



Согласовано: Потребитель и Производитель и Владелец
 Роспотребнадзора в Левашинском 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: Потребитель и Владелец
 Роспотребнадзора в Левашинском 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	0,00002
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
среды	643,8016	726,5496	87,4099	120,2588	394,2665	5,61164	0,220001	0	0,370001	0,304	5,5652	90,0002
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	0,000002	0,00016	0,0002	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	РР	С
1	Суп чечевичный	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	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	0,21	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	0,004	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	РР	С
1	Хинкал мясо	100	30	20	85	300	36	189	5,4	12,6	118,8	1,56	0	0,036	0,09	1,68	0	
2	Говядина	100	1,5	0,2	21,8	96	31	348	8	42	28	0,6	0,12	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	0,011	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	0,00002	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	0,004	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	РР	С	
	Макаронь с фаршем																		
1	Макаронь с курицей	200	45	5	47	224	20	248	36	32	174	2,4	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	0,21	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	С
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	8,62164	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 картофелем	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