

"Согласовано"

Генеральный директор ООО "СОКОЛОВ"

Д. Урвачев

" 02 " августа 2021 г



"Утверждаю"

Директор МАОУ СОШ № 48

Кривченкова Р.А.

2021 г

"Согласовано"

Управление Роспотребнадзора по Калининградской обл.

по Э.З. №М.1415.959.К.П.П4

от "02" августа 2021 г

*Типовое двухнедельное меню
для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов при пятидневной
и шестидневной учебной неделе
на 2021-2022 учебный год.*

Калининград, 2021 г

№ реч.	Наименование дней недели, блюдец	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
День/неделя: Понедельник-1														
173М	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	210	8,36	9,58	38,06	272,47	0,22	0,60	34,00	0,54	148,18	236,91	26,99	1,74
4М	Бутерброд с отварным куриным филе 24/36	60	8,51	9,35	22	119	0,02	0,85	35	0,62	21	60	7,34	0,68
15М	Сыр порционный	10	2,60	2,61		34,40	0,00	0,08	23,00	0,05	100,00	64,00	4,50	0,10
379М/сж	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%)	180	3,61	2,75	12,80	86,52	0,02	0,72	9,00		112,77	81,00	12,60	0,12
	Багет нарезной из муки в/с	45	3,38	1,31	23,13	117,77	0,05			0,77	8,55	29,25	5,85	0,54
Итого за Завтрак			27,86	22,68	91,38	678,60	0,37	1,40	66,00	1,98	381,20	513,92	70,18	4,25
Обед														
67М	Винегрет овощной	60	0,76	6,10	4,46	76,35	0,03	5,70	140,95	2,73	13,68	25,16	11,55	0,48
88М	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (15%) (на м/к бульоне), 210/10	220	2,74	5,84	8,84	101,45	0,06	27,14	256,88	1,96	47,30	50,86	21,75	0,81
269М/330М	Биточки особые с соусом сметанным 80/30	110	13,32	14,10	13,37	234,16	0,24	0,03	8,00	1,95	17,99	140,53	23,81	2,04
309М/сж	Макаронные изделия отварные	180	7,07	3,73	45,17	242,76	0,11		16,00	1,00	14,45	57,15	10,32	1,04
349М/сж	Компот из сухофруктов (яблоки сушеные)	180	0,70	0,05	17,11	72,78	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,60
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56
Итого за Обед			29,61	30,61	119,29	877,18	0,58	33,59	421,83	9,42	140,71	386,08	115,03	7,13
Полдник														
	Печенье	10	0,75	0,98	7,44	41,70	0,01		1,00		2,90	9,00	2,00	0,21
	Йогурт (2,5%)	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (яблоки)	185	0,74	0,74	18,13	86,95	0,06	18,50	9,25	0,37	29,60	20,35	16,65	4,07
Итого за Полдник			9,69	4,72	37,37	242,65	0,06	19,70	30,25	0,37	280,50	219,35	48,65	4,48
Всего за Понедельник-1			67,16	58,01	248,04	1798,43	1,02	54,70	518,08	11,77	802,41	1119,35	233,86	15,86

№ п/п	Дни/неделя	Среды-1	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
241К			150	21,59	12,35	20,73	285,62	0,07	0,70	80,00	0,29	211,74	276,52	32,26	0,84
376М/сж			180		7,99	31,93		0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,84
			150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
			45	3,38	1,31	23,13	117,77	0,05			0,77	8,55	29,25	5,85	0,54
Итого за _Завтрак			525	25,57	14,25	66,55	505,82	0,16	15,80	87,50	1,36	249,24	330,51	56,01	5,53
Обед															
94К/сж			60	1,72	3,83	6,08	65,88	0,05	6,90	378,00	1,47	12,72	41,00	15,07	0,57
82М/сж			220	2,72	4,88	10,53	99,30	0,06	18,64	216,88	1,57	42,99	52,25	23,46	1,07
ТТК/331М			110	15,99	13,12	16,43	248,73	0,18	12,11	2569,50	2,22	22,36	205,21	25,61	3,85
184К			180	2,88	9,42	21,96	185,25	0,15	21,95	820,00	4,31	29,10	85,87	39,43	1,31
457К			180	0,18	0,04	10,05	38,76	0,01	36,00		0,13	6,48	5,94	5,58	0,26
			30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
			40	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56
Итого за Обед			820	28,50	32,06	95,40	787,62	0,57	95,60	3984,38	10,49	132,15	476,37	137,85	9,21
Полдник															
			10	0,05		8,00	32,40					2,10	1,10	0,70	0,16
			200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
			185	0,74	0,74	18,13	86,95	0,06	18,50	9,25	0,37	29,60	20,35	16,65	4,07
Итого за Полдник			395	8,99	3,74	37,93	233,35	0,06	19,70	29,25	0,37	279,70	211,45	47,35	4,43
Всего за Среды-1				63,06	50,05	199,88	1526,79	0,79	131,10	4101,13	12,22	661,09	1018,33	241,21	19,17

День/неделя: Четверг-1		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
№ рещ.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
71М	Подгарнировка из помидоров свежих	40	0,44	0,08	1,52	9,60	0,02	10,00		0,28	5,60	10,40	8,00	0,36
320К/330М	Куриное филе запеченное с соусом сметанным 80/30	110	22,47	7,48	1,69	165,13	0,11	2,13	50,00	0,81	25,78	175,37	21,21	1,43
321М/сжж	Капуста тушеная	150	3,91	2,39	14,99	99,68	0,09	82,66	75,00	0,35	90,30	67,95	34,64	1,37
379М/сжж	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%)	180	3,61	2,75	12,80	86,52	0,02	0,72	9,00		112,77	81,00	12,60	0,12
15М	Сыр порционный	10	2,60	2,61		34,40	0,00	0,08	23,00	0,05	100,00	64,00	4,50	0,10
	Батон нарезной из муки в/с	45	3,38	1,31	23,13	117,77	0,05			0,77	8,55	29,25	5,85	0,54
Итого за Завтрак		535	36,41	16,61	54,13	513,10	0,30	95,60	157,00	2,25	343,00	427,97	86,80	5,92
Обед														
60М	Салат из моркови с яблоками и клюквой	60	0,58	4,09	6,32	65,85	0,03	4,30	760,75	1,94	13,50	23,29	16,27	0,64
96М	Рассольник ленинградский на курином бульоне	220	3,54	5,78	14,84	125,99	0,10	14,73	186,80	1,92	17,83	69,18	24,49	0,96
234М/330М	Котлеты рыбные (мингай) с соусом сметанным 80/30	110	11,46	6,48	14,86	164,40	0,12	0,42	15,40	2,15	60,97	175,18	41,60	1,04
312М/сжж	Картофельное пюре	180	3,95	4,95	26,67	167,52	0,19	31,17	22,80	0,21	53,98	117,35	39,79	1,46
342М/сжж	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	11,51	48,84	0,01	3,60	1,80	0,07	5,76	3,96	3,24	0,82
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56
Итого за Обед		820	24,69	22,22	104,54	722,31	0,57	54,22	987,55	7,08	170,54	475,06	154,09	7,08
Полдник														
	Печенье	10	0,75	0,98	7,44	41,70	0,01		1,00		2,90	9,00	2,00	0,21
	Йогурт (2,5%)	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (мандарины)	185	1,48	0,37	13,88	70,30	0,11	70,30		0,37	64,75	31,45	20,35	0,19
Итого за Полдник		395	10,43	4,35	33,12	226,00	0,12	71,50	21,00	0,37	315,65	230,45	52,35	0,60
Всего за Четверг-1			71,53	43,17	191,78	1461,40	0,99	221,32	1165,55	9,70	829,19	1133,48	293,24	11,59

№ рец.	День/неделя: Пятница-1	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
22К		Поджаривка из горошка зеленого	40	1,24	0,08	2,60	16,00	0,04	4,00	20,00	0,08	8,00	24,80	8,40	0,28
210М		Омлет натуральный	150	15,62	17,40	2,89	239,74	0,09	0,25	310,70	0,74	114,94	256,75	19,50	2,89
377М/сж		Чай с лимоном	187	0,05	0,01	8,17	33,97	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
		Батон нарезной из муки в/с	45	3,38	1,31	23,13	117,77	0,05			0,77	8,55	29,25	5,85	0,54
		Фрукты (апельсины)	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00		0,30	51,00	34,50	19,50	0,45
Итого за	Завтрак		572	21,64	19,09	48,93	471,98	0,25	96,75	330,70	1,90	189,84	354,86	58,37	5,04
Обед															
67М		Винегрет овощной	60	0,76	6,10	4,46	76,35	0,03	5,70	140,95	2,73	13,68	25,16	11,55	0,48
99М		Суп из овощей на курином бульоне со сметаной (15%), 210/10	220	2,57	5,74	9,87	101,91	0,08	18,15	207,76	1,93	37,90	57,21	20,17	0,80
294М/331М		Котлеты рубленые из птицы (курица) с соусом сметанно/томатным 80/30	110	13,81	12,93	15,75	235,57	0,12	2,56	48,80	1,51	25,08	127,96	23,20	1,69
302М/сж		Рис отварной	180	4,58	3,55	48,15	242,89	0,05		16,00	0,30	6,82	98,84	32,54	0,66
349М/сж		Компот из сухофруктов (яблоки сушеные)	180	0,70	0,05	17,11	72,78	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,60
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56
Итого за Обед			820	27,44	29,15	125,68	879,19	0,42	27,13	413,51	8,25	130,78	421,54	135,06	6,39
Полдник															
		Зефир	10	0,08	0,01	7,98	32,60					2,50	1,20	0,60	0,14
		Йогурт (2,5%)	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
		Фрукты (яблоки)	185	0,74	0,74	18,13	86,95	0,06	18,50	9,25	0,37	29,60	20,35	16,65	4,07
Итого за Полдник			395	9,02	3,75	37,91	233,55	0,06	19,70	29,25	0,37	280,10	211,55	47,25	4,41
Всего за Пятница-1				58,09	52,99	212,52	1584,72	0,72	143,58	773,46	10,51	600,72	987,95	240,68	15,84

День/неделя: Понедельник-2															
№ рец.	Наименование дней недели, блюдец	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
182/М/ЖК1	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	210	7,41	8,90	41,28	275,73	0,18	0,62	38,30	0,18	141,86	184,63	46,34	1,23	
4М	Бутерброд с отварным куриным филе 24/36	60	8,51	9,35	22	119	0,02	0,85	35	0,62	21	60	7,34	0,68	
15М	Сыр порционный	10	2,60	2,61		34,40	0,00	0,08	23,00	0,05	100,00	64,00	4,50	0,10	
382М/сжж	Какао с молоком (молоко 2,5%)	180	3,59	2,85	14,71	100,06	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00	
	Батон нарезной из муки в/с	45	3,38	1,31	23,13	117,77	0,05			0,77	8,55	29,25	5,85	0,54	
Итого за _Завтрак			505	26,89	22,11	96,51	695,40	0,34	1,24	70,42	1,63	375,23	487,84	106,53	4,61
Обед															
83К	Салат из свеклы с огурцами соевыми	60	0,89	3,66	4,18	53,52	0,02	5,30	3,60	1,65	19,39	24,84	11,75	0,67	
103М	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к бульоне	220	3,29	3,56	18,72	121,73	0,11	14,79	224,64	1,59	23,01	60,01	22,83	0,97	
245М/330М	Бефстроганов из отварной говядины, 45/45	90	14,39	12,95	4,01	190,13	0,09	0,78	228,00	0,42	21,60	153,52	22,10	2,16	
309М/сжж	Макаронные изделия отварные	180	7,07	3,73	45,17	242,76	0,11		16,00	1,00	14,45	57,15	10,32	1,04	
342М/сжж	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	11,51	48,84	0,01	3,60	1,80	0,07	5,76	3,96	3,24	0,82	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56	
Итого за Обед			800	30,80	24,83	113,94	806,67	0,45	24,47	474,04	5,52	102,70	385,59	98,93	7,81
Полдник															
	Пастила	10	0,05		8,00	32,40					2,10	1,10	0,70	0,16	
	Йогурт (2,5%)	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20	
	Фрукты (мандарины)	185	1,48	0,37	13,88	70,30	0,11	70,30		0,37	64,75	31,45	20,35	0,19	
Итого за Полдник			395	9,73	3,37	33,68	216,70	0,11	71,50	20,00	0,37	314,85	222,55	51,05	0,55
Всего за Понедельник-2				67,42	50,31	244,12	1718,77	0,89	97,21	564,46	7,53	792,78	1095,97	256,51	12,97

День/неделя: Вторник-2		Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	ЭЦ (ккал)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
71М	Подгарнировка из огурцов свежих	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20
244М/сжж	Плов из отварной говядины	230	27,16	24,91	39,96	501,38	0,13	1,40	240,00	3,13	24,66	325,07	59,39	4,07
379М/сжж	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%)	200	3,90	3,00	15,28	99,90	0,02	0,78	10,00		124,77	90,00	14,00	0,13
	Батон парезной из муки в/с	50	3,75	1,45	25,70	130,85	0,06			0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Итого за завтрак		520	35,09	29,40	81,70	736,53	0,22	4,98	250,00	4,02	165,72	459,57	85,49	5,00
Обед														
63М/сжж	Салат из моркови с курагой	100	1,50	0,11	12,57	58,66	0,06	4,63	1780,81	0,73	34,69	58,07	40,41	0,84
93М	Щи по-уральски со сметаной (15%) (с пшенной крупой) на курином бульоне, 210/10	220	3,11	5,73	8,74	100,38	0,06	25,54	229,38	2,03	45,64	55,11	22,54	0,89
294М/330М	Котлеты рубленые из птицы (куриные) с соусом	110	13,68	13,00	15,20	233,32	0,12	1,21	49,30	1,48	24,92	126,22	21,75	1,62
136М/СД	Овоши припущенные с маслом	180	2,76	3,23	14,42	100,34	0,11	9,50	3816,00	0,80	52,26	105,70	72,20	1,34
349М/сжж	Компот из сухофруктов (яблоки сушеные)	180	0,70	0,05	17,11	72,78	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,60
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56
Итого за Обед		860	26,76	22,90	98,38	715,18	0,49	41,60	5875,49	6,83	204,81	457,48	204,49	7,45
Полдник														
	Печенье	10	0,75	0,98	7,44	41,70	0,01		1,00		2,90	9,00	2,00	0,21
	Йогурт (2,5%)	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (яблоки)	185	0,74	0,74	18,13	86,95	0,06	18,50	9,25	0,37	29,60	20,35	16,65	4,07
Итого за Полдник		395	9,69	4,72	37,37	242,65	0,06	19,70	30,25	0,37	280,50	219,35	48,65	4,48
Всего за Вторник-2			71,54	57,02	217,46	1694,36	0,77	66,28	6155,74	11,22	651,03	1136,39	338,64	16,94

День/неделя: Среда-2																	
№ пед.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																	
223М/сез/3	Запеканка творожная (творог 9%) с соусом абрикосовым 150/30	180	27,59	16,12	44,27	447,34	0,15	0,83	123,49	0,51	249,94	340,72	40,76	1,25			
377М/сез	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	8,17	33,97	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88			
	Батон нарезной из муки в/с	45	3,38	1,31	23,13	117,77	0,05			0,77	8,55	29,25	5,85	0,54			
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30			
	Итого за Завтрак	562	31,62	18,03	90,26	669,57	0,25	18,33	130,99	1,59	289,84	396,03	65,23	5,97			
Обед																	
53М/сез	Салат из свеклы с зелёным горошком	100	1,67	2,18	8,20	59,49	0,05	9,80	13,40	1,03	27,93	41,92	18,57	1,31			
151К/сез	Уха Ростовская (горбуша)	220	7,25	6,08	12,50	134,37	0,15	20,04	8,10	2,41	22,17	105,21	29,44	1,07			
255М/32М/45/45	Печень по-строгановски, 45/45	90	12,90	7,22	7,57	147,79	0,24	23,06	5511,00	1,61	24,90	228,06	15,35	4,80			
171М/сез	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,14	7,72	45,77	292,66	0,35		28,00	0,71	18,98	240,77	160,08	5,38			
342М/сез	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	11,51	48,84	0,01	3,60	1,80	0,07	5,76	3,96	3,24	0,82			
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56			
	Итого за Обед	840	37,11	24,12	115,89	832,86	0,91	56,51	5562,30	6,62	118,24	706,02	255,38	15,54			
Полдник																	
	Зефир	10	0,08	0,01	7,98	32,60					2,50	1,20	0,60	0,14			
	Йогурт (2,5%)	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20			
	Фрукты (мандарины)	185	1,48	0,37	13,88	70,30	0,11	70,30		0,37	64,75	31,45	20,35	0,19			
	Итого за Полдник	395	9,76	3,38	33,66	216,90	0,11	71,50	20,00	0,37	315,25	222,65	50,95	0,53			
	Всего за Среда-2		78,48	45,53	239,81	1719,33	1,27	146,34	5713,29	8,57	723,33	1324,70	371,56	22,04			

День/неделя: Четверг-2															
№ рел.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
70M	Поджаривка из огурцов соленых	40	0,32	0,04	0,68	5,20	0,01	2,00	2,00	0,04	9,20	9,60	5,60	0,24	
292M/сж	Птица (грудки куриные), тушенная в соусе с овощами	240	29,44	15,36	24,92	367,52	0,32	27,53	791,00	3,96	64,24	298,76	66,63	3,07	
379M/сж	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%)	180	3,61	2,75	12,80	86,52	0,02	0,72	9,00		112,77	81,00	12,60	0,12	
	Багон нарезной из муки в/с	45	3,38	1,31	23,13	117,77	0,05			0,77	8,55	29,25	5,85	0,54	
Итого за Завтрак			505	36,74	19,46	61,53	577,00	0,40	30,25	802,00	4,76	194,75	418,61	90,68	3,96
Обед															
63K/сж	Салат из моркови, яблок и апельсина	60	0,54	5,68	4,90	74,03	0,03	7,45	660,50	2,63	13,23	21,20	14,48	0,48	
84M/сж	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной (15%), 210/10	220	3,44	4,80	13,81	113,67	0,09	11,64	170,00	1,56	43,12	85,48	28,91	1,43	
233M/328M	Рыба запеченая под молочным соусом (минтай)	110	15,94	13,60	7,63	217,37	0,16	2,01	81,12	0,31	127,77	268,81	54,11	1,01	
312M/сж	Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22	
342M/сж	Компот из свежих групп	180	0,14	0,11	11,69	48,84	0,01	1,80		0,14	6,84	5,76	4,32	0,85	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,97	0,54	17,84	89,10	0,08			0,45	13,05	67,50	21,15	1,76	
Итого за Обед			795	28,68	29,02	92,55	751,70	0,57	48,84	929,92	5,65	256,05	572,32	165,98	7,34
Полдник															
	Пастила	10	0,05		8,00	32,40					2,10	1,10	0,70	0,16	
	Йогурт (2,5%)	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20	
	Фрукты (яблоки)	185	0,74	0,74	18,13	86,95	0,06	18,50	9,25	0,37	29,60	20,35	16,65	4,07	
Итого за Полдник			395	8,99	3,74	37,93	233,35	0,06	19,70	29,25	0,37	279,70	211,45	47,35	4,43
Всего за Четверг-2				74,41	53,22	192,01	1562,05	1,03	98,79	1761,17	10,78	730,50	1202,38	304,01	15,74

День/неделя: Пятница-2														
№ рещ.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	Поджаренная из горошка зеленого	40	1,24	0,08	2,60	16,00	0,04	4,00	20,00	0,08	8,00	24,80	8,40	0,28
23К	Омлет с сыром запеченный	150	18,01	16,41	2,57	240,01	0,08	0,37	292,00	0,68	272,32	332,64	24,95	2,67
377М/сж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	8,17	33,97	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Батон нарезной из муки в/с	45	3,38	1,31	23,13	117,77	0,05			0,77	8,55	29,25	5,85	0,54
Итого за Завтрак			23,27	18,40	51,17	478,25	0,22	21,87	319,50	1,84	320,22	412,75	57,82	7,67
Обед														
46М	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,77	3,10	6,90	59,42	0,02	14,50	180,75	1,42	20,52	17,77	9,81	0,60
98М/сж	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	220	3,29	4,72	8,83	91,51	0,07	17,63	186,30	1,46	25,92	55,52	19,15	0,77
291М	Плов из пшеницы (грудки куриные)	280	34,04	16,49	52,83	498,22	0,21	9,22	374,40	4,82	41,23	340,74	72,01	2,92
342М/сж	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	11,51	48,84	0,01	3,60	1,80	0,07	5,76	3,96	3,24	0,82
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56
Итого за Обед			43,25	25,24	110,41	847,70	0,42	44,95	743,25	8,57	111,93	504,09	132,91	7,27
Полдник														
	Печенье	10	0,75	0,98	7,44	41,70	0,01		1,00		2,90	9,00	2,00	0,21
	Йогурт (2,5%)	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (яблоки)	185	0,74	0,74	18,13	86,95	0,06	18,50	9,25	0,37	29,60	20,35	16,65	4,07
Итого за Полдник			9,69	4,72	37,37	242,65	0,06	19,70	30,25	0,37	280,50	219,35	48,65	4,48
Всего за Пятница-2			76,22	49,36	198,95	1568,59	0,71	86,52	1093,00	10,78	712,65	1136,19	239,38	19,42
Итого			703,95	507,63	2146,96	16180,57	9,12	1186,28	21683,25	103,43	7074,70	11243,51	2784,69	162,74

№ рсч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe			
День/неделя: Понедельник-1																	
Завтрак																	
173М	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	250	9,91	12,00	44,94	328,10	0,26	0,71	43,90	0,65	176,36	281,00	32,02	2,06			
4М	Бутерброд с отварным куриным филе 24/36	60	8,51	9,35	22,00	119,00	0,02	0,85	35,00	0,62	21,00	60,00	7,34	0,68			
15М	Сыр порционный (Пошехонский 26%)	15	3,90	3,92		51,60	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15			
379М/сез	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%)	200	3,90	3,00	15,28	99,90	0,02	0,78	10,00		124,77	90,00	14,00	0,13			
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07			1,02	11,40	39,00	7,80	0,72			
Итого за Завтрак		585	30,72	30,00	113,06	755,62	0,37	2,47	123,40	2,37	483,53	566,00	67,91	3,75			
Обед																	
67М/сез	Винегрет овощной	100	1,27	7,16	6,76	97,54	0,05	12,60	241,60	3,20	33,35	37,53	20,10	0,83			
88М	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (15%) (на м/к бульоне),	250	3,05	6,89	9,79	116,17	0,07	30,62	280,72	2,41	51,34	55,86	24,03	0,89			
269М/330М	Биточки особые с соусом сметанным 80/30	110	13,32	14,10	13,37	234,16	0,24	0,03	8,00	1,95	17,99	140,53	23,81	2,04			
309М/сез	Макаронные изделия отварные	180	7,07	3,73	45,17	242,76	0,11		16,00	1,00	14,45	57,15	10,32	1,04			
349М/сез	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	20,12	85,30	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,67			
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80			
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,50	14,50	75,00	23,50	1,95			
Итого за Обед		930	31,96	32,93	134,35	968,92	0,64	44,05	546,32	10,68	172,83	430,07	135,96	8,23			
Полдник																	
	Печенье	15	1,13	1,47	11,16	62,55	0,01		1,50		4,35	13,50	3,00	0,32			
	Йогурт (2,5%)	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20			
	Фрукты (яблоки)	235	0,94	0,94	23,03	110,45	0,07	23,50	11,75	0,47	37,60	25,85	21,15	5,17			
Итого за Полдник		450	10,27	5,41	45,99	287,00	0,08	24,70	33,25	0,47	289,95	229,35	54,15	5,69			
Всего за Понедельник-1			72,94	68,35	293,40	2011,54	1,09	71,22	702,97	13,52	946,31	1225,42	258,02	17,66			

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe
День/неделя: Вторник-1														
Завтрак														
71М	Подгарнировка из огурцов свежих	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20
260М/сез	Гуляш из птицы, 50/50	100	11,99	14,60	1,92	188,10	0,77	5,01		2,13	12,17	15,80	31,90	2,38
302М/сез	Рис отварной	180	4,58	3,55	48,15	242,89	0,05		16,00	0,30	6,82	98,84	32,54	0,66
382М/сез	Какао с молоком (молоко 2,5%)	200	3,88	3,10	15,19	105,46	0,02	0,60		0,01	125,12	116,20	31,00	1,01
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07			1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
Итого за Завтрак		580	29,78	21,45	98,68	708,67	0,24	8,00	26,12	4,02	162,31	427,62	100,04	5,01
Обед														
46М	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,31	5,18	11,60	99,54	0,03	24,20		2,37	34,80	29,95	16,45	1,01
102М	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	6,74	5,59	19,77	156,49	0,24	12,49	238,50	2,47	46,61	117,15	40,15	2,13
259М/сез	Жаркое по-домашнему с курицей	280	30,53	13,02	29,10	357,99	0,33	40,19	50,80	3,30	45,45	312,52	67,96	3,47
342М/сез	Компот из свежих груш	200	0,16	0,12	14,10	58,70	0,01	2,00		0,16	7,60	6,40	4,80	0,95
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,50	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Обед		920	45,19	24,90	113,71	865,71	0,76	78,88	590,55	9,32	158,16	575,82	166,06	10,30
Полдник														
	Зефир	15	0,12	0,02	11,97	48,90					3,75	1,80	0,90	0,21
	Йогурт (2,5%)	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (мандарины)	235	1,88	0,47	17,63	89,30	0,14	89,30		0,47	82,25	39,95	25,85	0,24
Итого за Полдник		450	10,20	3,49	41,40	252,20	0,14	90,50	20,00	0,47	334,00	231,75	56,75	0,65
Всего за Вторник-1			85,17	49,83	253,79	1826,58	1,13	177,38	636,67	13,81	654,47	1235,18	322,85	15,96

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
День/неделя: Среда-1														
Завтрак														
241К	Пудинг творожный с йогуртом (2,5%), 140/30	140	25,03	14,89	23,68	334,76	0,08	0,79	96,00	0,35	241,80	318,84	37,03	0,99
376M/сжж	Чай с сахаром	200			9,98	39,91	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,85
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07			1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
Итого за Завтрак		550	30,13	17,23	79,20	602,20	0,19	15,89	103,50	1,67	282,15	382,58	62,73	5,86
Обед														
941К/сжж	Салат Мозаика	100	2,87	6,38	10,13	109,81	0,09	11,50	630,00	2,45	21,20	68,33	25,12	0,94
	Борщ из свежей капусты с карт. на костном бульоне со сметаной (15%), 240/10	250	3,06	5,36	11,76	110,20	0,06	21,07	240,72	1,79	47,06	58,25	26,47	1,21
82M/сжж	Котлета из мяса и печени «Медвежья лапка» с соусом сметанно/томатным 80/30	110	15,99	13,12	16,43	248,73	0,18	12,11	2569,50	2,22	22,36	205,21	25,61	3,85
184К	Рагу из овощей	180	2,88	9,42	21,96	185,25	0,15	21,95	820,00	4,31	29,10	85,87	39,43	1,31
457К	Компот из черной смородины	200	0,20	0,04	12,28	47,50	0,01	40,00		0,14	7,20	6,60	6,20	0,29
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,50	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Обед		930	31,46	35,31	111,70	894,48	0,64	106,63	4260,22	11,93	150,63	534,06	159,53	10,36
Полдник														
	Печенье	15	1,13	1,47	11,16	62,55	0,01		1,50		4,35	13,50	3,00	0,32
	Йогурт (2,5%)	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (яблоки)	235	0,94	0,94	23,03	110,45	0,07	23,50	11,75	0,47	37,60	25,85	21,15	5,17
Итого за Полдник		450	10,27	5,41	45,99	287,00	0,08	24,70	33,25	0,47	289,95	229,35	54,15	5,69
Всего за Среда-1			71,85	57,95	236,89	1783,67	0,92	147,22	4396,97	14,07	722,73	1145,99	276,41	21,90

№ п/п	Наименование дней	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	P	Mg	Fe
Завтрак														
71М	Подаршпровка из помидоров свежих	40	0,44	0,08	1,52	9,60	10,00			0,28	5,60	10,40	8,00	0,36
330К/330М	Куриное филе залеченое с соусом сметанным 80/30	110	22,47	7,48	1,69	165,13	2,13	50,00	0,81	25,78	175,37	21,21	1,43	
321М/сез	Капуста тушеная	180	4,65	3,15	18,12	122,56	0,10	99,02	0,42	108,14	81,26	41,51	1,64	
379М/сез	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%)	200	3,90	3,00	15,28	99,90	0,02	0,78	10,00	124,77	90,00	14,00	0,13	
13М	Сыр порционный (Полухонский 26%)	15	3,90	3,92		51,60	0,01	0,12	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15	
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07		1,02	11,40	39,00	7,80	0,72	
	Итого за завтрак	605	39,87	19,36	67,44	605,81	0,33	112,05	2,60	425,68	492,03	99,27	4,44	
Обед														
60М	Салат из моркови с яблоками и клюквой	100	0,97	6,16	10,17	102,32	0,05	7,15	1261,25	2,94	22,41	38,62	26,99	1,06
96М	Рассольник ленинградский на курином бульоне (тушка курицы)	250	4,01	6,99	17,21	148,34	0,11	16,75	207,55	2,39	19,76	78,89	27,91	1,09
234М/330М	Котлеты рыбные (минтай) с соусом сметанным 80/30	110	11,46	6,48	14,86	164,40	0,12	0,42	15,40	2,15	60,97	175,18	41,60	1,04
312М/сез	Картофельное пюре	180	3,95	4,95	26,67	167,52	0,19	31,17	22,80	0,21	53,98	117,35	39,79	1,46
342М/сез	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,90	58,70	0,01	4,00	2,00	0,08	6,40	4,40	3,60	0,91
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,50	14,50	75,00	23,50	1,95
	Итого за Обед	930	27,01	25,72	121,95	834,27	0,64	59,49	1509,00	8,78	187,22	524,24	176,59	8,31
Полдник														
	Печенье	15	1,13	1,47	11,16	62,55	0,01		1,50		4,35	13,50	3,00	0,32
	Йогурт (2,5%)	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (мандарины)	235	1,88	0,47	17,63	89,30	0,14	89,30	0,47	82,25	39,95	25,85	0,24	
	Итого за Полдник	450	11,21	4,94	40,59	265,85	0,15	90,50	21,50	0,47	334,60	243,45	58,85	0,75
	Всего за Четверг-1	78,08	50,03	229,98	1705,93	1,12	262,04	1716,60	11,85	947,51	1259,72	334,71	13,50	

№ п/п	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)															
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe												
Завтрак																										
22К	Поджаренная из зеленого горошка	40	1,24	0,08	2,60	16,00	0,04	4,00	20,00	0,08	8,00	24,80	8,40	0,28												
210М	Омлет натуральный	170	17,70	21,00	3,29	273,14	0,10	0,29	352,80	0,84	130,76	291,28	22,14	3,27												
377М/сез	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	10,19	42,29	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,89												
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07			1,02	11,40	39,00	7,80	0,72												
	Фрукты (апельсины)	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00		0,30	51,00	34,50	19,50	0,45												
Итого за Завтрак		627	24,86	23,12	59,07	552,96	0,27	97,19	372,80	2,25	208,91	399,36	63,08	5,61												
Обед																										
67М/сез	Винегрет овощной	100	1,27	7,16	6,76	97,54	0,05	12,60	241,60	3,20	33,35	37,53	20,10	0,83												
99М	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной (15%)	250	2,89	6,78	11,19	117,85	0,09	20,54	233,32	2,39	41,29	64,23	22,78	0,91												
294М	Котлеты рубленые из птицы (курица) с соусом сметанно/томатным 80/30	80	13,81	12,93	15,75	235,57	0,12	2,56	48,80	1,51	25,08	127,96	23,20	1,69												
302М/сез	Рис отварной	180	4,58	3,55	48,15	242,89	0,05		16,00	0,30	6,82	98,84	32,54	0,66												
349М/сез	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	20,12	85,30	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,67												
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80												
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,50	14,50	75,00	23,50	1,95												
Итого за Обед		900	29,80	31,47	141,11	972,14	0,48	36,50	539,72	9,52	162,24	467,55	156,33	7,51												
Полдник																										
	Зефир	15	0,12	0,02	11,97	48,90					3,75	1,80	0,90	0,21												
	Йогурт (2,5%)	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20												
	Фрукты (яблоки)	235	0,94	0,94	23,03	110,45	0,07	23,50	11,75	0,47	37,60	25,85	21,15	5,17												
Итого за Полдник		450	9,26	3,96	46,80	273,35	0,07	24,70	31,75	0,47	289,35	217,65	52,05	5,58												
Всего за Пятидневку		63,92	58,55	246,99	1798,45	0,82	158,39	944,27	12,24	660,50	1084,56	271,46	18,70													

№ дня	Наименование дней недели, блюди	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)														
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe										
Завтрак																								
71M	Поджаренная из огурцов свежих	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04		6,80	12,00	5,60	0,20									
204M/сез	Макаронные отварные с сыром	250	18,16	16,43	49,44	420,46	0,13	0,32	120,00	1,32		417,92	319,60	29,38	1,56									
377M/сез	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	10,19	42,29	0,00	2,90		0,01		7,75	9,78	5,24	0,89									
	Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,77	0,05			0,77		8,55	29,25	5,85	0,54									
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30		24,00	16,50	13,50	3,30									
	Итого за завтрак	692	22,47	18,38	98,22	655,42	0,24	21,02	127,50	2,44		465,02	387,13	59,57	6,49									
Обед																								
46M	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,31	5,18	11,60	99,54	0,03	24,20	301,25	2,37		34,80	29,95	16,45	1,01									
88M	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (на м/к бульоне), 240/10	250	3,05	6,89	9,79	116,17	0,07	30,62	280,72	2,41		51,34	55,86	24,03	0,89									
291M	Плов из птицы (грудки кур)	260	31,63	15,95	49,73	471,20	0,19	8,92	330,40	4,77		38,47	317,54	67,32	2,73									
342M/сез	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,90	58,70	0,01	4,00	2,00	0,08		6,40	4,40	3,60	0,91									
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52		9,20	34,80	13,20	0,80									
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,50		14,50	75,00	23,50	1,95									
	Итого за Обед	900	42,60	29,17	124,16	938,61	0,46	67,74	914,37	10,65		154,72	517,55	148,10	8,30									
Полдник																								
	Пастила	15	0,08		12,00	48,60						3,15	1,65	1,05	0,24									
	Йогурт (2,5%)	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00			248,00	190,00	30,00	0,20									
	Фрукты (яблоки)	235	0,94	0,94	23,03	110,45	0,07	23,50	11,75	0,47		37,60	25,85	21,15	5,17									
	Итого за Полдник	450	9,22	3,94	46,83	273,05	0,07	24,70	31,75	0,47		288,75	217,50	52,20	5,61									
	Всего за Суббота-1		74,29	51,49	269,22	1867,08	0,77	113,46	1073,62	13,56		908,49	1122,18	259,87	20,40									

№ реп.	Наименование дней недели, блгод	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
День/неделя: Понедельник-2														
Завтрак														
182М/ссж	Каша жидкая молочная из пшённой крупы	250	8,55	10,14	46,08	310,63	0,21	0,68	43,40	0,22	158,40	211,38	53,76	1,44
4М	Бутерброд с отварным куриным филе 24/36	60	8,51	9,35	22,00	119,00	0,02	0,85	35,00	0,62	21,00	60,00	7,34	0,68
15М	Сыр порционный (Полехонский 26%)	15	3,90	3,92		51,60	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
382М/ссж	Какао с молоком (молоко 2,5%)	200	3,88	3,10	15,19	105,46	0,02	0,60	10,12	0,01	125,12	116,20	31,00	1,01
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07			1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
Итого за Завтрак		585	30,74	25,33	109,50	792,15	0,39	1,40	88,02	1,94	456,62	565,34	119,55	5,06
Обед														
83К	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,49	6,11	6,94	89,06	0,03	8,80	6,00	2,75	32,20	41,26	19,50	1,12
103М	Суп каргофельный с макаронными изделиями на мясо-костном б-не (говядина обработка)	250	3,71	3,64	21,07	133,66	0,12	16,76	248,00	1,62	24,93	67,46	25,68	1,08
245М/330М	Бефстроганов из отварной говядины, 50/50	100	17,05	9,60	4,11	171,39	0,09	0,84	249,00	0,46	23,47	169,72	24,33	2,38
309М/ссж	Макаронные изделия	180	7,07	3,73	45,17	242,76	0,11		16,00	1,00	14,45	57,15	10,32	1,04
342М/ссж	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,90	58,70	0,01	4,00	2,00	0,08	6,40	4,40	3,60	0,91
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,50	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Обед		920	35,94	24,24	130,33	888,56	0,51	30,40	521,00	6,93	125,14	449,79	120,13	9,28
Полдник														
	Пастила	15	0,08		12,00	48,60					3,15	1,65	1,05	0,24
	Йогурт (2,5%)	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (мандарины)	235	1,88	0,47	17,63	89,30	0,14	89,30		0,47	82,25	39,95	25,85	0,24
	Итого за Полдник	450	10,16	3,47	41,43	251,90	0,14	90,50	20,00	0,47	333,40	231,60	56,90	0,68
Всего за Понедельник-2			76,83	53,04	281,25	1932,61	1,04	122,30	629,02	9,35	915,16	1246,73	296,58	15,02

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
71М	Поджаренная из огурцов свежих	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20
244М/ссж	Плов из отварной говядины	270	31,75	28,30	46,91	569,01	0,15	1,65	300,00	2,80	29,00	380,38	69,83	4,76
379М/ссж	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%)	200	3,90	3,00	15,28	99,90	0,02	0,78	10,00		124,77	90,00	14,00	0,13
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07			1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
Итого за Завтрак		570	40,43	33,08	93,79	830,33	0,25	5,23	310,00	3,86	171,97	521,38	97,23	5,82
Обед														
63М/ссж	Салат из моркови с курагой	100	1,50	0,11	12,57	58,66	0,06	4,63	1780,81	0,73	34,69	58,07	40,41	0,84
93М	Щи по-уральски (с пшенной крупой) на кур.б-не, 240/10	250	3,52	6,77	9,25	114,51	0,07	21,68	254,88	2,50	50,71	62,38	25,55	1,01
294М/330М	Котлеты рубленые из птицы (куриные) с соусом	80	13,68	13,00	15,20	233,32	0,12	1,21	49,30	1,48	24,92	126,22	21,75	1,62
136М/ссж	Овощи припущенные с картофелем	180	2,72	3,12	14,56	99,62	0,13	9,50	3816,00	0,83	52,62	107,42	72,52	1,36
349М/ссж	Компот из сухофруктов (яблоки сушеные)	200	0,78	0,06	20,12	85,30	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,67
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,50	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Обед		900	28,66	24,06	110,84	784,41	0,54	37,82	5900,99	7,66	218,64	493,09	217,92	8,25
Полдник														
	Печенье	15	1,13	1,47	11,16	62,55	0,01		1,50		4,35	13,50	3,00	0,32
	Йогурт (2,5%)	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (яблоки)	235	0,94	0,94	23,03	110,45	0,07	23,50	11,75	0,47	37,60	25,85	21,15	5,17
Итого за Полдник		450	10,27	5,41	45,99	287,00	0,08	24,70	33,25	0,47	289,95	229,35	54,15	5,69
Всего за Вторник-2			79,35	62,55	250,62	1901,74	0,88	67,75	6244,24	11,99	680,56	1243,82	369,30	19,75

№ рен.	Наименование дней недели, блюдец	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	Запеканка творожная с соусом абрикосовым, 170/30	170	31,21	19,76	47,23	498,19	0,17	0,93	139,99	0,56	282,39	385,41	45,78	1,41
223М/сжж	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	10,19	42,29	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,89
377М/сжж	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07			1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за Завтрак		587	36,37	22,10	102,97	768,00	0,28	18,83	147,49	1,90	325,54	450,69	72,32	6,32
Обед														
	Салат из свежкл с зелёным горошком	100	1,67	2,18	8,20	59,49	0,05	9,80	13,40	1,03	27,93	41,92	18,57	1,31
53М/сжж	Уха Ростовская (горбуша)	250	8,31	6,39	14,24	148,44	0,17	22,83	9,30	2,50	24,91	120,37	33,59	1,22
151К/сжж	Печень по-строгановски	100	14,19	7,63	8,06	158,71	0,26	25,48	6086,00	1,68	26,72	251,23	16,84	5,29
255М/332М	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,14	7,72	45,77	292,66	0,35		28,00	0,71	18,98	240,77	160,08	5,38
342М/сжж	Компот из свежкл яблок	200	0,16	0,16	13,90	58,70	0,01	4,00	2,00	0,08	6,40	4,40	3,60	0,91
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,50	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Обед		920	40,93	25,08	129,31	911,01	0,99	62,11	6138,70	7,02	128,64	768,49	269,38	16,87
Полдник														
	Зефир	15	0,12	0,02	11,97	48,90					3,75	1,80	0,90	0,21
	Йогурт (2,5%)	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (мандарины)	235	1,88	0,47	17,63	89,30	0,14	89,30		0,47	82,25	39,95	25,85	0,24
	Итого за Полдник	450	10,20	3,49	41,40	252,20	0,14	90,50	20,00	0,47	334,00	231,75	56,75	0,65
Всего за Среда-2			87,50	50,66	273,67	1931,21	1,41	171,43	6306,19	9,38	788,18	1450,92	398,45	23,83

№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
День/неделя: Четверг-2														
Завтрак														
70М	Поджаренная из огурцов соленых	40	0,32	0,04	0,68	5,20	0,01	2,00	2,00	0,04	9,20	9,60	5,60	0,24
292М/сез	Птица (грудки куриные), тушеная в соусе с овощами	270	33,15	18,62	28,12	415,90	0,36	30,84	900,50	4,51	72,75	336,53	75,11	3,45
379М/сез	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%)	200	3,90	3,00	15,28	99,90	0,02	0,78	10,00		124,77	90,00	14,00	0,13
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07			1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
Итого за Завтрак			570	41,87	23,40	74,92	0,46	33,62	912,50	5,57	218,11	475,13	102,51	4,55
Обед														
63К	Салат из моркови, яблок и апельсин	100	0,90	13,14	9,51	161,68	0,04	12,25	1100,85	6,00	21,99	35,37	24,12	0,81
84М/сез	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250	4,08	5,87	16,17	135,51	0,11	13,39	210,00	2,05	49,26	101,50	34,08	1,69
233М/328М	Рыба запеченная под молочным соусом (минтай)	120	17,33	10,95	8,50	202,71	0,18	2,17	67,03	0,28	137,66	291,08	58,86	1,08
312М/сез	Картофельное пюре	180	3,95	4,95	26,67	167,52	0,19	31,17	22,80	0,21	53,98	117,35	39,79	1,46
342М/сез	Компот из свежих груш	200	0,16	0,12	14,10	58,70	0,01	2,00		0,16	7,60	6,40	4,80	0,95
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,50	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Обед			940	32,88	36,02	114,10	0,68	60,98	1400,68	9,71	294,19	661,50	198,35	8,74
Полдник														
	Пастила	15	0,08		12,00	48,60					3,15	1,65	1,05	0,24
	Йогурт (2,5%)	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (яблоки)	235	0,94	0,94	23,03	110,45	0,07	23,50	11,75	0,47	37,60	25,85	21,15	5,17
Итого за Полдник			450	9,22	3,94	46,83	0,07	24,70	31,75	0,47	288,75	217,50	52,20	5,61
Всего за Четверг-2				83,96	63,36	235,85	1,21	119,30	2344,93	15,75	801,05	1354,13	353,06	18,89

№ рел.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)													
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe									
День/неделя: Пятница-2																							
Завтрак																							
	Подгарнировка из горошка зеленого	40	1,24	0,08	2,60	16,00	0,04	4,00	20,00	0,08	8,00	24,80	8,40	0,28									
231К	Омлет с сыром	170	20,19	19,43	2,90	268,43	0,09	0,42	327,10	0,77	305,10	373,02	28,00	3,00									
377М/сжж	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	10,19	42,29	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,89									
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30									
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07			1,02	11,40	39,00	7,80	0,72									
	Итого за Завтрак	627	26,60	21,86	61,23	554,24	0,25	22,32	354,60	2,18	356,25	463,10	62,94	8,19									
Обед																							
46М	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,31	5,18	11,60	99,54	0,03	24,20	301,25	2,37	34,80	29,95	16,45	1,01									
98М/сжж	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	250	3,76	4,93	10,32	101,32	0,08	20,20	207,00	1,48	29,13	63,56	22,02	0,88									
291М	Плов из птицы (грудки куриные)	280	34,04	16,49	52,83	498,22	0,21	9,22	374,40	4,82	41,23	340,74	72,01	2,92									
342М/сжж	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,90	58,70	0,01	4,00	2,00	0,08	6,40	4,40	3,60	0,91									
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80									
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,50	14,50	75,00	23,50	1,95									
	Итого за Обед	920	45,72	27,76	127,79	950,78	0,48	57,62	884,65	9,77	135,26	548,45	150,78	8,47									
Полдник																							
	Печенье	15	1,13	1,47	11,16	62,55	0,01		1,50		4,35	13,50	3,00	0,32									
	Йогурт (2,5%)	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20									
	Фрукты (яблоки)	235	0,94	0,94	23,03	110,45	0,07	23,50	11,75	0,47	37,60	25,85	21,15	5,17									
	Итого за Полдник	450	10,27	5,41	45,99	287,00	0,08	24,70	33,25	0,47	289,95	229,35	54,15	5,69									
	Всего за Пятница-2		82,58	55,03	235,00	1792,02	0,81	104,64	1272,50	12,42	781,46	1240,90	267,88	22,34									

№ рец.	Наименование дней	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
71М	Подгарнировка из свежих овощей (огурцы)	40	0,38	0,04	0,76	4,40	2,80	0,01	0,04	6,80	12,00	5,60	0,20	
204М/сжж	Макаронные отварные с сыром	250	18,16	16,43	49,44	420,46	0,32	0,13	1,32	417,92	319,60	29,38	1,56	
377М/сжж	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	10,19	42,29	2,90	0,00	0,01	7,75	9,78	5,24	0,89	
	Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,77	0,05	0,05	0,77	8,55	29,25	5,85	0,54	
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	0,05	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	
	Итого за Завтрак	692	22,47	18,38	98,22	655,42	21,02	0,24	2,44	465,02	387,13	59,57	6,49	
Обед														
67М/сжж	Винегрет овощной	100	1,27	7,16	6,76	97,54	12,60	0,05	3,20	33,35	37,53	20,10	0,83	
99М	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной (15%)	250	2,89	6,78	11,19	117,85	20,54	0,09	2,39	41,29	64,23	22,78	0,91	
101/331М	Котлета из мяса и печени «Медвежья лапка» с соусом сметанно/томатным 80/30	110	15,99	13,12	16,43	248,73	12,11	0,18	2,22	22,36	205,21	25,61	3,85	
302М/сжж	Рис отварной	180	4,58	3,55	48,15	242,89	0,05	0,05	0,30	6,82	98,84	32,54	0,66	
349М/сжж	Компот из сухофруктов (яблоки сушеные)	200	0,78	0,06	20,12	85,30	0,02	0,02	1,10	32,00	29,20	21,00	0,67	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,06	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09	0,09	0,50	14,50	75,00	23,50	1,95	
	Итого за Обед	930	31,97	31,66	141,79	985,30	46,05	0,54	10,23	159,52	544,80	158,73	9,67	
Полдник														
	Зефир	15	0,12	0,02	11,97	48,90	1,20	0,00	3,75	1,80	0,90	0,21		
	Йогурт (2,5%)	200	8,20	3,00	11,80	114,00	23,50	0,07	20,00	248,00	190,00	30,00	0,20	
	Фрукты (яблоки)	235	0,94	0,94	23,03	110,45	11,75	0,47	0,47	37,60	25,85	21,15	5,17	
	Итого за Полдник	450	9,26	3,96	46,80	273,35	24,70	0,07	31,75	289,35	217,65	52,05	5,58	
	Всего за Суббота-2	63,71	53,99	286,82	1914,07	0,85	91,77	3219,67	13,14	913,89	1149,58	270,35	21,74	
	Итого	920,18	674,82	3093,46	22335,07	12,06	1606,89	29487,65	151,07	9720,30	14759,13	3678,92	229,70	