойка с начинкой фруктовой	8,5	60	0,5	1,2	13,6	92,0	0,5	0,0	4,0	0,0	3,1	10,1	7,1	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	83	565	16,7	17,8	82,0	546,1	0,7	0,3	6,0	1,0	47,8	125,9	45,3	2,8	55,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	27,4

Обед

31	Салат витаминный	2,5	60	0,7	2,0	7,0	49,2	0,0	0,0	174,5	0,0	2,1	2,3	2,7	0,2	3,2	0,0	0,0	0,0	0,0	9,6	
19	Суп картофельный с бобовыми (горох)	12	200	5,0	4,5	17,8	133,6	0,0	0,0	33,6	1,8	49,3	54,0	8,0	0,5	53,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,5	
50	Курица в соусе с томатом	52	90	7,9	6,8	3,9	108,0	0,1	0,0	0,2	0,0	85,2	54,2	10,0	0,5	88,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,7	
25	Макароны отварные	8	150	5,1	9,2	34,2	244,5	0,1	0,0	0,0	0,0	18,1	47,5	10,0	0,5	16,3	0,0	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	27,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
4	Хлеб пшеничный	4	45	0,4	0,1	21,9	93,9	0,0	0,2	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
3	Хлеб ржаной	2,5	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	ИТОГО	84	700	20,6	23,6	105,2	722,9	0,4	0,2	208,3	1,8	176,1	204,7	43,8	3,0	203,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	13,8
	ВСЕГО 10 день	167	1265	37	41	187	1269	1	1	214	3	224	331	89	6	259	0	0	0	1	41	



Бабинцева Н.Д.

Неделя 2 День 11

Завтрак

№ ТК	Принем 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	Сс	Ф	С	
45	Сыр порционный	20	30	5.7	7.5	0.1	91.0	0.0	0.0	9.9	0.0	276.7	127.0	10.0	0.4	240.0	0.0	0.0	1.5	0.2	
34	Запеканка из творога со стуженным молоком	47,5	150	22.5	20.0	20.6	358.5	0.1	0.0	175.7	0.0	356.0	121.6	10.3	0.5	247.5	0.0	0.0	0.0	0.3	
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	3	35	0.3	0.0	17.0	73.0	0.0	0.1	0.0	0.0	4.6	17.4	6.6	0.2	8.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
3	Хлеб ржаной	1.5	20	1.0	0.7	6.7	35.0	0.1	0.0	0.0	0.0	5.8	26.5	6.3	0.8	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
	ИТОГО	111	580	35.4	33.2	131.7	965.5	0.4	0.1	210.1	0.0	880.1	440.0	56.0	2.7	722.5	0.0	0.0	3.0	91.2	
	Обед																				
55	Салат из свеклы	4	60	1.0	1.8	5.0	40.2	0.0	0.0	0.0	0.0	11.5	12.0	7.0	0.3	84.6	0.0	0.2	10.2	4.7	
16	Щи из свежей капусты с картофелем	18	200	1.6	3.4	8.0	70.4	0.0	0.0	33.3	0.0	2.7	4.5	4.1	0.3	3.5	0.0	0.0	0.0	6.6	
48	Тертелли мясные с рисом	35	90	8.4	10.0	10.1	165.6	0.0	0.0	0.0	2.0	56.8	88.0	10.8	1.6	15.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
23	Каша пшеничная рассыпчатая	10	150	6.2	10.4	37.2	268.5	0.0	0.0	6.7	0.0	9.8	50.3	15.0	0.5	1.2	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	0.5	0.0	
4	Хлеб пшеничный	4	45	0.4	0.1	21.9	93.9	0.0	0.1	0.0	0.0	4.6	17.4	6.6	0.5	9.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
3	Хлеб ржаной	2.5	30	1.5	1.1	10.1	52.5	0.1	0.0	0.0	0.0	5.8	26.5	6.3	0.8	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
	ИТОГО	76,5	700	19.1	26.8	102.6	732.3	0.2	0.1	40.0	2.0	102.3	201.5	50.0	4.3	147.3	0.0	0.2	10.7	11.3	
	ВСЕГО 11 день	188	1280	54	60	234	1698	1	0	250	2	962	641	106	7	870	0	0	14	103	

ВСЕГО ЗА 2 НЕДЕЛИЮ	797	6565	215,4	240,2	1078,5	7393,7	3,9	3,2	1579,6	17,4	2464,5	2555,8	577,2	35,6	2339,4	0,4	2,2	16,6	374,5
ВСЕГО за 10 дней	1622	13193	453,8	495,8	2008,0	14618,3	106,4	6,3	3212,1	35,1	4583,2	5310,4	1195,2	65,8	4711,3	0,9	4,5	43,3	699,0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	162	1319	45,4	49,6	200,8	1461,8	10,6	0,6	321,2	3,5	458,3	531,0	119,5	6,6	471,1	0,1	0,5	4,3	69,9