



Согласовано: Потребительский отдел  
 Роспотребнадзора в Ленинском районе  
 С.А. Амиров  
 20.10.2020г.

**Двухнедельное меню**

Наименование продукта	Понедельник					Химический состав и энергетическая ценность в заданном значении											
	масса, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. цен. ккал	Минеральные вещества (мг)											
Наименование	масса, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. цен. ккал	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	Каротин	А	В1	В2	PP	С
1 Молочный суп	100	52	4	114	224	50	146	121	14	91	0,1	0,01	0,02	0,03	0,13	0,1	1
3 Хлеб	100	8,1	1	48,8	242	575	185	37	65	218	2,8	0	0	0,21	0,12	2,81	0
4 Масло сливоч.	10	0,01	7,3	0,7	300	8,1	2,6	2,4	0,3	2	0,02	0,03	0,04	0,001	0,001	0,011	0
5 Йогурт	100	2,4	4,7	13,8	110	50	150	124	15	95	0,1	0	0,01	0,03	0,15	0,15	0,6
6 Ябло	100	0,2	0	20	82	81	153	55	54	185	2,7	0	0,35	0,07	0,44	0,19	0
ИТОГО	410	62,71	17	197,3	958	764,1	636,6	339,4	148,3	591	5,72	0,04	0,42	0,341	0,841	3,261	1,6



Согласовано: Потребительский отдел  
 Роспотребнадзора в Ленинском районе  
 С.А. Амиров  
 20.10.2020г.

Наименование продукта	Вторник					Химический состав и энергетическая ценность в заданном значении											
	масса, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. цен. ккал	Минеральные вещества (мг)											
Наименование	масса, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. цен. ккал	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	Каротин	А	В1	В2	PP	С
1 Хлеб	100	8,1	1	48,8	242	575	185	37	65	218	2,8	0	0	0,21	0,12	2,81	0
2 Суп с мясом	60	15,4	4	0,12	152	36	189	5,4	12,6	118,8	1,56	0	0	0,036	0,09	1,68	0
3 Сок фруктовый	200	0,2	0	20	82	0	0	36	0	26	0,6	0,1	0	0,08	0,04	0,44	80
4 Печенье	50	3,8	9,8	33	230	1,8	4,5	1	0,65	3,45	0,05	0	0	0,004	0,004	0,035	0
5 Банан	100	1,5	0,2	21,8	96	31	348	8	42	28	0,6	0,12	0	0,04	0,05	0,6	10
6 Чай	0,002	0,1	0	0	2,8	0,00164	0,0496	0,0099	0,0088	0,0165	0,000164	0,000001	0	0,0000014	0,00002	0,00016	0,0002
ИТОГО	510,002	29,1	15	123,72	804,8	643,8016	726,5496	87,4099	120,2588	394,2665	5,61164	0,220001	0	0,370001	0,304	5,5652	90,0002

Наименование	Химический состав и энергетическая ценность в заданном значении											
	Минеральные вещества (мг)											
Наименование	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	Каротин	А	В1	В2	PP	С
Макаронь с фаршем	643,8016	726,5496	87,4099	120,2588	394,2665	5,61164	0,220001	0	0,370001	0,304	5,5652	90,0002
среда												

Макаронь с фаршем

Химический состав и энергетическая ценность в заданном значении

Минеральные вещества (мг)

Витамины (мг)

№п/п	Наименование продукта	масса, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. цен. ккал	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	Каротин	A	B1	B2	PP	C
1	Гречка с туляшом	60	15,4	4	0,12	152	36	189	5,4	12,6	118,8	1,56	0	0	0,036	0,09	1,68	0
2	Хлеб	100	8,1	1	48,8	242	575	185	37	65	218	2,8	0	0	0,21	0,12	2,81	0
3	Чай	0,002	0,1	0	0	2,8	0,00164	0,0496	0,0099	0,0088	0,0165	0,000164	0,000001	0	0,0000014	0,00002	0,00016	0,0002
4	Салат из овощей	50	0,2	0,2	5	24	11,5	124	8	4,5	5,5	1,1	0,015	0	0,005	0,015	0,15	6,5
5	Банан	100	1,5	0,2	21,8	96	31	348	8	42	28	0,6	0,12	0	0,04	0,05	0,6	10
	ИТОГО	310,002	25,3	5,4	75,72	516,8	653,5016	846,0496	58,4099	124,1088	370,3165	6,06164	0,135001	0	0,291001	0,275	5,2402	16,5002

Химический состав и энергетическая ценность в заданном значении																		
четверг																		
Суп молочный																		
№п/п	Наименование продукта	масса, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. цен. ккал	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					
							Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	Каротин	A	B1	B2	PP	C
1	Суп рисовый	200	14	2	128	232	178	404	132	192	656	5,2	0	0	1,04	0,24	7,64	0
2	Хлеб	100	8,1	1	48,8	242	575	185	37	65	218	2,8	0	0	0,21	0,12	2,81	0
3	Какао	5	5	3,5	6,4	75	0,35	120,15	0,9	4,5	38,55	0,585	0	0	0,005	0,015	0,09	0
4	Яблоко	50	0,2	0,2	5	24	11,5	124	8	4,5	5,5	1,1	0,015	0	0,005	0,015	0,15	6,5
5	Печенье	50	3,8	9,8	33	230	1,8	4,5	1	0,65	3,45	0,05	0	0	0,004	0,004	0,035	0
	ИТОГО	405	31,1	16,5	221,2	803	766,65	837,65	178,9	266,65	921,5	9,735	0,015	0	1,264	0,394	10,725	6,5

Химический состав и энергетическая ценность в заданном значении																		
пятница																		
Картофельное пюре с мясом																		
№п/п	Наименование продукта	масса, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. цен. ккал	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					
							Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	Каротин	A	B1	B2	PP	C
1	Плов с курицей	150	45,5	8	38	200	46	313	23,4	28,6	205,8	2,76	0	0	0,206	0,17	2,89	0
2	Хлеб	100	8,1	1	48,8	242	575	185	37	65	218	2,8	0	0	0,21	0,12	2,81	0
3	Какао	5	5	3,5	6,4	75	0,35	120,15	0,9	4,5	38,55	0,585	0	0	0,005	0,015	0,09	0
4	Яблоко	50	0,2	0,2	5	24	11,5	124	8	4,5	5,5	1,1	0,015	0	0,005	0,015	0,15	6,5
5	Сахар	20	0	0	20	84	0,2	0,6	0,4	0	0	0,06	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО	325	131,7	12,7	118,2	625	633,05	742,75	69,7	102,6	467,85	7,305	0,015	0	0,426	0,32	5,94	6,5

Химический состав и энергетическая ценность в заданном значении																		
суббота																		
Макаронны с капустами																		
№п/п	Наименование продукта	масса, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. цен. ккал	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					
							Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	Каротин	A	B1	B2	PP	C
1	Макаронны с капустами	150	35,2	9	74	200	46	313	23,4	28,6	205,8	2,76	0	0	0,206	0,17	2,89	0

2	Хлеб	100	81	1	48,8	242	575	185	37	65	218	2,8	0	0	0,21	0,12	2,81	0
3	Салат из овощей	50	0,2	0,2	5	24	11,5	124	8	4,5	5,5	1,1	0,015	0	0,005	0,015	0,15	6,5
4	Сахар	20	0	0	20	84	0,2	0,6	0,4	0	0	0,06	0	0	0	0	0	0
5	Чай	0,002	0,1	0	0	2,8	0,00164	0,0496	0,0099	0,0088	0,0165	0,00164	0,000001	0,0000014	0,0000014	0,00002	0,00016	0,0002
	ИТОГО	320,002	116,5	10,2	147,8	552,8	632,7016	622,6496	68,8099	98,1088	429,3165	6,72164	0,015001	0	0,421001	0,305	5,8502	6,5002

		Понедельник										Химический состав и энергетическая ценность в заданном значении							
№п/п	Наименование продукта	масса, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. цен. ккал	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)						
							Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	Каротин	А	В1	В2	PP	С	
1	Суп чечевичный	150	35,2	9	74	200	46	313	23,4	28,6	205,8	2,76	0	0	0,206	0,17	2,89	0	
2	Какао молоко	105	57	7,5	120,4	299	50,35	266,15	121,9	18,5	129,55	0,685	0,01	0,02	0,035	0,145	0,19	1	
3	Хлеб	100	81	1	48,8	242	575	185	37	65	218	2,8	0	0	0,21	0,12	2,81	0	
4	Яйцо	100	0,2	0	20	82	81	153	55	54	185	2,7	0	0,35	0,07	0,44	0,19	0	
5	Печенье	50	3,8	9,8	33	230	1,8	4,5	1	0,65	3,45	0,05	0	0	0,004	0,004	0,035	0	
6	Йогурт	100	2,4	4,7	13,8	110	50	150	124	15	95	0,1	0	0,01	0,03	0,15	0,15	0,6	
	ИТОГО	455	144,4	23	236	963	758,15	758,65	338,9	153,15	631	6,335	0,01	0,38	0,349	0,859	3,375	1,6	

		Вторник										Химический состав и энергетическая ценность в заданном значении							
№п/п	Наименование продукта	масса, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. цен. ккал	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)						
							Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	Каротин	А	В1	В2	PP	С	
1	Хинкал мясо	100	30	20	85	300	36	189	5,4	12,6	118,8	1,56	0	0	0,036	0,09	1,68	0	
2	Банан	100	1,5	0,2	21,8	96	31	348	8	42	28	0,6	0,12	0	0,04	0,05	0,6	10	
3	Масло сливоч.	10	0,01	7,3	0,7	300	8,1	2,6	2,4	0,3	2	0,02	0,03	0,04	0,001	0,001	0,011	0	
4	Чай	0,002	0,1	0	0	2	0,00164	0,0496	0,0099	0,0088	0,0165	0,00164	0,000001	0,0000014	0,0000014	0,00002	0,00016	0,0002	
5	Печенье	50	3,8	9,8	33	230	1,8	4,5	1	0,65	3,45	0,05	0	0	0,004	0,004	0,035	0	
	ИТОГО	260,002	35,41	37,3	140,5	928	76,90164	544,1496	16,8099	55,5588	152,2665	2,23164	0,150001	0,04	0,081001	0,145	2,3262	10,0002	

		среда										Химический состав и энергетическая ценность в заданном значении							
№п/п	Наименование продукта	масса, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. цен. ккал	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)						
							Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	Каротин	А	В1	В2	PP	С	
	Макароны с фаршем																		
1	Макароны с курицей	200	45	5	47	224	20	248	36	32	174	2,4	0	0	0,34	0,16	2,42	0	
2	Йогурт	100	2,4	4,7	13,8	110	50	150	124	15	95	0,1	0	0,01	0,03	0,15	0,15	0,6	
3	Хлеб	100	81	1	48,8	242	575	185	37	65	218	2,8	0	0	0,21	0,12	2,81	0	

4	Сок фруктовый	200	0,2	0	20	82	0	36	0	26	0,6	0,1	0	0,08	0,04	0,44	80
5	Банан	100	1,5	0,2	21,8	96	31	8	42	28	0,6	0,12	0	0,04	0,05	0,6	10
	ИТОГО	700	130,1	10,9	151,4	754	676	241	154	541	6,5	0,22	0,01	0,7	0,52	6,42	90,6

Химический состав и энергетическая ценность в заданном значении																	
четверг																	
Суп молочный																	
№п/п	Наименование продукта	масса, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. цен. ккал	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)				
							Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	Каротин	А	В1	В2	PP
1	Суп гороховый с мясом	200	34	8	84	300	178	404	132	192	656	0	0	1,04	0,24	7,64	0
2	Хлеб	100	8,1	1	48,8	242	575	185	37	65	218	0	0	0,21	0,12	2,81	0
3	Банан	100	1,5	0,2	21,8	96	31	348	8	42	28	0,12	0	0,04	0,05	0,6	10
4	Масло сливоч	10	0,01	7,3	0,7	300	8,1	2,6	2,4	0,3	2	0,02	0,03	0,001	0,001	0,011	0
5	Чай	0,002	0,1	0	0	2,8	0,00164	0,0496	0,0099	0,0088	0,0165	0,000001	0,0000014	0,00002	0,00016	0,0002	0,0002
	ИТОГО	410,002	43,71	16,5	155,3	940,8	792,1016	939,6496	179,4099	299,3088	904,0165	0,150001	0,04	1,291001	0,411	11,061	10,0002

Химический состав и энергетическая ценность в заданном значении																		
пятница																		
Картофельное пюре с мясом																		
№п/п	Наименование продукта	масса, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. цен. ккал	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					
							Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	Каротин	А	В1	В2	PP	С
1	Плов с курицей	150	45,5	8	38	200	46	313	23,4	28,6	205,8	2,76	0	0,206	0,17	2,89	0	
2	Хлеб	100	8,1	1	48,8	242	575	185	37	65	218	2,8	0	0,21	0,12	2,81	0	
3	Сок фруктовый	200	0,2	0	20	82	0	36	0	26	0,6	0,1	0	0,08	0,04	0,44	80	
4	Чай	0,002	0,1	0	0	2,8	0,00164	0,0496	0,0099	0,0088	0,0165	0,000001	0,0000014	0,00002	0,00016	0,0002	0,0002	
5	Салат из овощей	50	0,2	0,2	5	24	11,5	124	8	4,5	5,5	1,1	0,015	0	0,005	0,015	0,15	6,5
6	Йогурт	100	2,4	4,7	13,8	110	50	150	124	15	95	0,1	0	0,03	0,15	0,15	0,6	
	ИТОГО	600,002	56,5	13,9	125,6	660,8	682,5016	772,0496	228,4099	113,1088	550,3165	7,36164	0,115001	0,01	0,531001	0,495	6,4402	87,1002

Химический состав и энергетическая ценность в заданном значении																		
суббота																		
Гречка ядрица с фаршем																		
№п/п	Наименование продукта	масса, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. цен. ккал	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					
							Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	Каротин	А	В1	В2	PP	С
1	Пюре с котлетами	150	35,2	9	74	200	46	313	23,4	28,6	205,8	2,76	0	0,206	0,17	2,89	0	
2	Хлеб	100	8,1	1	48,8	242	575	185	37	65	218	2,8	0	0,21	0,12	2,81	0	
3	Яблоко	50	0,2	0,2	5	24	11,5	124	8	4,5	5,5	1,1	0,015	0	0,005	0,015	0,15	6,5
4	Какао	5	5	3,5	6,4	75	0,35	120,15	0,9	4,5	38,55	0,585	0	0,005	0,015	0,09	0	
5	Йогурт	100	2,4	4,7	13,8	110	50	150	124	15	95	0,1	0	0,03	0,15	0,15	0,6	
	ИТОГО	405	50,9	18,4	148	651	682,85	892,15	193,3	117,6	562,85	7,345	0,015	0,01	0,456	0,47	6,09	7,1