

Циклическое четырёхнедельное меню для организации питания обучающихся и воспитанников на осенне-зимний и весенний периоды в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении г. Ульяновска "Средняя школа №72 с углубленным изучением отдельных предметов"

День: понедельник

Неделя: 1-я

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто, г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
181.01	Каша жидкая молочная из манной крупы	.260	7.64	13.40	40.47	314	0.10	1.46	71.80		168.67	152.38	25.37	0.59
	Крупа манная	38.75												
	Молоко питьевое пастеризованное	125												
	Вода	93.75												
	Сахар	12.5												
	Масло сливочное	5												
	Соль йодированная	0.63												
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	.200	2.94	1.99	20.92	113	0.02	0.38	10.00		128.78	90.00	14.00	0.08
	Кофейный напиток	5												
	Молоко сгущенное цельное	40												
	Вода	200												
0	Батон нарезной	.030	2.37	0.30	14.49	70	0.03				6.90	26.10	9.90	0.33
	Батон нарезной	30												
338	Яблоко порционное	.100	0.45	0.40	9.85	47	0.03	10.00			16.20	11.10	9.10	2.30
	Яблоки	100												
ИТОГО за Завтрак			13.40	16.09	85.73	544	0.18	11.84	81.80		320.55	279.58	58.37	3.30
Завтрак2														
421	Лепёшка с сыром	.100	10.05	6.34	52.10	312	0.14	1.40	0.02		36.22	91.40	41.10	3.38
	Мука пшеничная высш. сорт	71.12												
	Сахар	7.4												
	Масло сливочное	5.18												
	Дрожжи	1.12												
	Соль йодированная	0.5												
	Вода	31.2												
	Сыр	10.4												
	Мука пшеничная высш. сорт	2.96												
	Масло растительное	0.8												
377	Чай с лимоном	.200/7	0.13	0.02	15.20	62		2.83			14.20	4.40	2.40	0.36
	Чай	1												
	Лимон	7												
	Сахар	15												
	Вода	204												
ИТОГО за Завтрак2			10.18	6.36	67.30	374	0.14	4.23	0.02		50.42	95.80	43.50	3.74
Обед														
59.03	Салат из моркови с яблоками	.100	1.06	0.17	8.52	40	0.05	4.38			24.00	44.53	30.39	1.07
	Морковь	75												
	Яблоки	25												
	Сахар	1												
82.05	Борщ с капустой и картофелем на бульоне	.250	2.60	5.11	10.94	109	0.05	10.68			51.73	54.60	26.13	1.23
	Свекла	40												
	Капуста белокочанная	20												
	Картофель	20												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	10												
	Томатная паста	3												
	Масло растительное	5												
	Сахар	2.5												
	Бульон костный	200												
	Соль йодированная	1.25												
	Лист лавровый	0.0125												
	Зелень сухая	0.025												
288	Курица отварная	.100	21.65	24.96	0.61	328	0.05	4.69	0.08		56.49	151.81	8.33	2.01
	Мясо кур	128												
	Вода	320												
	Соль йодированная	0.5												
199.04	Пюре из гороха с маслом сливочным	.180/5	16.10	8.10	41.40	301	0.59		0.04		111.85	251.63	72.86	5.54
	Горох	86.4												
	Масло сливочное	7												
	Вода	270												
	Соль йодированная	0.9												
	Масло сливочное	5												
389	Сок	.200	1.00		25.40	106	0.04	12.00			14.00	14.00	8.00	2.80
	Соки фруктовые	200												
0	Хлеб ржано-пшеничный	.060	3.36	0.66	29.64	138	0.06				16.80	75.84	22.56	2.07
	Хлеб ржано-пшеничный	60												
ИТОГО за Обед			45.77	39.00	116.51	1022	0.84	31.75	0.12		274.87	592.41	168.27	14.72
ИТОГО за день (понедельник)			69.35	61.45	269.54	1940	1.16	47.82	81.94		645.84	967.79	270.14	21.76

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник

Неделя: 1-я

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто, г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
120.01	Суп молочный с макаронными изделиями	.250/10	5.69	4.93	18.67	230	0.09	0.83	33.00		169.52	142.35	27.74	0.68
	Молоко питьевое пастеризованное	125												
	Вода	105												
	Макаронные изделия	20												
	Сахар	1.5												
	Соль йодированная	0.625												
	Масло сливочное	10												
382	Какао с молоком	.200	4.08	3.54	17.58	119	0.06	1.59	24.40		152.22	124.56	26.90	0.88
	Какао-порошок	4												
	Молоко питьевое пастеризованное	100												
	Вода	110												
	Сахар	15												
15	Сыр порционный	.020	5.26	5.90		78	0.01	0.18	52.00		210.00	130.00	10.00	0.22
	Сыр	20												
0	Батон нарезной	.030	2.37	0.30	14.49	70	0.03				6.90	26.10	9.90	0.33
	Батон нарезной	30												
0	Печенье	.040	3.34	1.59	26.98	151	0.04		0.03		11.60	43.00	8.80	0.73
	Печенье	40												
ИТОГО за Завтрак			20.74	16.26	77.72	648	0.23	2.60	109.43		550.24	466.01	83.34	2.84
Завтрак2														
420	Сосиска в тесте	.100	9.50	7.50	27.90	217	0.11		0.01		19.00	98.00	25.00	1.30
	Мука пшеничная высш.сорт	38.454												
	Сахар	2.552												
	Масло растительное	2.6												
	Яйцо куриное	3												
	Соль йодированная	0.58												
	Дрожжи	1.11												
	Сосиски в-с	50												
376	Чай с сахаром	.200	0.07	0.02	15.00	60		0.03			11.10	2.80	1.40	0.28
	Сахар	15												
	Чай	1												
	Вода	204												
ИТОГО за Завтрак2			9.57	7.52	42.90	277	0.11	0.03	0.01		30.10	100.80	26.40	1.58
Обед														
49.03	Салат витаминный (с кукурузой)	.100	2.60	6.22	22.15	155	0.06	31.50			31.96	43.15	18.42	0.97
	Капуста белокочанная	45												
	Морковь	15												
	Лук зеленый	3.3												
	Кукуруза сахарная консервированная	20												
	Сахар	5												
	Кислота лимонная	0.15												
	Вода	5												
	Масло растительное	6												
	Соль йодированная	0.5												
108.09	Суп картофельный с клецками на бульоне	.250	6.06	12.09	18.79	194	0.10	5.75	0.02		33.40	72.22	25.35	1.17
	Картофель	50												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	10												
	Масло растительное	2.5												
	Бульон костный	187.5												
	Мука пшеничная высш.сорт	20												
	Масло сливочное	2.275												
	Яйцо куриное	5.72												
	Вода	31.4												
	Соль йодированная	2.5												
	Зелень сухая	0.02												
	Лист лавровый	0.01												
268.01	Котлета из говядины	.100	15.00	23.09	13.65	328	0.05	0.32	0.04		41.16	180.21	53.24	2.65
	Мясо говядины	74												
	Батон нарезной	18												
	Вода	16												
	Сухари панировочные	10												
	Масло растительное	6												
	Соль йодированная	0.5												
	Лук репчатый	10												
171.15	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	.180/5	8.22	9.06	51.43	282	0.25		0.05		67.67	252.42	168.62	5.68
	Крупа гречневая	85.2												
	Вода	128.4												
	Масло сливочное	7												
	Соль йодированная	0.9												
	Масло сливочное	5												
348	Компот из кураги с витамином С	.200	0.78	0.04	27.63	114	0.01	1.60			32.32	21.90	17.56	0.48
	Сахар	12												
	Курага	37												
	Вода	203												
	Кислота аскорбиновая	0.05												
0	Хлеб ржано-пшеничный	.060	3.36	0.66	29.64	138	0.06				16.80	75.84	22.56	2.07
	Хлеб ржано-пшеничный	60												
338.03	Груша порционная	.050	0.20	0.15	5.15	23	0.01	3.50			9.50	8.00	6.00	1.15
	Груши	50												
ИТОГО за Обед			36.22	51.31	168.44	1234	0.54	42.67	0.11		232.81	653.74	311.75	14.17
ИТОГО за день (вторник)			66.53	75.09	289.06	2159	0.88	45.30	109.55		813.15	1220.55	421.49	18.59

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: среда

Неделя: 1-я

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто, г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223.03	Запеканка из творога со сгущенным	.150/20	24.84	18.80	47.60	466	0.10	0.81	110.50		347.38	365.77	45.81	1.11
	Творог	120												
	Крупа манная	9												
	Сахар	12												
	Яйцо куриное	6												
	Масло сливочное	6												
	Сухари панировочные	6												
	Сметана	6												
	Молоко сгущенное цельное	20												
	Соль йодированная	1												
377	Чай с лимоном	.200/7	0.13	0.02	15.20	62		2.83			14.20	4.40	2.40	0.36
	Чай	1												
	Лимон	7												
	Сахар	15												
	Вода	204												
0	Батон нарезной	.030	2.37	0.30	14.49	70	0.03				6.90	26.10	9.90	0.33
	Батон нарезной	30												
0	Апельсин	.150	1.35	0.30	34.65	150	0.06	9.00			52.50	34.50	19.50	0.45
	Апельсины	150												
ИТОГО за Завтрак			28.69	19.42	111.94	748	0.19	12.64	110.50		420.98	430.77	77.61	2.25
Завтрак2														
801	Язычок "Волжский"	.075	7.00	8.00	19.00	123	0.20				13.00	50.00	23.00	0.90
	Мука пшеничная высш.сорт	49.5												
	Сахар	7												
	Масло растительное	13												
	Яйцо куриное	2.8												
	Дрожжи	1.5												
	Соль йодированная	0.5												
	Вода	17												
	Масло растительное	0.25												
389	Сок	.200	1.00		25.40	106	0.04	12.00			14.00	14.00	8.00	2.80
	Соки фруктовые	200												
ИТОГО за Завтрак2			8.00	8.00	44.40	229	0.24	12.00			27.00	64.00	31.00	3.70
Обед														
20.01	Салат из свежих огурцов с зеленым луком с маслом	.100	0.76	6.00	2.34	66	0.02	4.68			22.32	39.58	13.18	0.56
	Огурцы	92												
	Лук зеленый	3.3												
	Масло растительное	6												
	Соль йодированная	0.5												
251	Солянка домашняя со сметаной	.250	7.97	18.70	14.20	273	0.15	9.07	26.25		51.45	135.34	32.07	2.01
	Сосиски в-с	40												
	Лук репчатый	17.5												
	Огурцы консервированные	20												
	Картофель	90												
	Томатная паста	7.5												
	Масло растительное	4												
	Зелень сухая	0.02												
	Бульон костный	120												
	Лук зеленый	2												
	Сметана	4												
235.08	Филе рыбы в панировке	.100	17.63	8.11	1.09	176	0.08	0.94	0.04		15.78	197.33	46.44	1.00
	Филе рыбы (минтай)	122												
	Яйцо куриное	6.1												
	Мука пшеничная высш.сорт	5.6												
	Сухари панировочные	6.7												
	Масло растительное	2.56												
	Соль йодированная	0.5												
312.01	Пюре картофельное с маслом сливочным	.180/5	3.76	10.12	24.60	204	0.17	4.50	0.06		50.94	112.92	33.30	1.22
	Картофель	153.9												
	Молоко питьевое пастеризованное	27												
	Масло сливочное	7												
	Соль йодированная	0.9												
	Масло сливочное	5												
388	Паниток из плодов шиповника	.200	0.68	0.28	20.76	88	0.01	100.00			21.34	3.44	3.44	0.64
	Плоды шиповника сушеные	20												
	Сахар	15												
	Вода	200												
0	Хлеб ржано-пшеничный	.060	3.36	0.66	29.64	138	0.06				16.80	75.84	22.56	2.07
	Хлеб ржано-пшеничный	60												
ИТОГО за Обед			34.16	43.87	92.63	945	0.49	119.19	26.35		178.63	564.45	150.99	7.50
ИТОГО за день (среда)			70.85	71.29	248.97	1922	0.92	143.83	136.85		626.61	1059.22	259.60	13.45

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг

Неделя: 1-я

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто, г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
182.05	Каша жидкая молочная рисовая	.260	7.50	13.56	53.69	367	0.07	1.20	67.85		161.78	194.98	45.57	0.76
	Крупа рисовая	39												
	Молоко питьевое пастеризованное	125												
	Вода	94												
	Сахар	12.5												
	Масло сливочное	5												
	Соль йодированная	0.63												
379	Кофейный напиток с молоком	.200	3.17	2.68	15.95	101	0.04	1.30	20.00		125.78	90.00	14.00	0.13
	Кофейный напиток	5												
	Сахар	15												
	Молоко питьевое пастеризованное	50												
	Вода	160												
14	Масло сливочное порционное	.010	0.08	7.25	0.13	66			40.00		2.40	3.00		0.02
	Масло сливочное	10												
0	Батон нарезной	.030	2.37	0.30	14.49	70	0.03				6.90	26.10	9.90	0.33
	Батон нарезной	30												
0	Булочка "Аппетитная" (шоколадная)	.050	3.98	6.02	29.05	168	0.06	0.02	0.02		30.00	5.40	18.00	1.88
	Булочка - Аппетитная - (шоколадная)	50												
ИТОГО за Завтрак			17.10	29.81	113.31	772	0.20	2.52	127.87		326.86	319.48	87.47	3.12
Завтрак2														
410	Ватрушка с творогом	.100	12.29	7.31	45.57	309	0.11	0.05	0.04		67.73	120.27	28.80	1.20
	Мука пшеничная высш.сорт	38.92												
	Сахар	1.97												
	Масло растительное	1.66												
	Яйцо куриное	3.472												
	Соль йодированная	0.3												
	Дрожжи	1.1												
	Вода	15												
	Творог	27.18												
	Яйцо куриное	1.2												
	Сахар	1.5												
	Мука пшеничная высш.сорт	1.2												
	Ванилин	0.003												
388	Напиток из плодов шиповника	.200	0.68	0.28	20.76	88	0.01	100.00			21.34	3.44	3.44	0.64
	Плоды шиповника сушеные	20												
	Сахар	15												
	Вода	200												
ИТОГО за Завтрак2			12.97	7.59	66.33	397	0.12	100.05	0.04		89.07	123.71	32.24	1.84
Обед														
67.03	Винегрет овощной	.100	3.40	10.04	7.30	124	0.04	9.64			31.24	43.28	19.52	0.82
	Картофель	21												
	Свекла	15												
	Морковь	10												
	Огурцы консервированные	30												
	Лук репчатый	13												
	Масло растительное	10												
	Соль йодированная	0.5												
99.1	Суп из овощей со сметаной	.250	6.59	10.67	9.25	166	0.09	11.37	0.01		47.91	77.77	25.75	1.27
	Капуста белокочанная	20												
	Картофель	50												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	10												
	Зеленый горошек	7.5												
	Масло растительное	5												
	Бульон костный	187.5												
	Соль йодированная	2.7												
	Зелень сухая	0.02												
	Лист лавровый	0.01												
	Сметана	4												
294.02	Котлета из мяса птицы (курицы)	.100	15.85	15.24	15.07	322	0.09	0.82	48.90		54.35	74.45	20.18	3.29
	Филе куриное	74												
	Батон нарезной	18												
	Вода	26												
	Сухари панировочные	10												
	Масло растительное	6												
	Соль йодированная	0.5												
203	Макаронные изделия припущенные с маслом сливочным	.180/5	6.88	5.12	38.35	224	0.07		24.00		10.64	46.43	7.19	1.03
	Макаронные изделия	63												
	Масло сливочное	9												
	Вода	138												
	Соль йодированная	1												
	Масло сливочное	5												
345.06	Компот из свежемороженых ягод (вишня)	.200	0.30	0.08	28.00	116	0.01	8.70			22.16	12.00	11.80	0.27
	Вишня свежемороженая	30												
	Сахар	15												
	Вода	161												
	Кислота аскорбиновая	0.05												
0	Хлеб ржано-пшеничный	.060	3.36	0.66	29.64	138	0.06				16.80	75.84	22.56	2.07
	Хлеб ржано-пшеничный	60												
ИТОГО за Обед			36.38	41.81	127.61	1090	0.36	30.53	72.91		183.10	329.77	107.00	8.75
ИТОГО за день (четверг)			66.45	79.21	307.25	2259	0.68	133.10	200.82		599.03	772.96	226.71	13.71

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница

Неделя: 1-я

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто, г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
216.01	Драчена с маслом сливочным	.150/5	17.22	30.50	9.26	344	0.15	0.30	390.86		126.77	272.01	20.31	3.24
	Яйцо куриное	100												
	Молоко питьевое пастеризованное	40												
	Мука пшеничная высш.сорт	9												
	Сметана	16												
	Масло сливочное	7												
	Соль йодированная	1												
	Масло сливочное	5												
	Сухари панировочные	5												
376	Чай с сахаром	.200	0.07	0.02	15.00	60		0.03			11.10	2.80	1.40	0.28
	Сахар	15												
	Чай	1												
	Вода	204												
0	Батон нарезной	.030	2.37	0.30	14.49	70	0.03				6.90	26.10	9.90	0.33
	Батон нарезной	30												
338	Банан	.150	2.27	0.77	31.50	144	0.06	15.00			12.00	42.00	63.00	0.90
	Банан	150												
ИТОГО за Завтрак			21.93	31.59	70.25	618	0.24	15.33	390.86		156.77	342.91	94.61	4.75
Завтрак2														
413	Пицца "Школьная"	.100	9.89	16.25	28.30	299	0.12	0.19	0.03		98.29	128.02	25.92	1.33
	Мука пшеничная высш.сорт	38.46												
	Сахар	2.04												
	Масло растительное	1.75												
	Яйцо куриное	3.34												
	Соль йодированная	0.5												
	Дрожжи	1.14												
	Вода	15.5												
	Сосиски в-с	25												
	Сыр	10												
	Томатная паста	10												
	Лук репчатый	20												
	Сметана	15												
376	Чай с сахаром	.200	0.07	0.02	15.00	60		0.03			11.10	2.80	1.40	0.28
	Сахар	15												
	Чай	1												
	Вода	204												
ИТОГО за Завтрак2			9.96	16.27	43.30	359	0.12	0.22	0.03		109.39	130.82	27.32	1.61
Обед														
71.05	Помидор свежий с сыром	.060	4.45	4.52	1.71	69	0.03	8.02			163.80	109.00	16.50	0.58
	Помидоры	45												
	Сыр	15												
96	Расольник ленинградский на бульоне	.250	18.75	16.09	54.25	189	0.09	8.37	0.02		65.40	89.97	57.68	1.50
	Картофель	75												
	Крупа перловая	5												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	5												
	Огурцы консервированные	15												
	Масло растительное	5												
	Бульон костный	187.5												
	Соль йодированная	1.25												
	Лист лавровый	0.01												
	Зелень сухая	0.125												
259.02	Жаркое по-домашнему	.250	23.14	25.84	23.69	421	0.17	9.66			43.57	293.92	60.69	5.51
	Мясо говядины	96												
	Картофель	145.875												
	Лук репчатый	14.5												
	Томатная паста	8.75												
	Масло растительное	8.75												
	Соль йодированная	2.5												
	Лист лавровый	0.01												
349	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	.200	1.00	0.09	32.01	132	0.02	8.73			32.48	23.44	17.46	0.70
	Смесь сухофруктов	50												
	Сахар	12												
	Вода	200												
	Кислота аскорбиновая	0.05												
0	Хлеб ржано-пшеничный	.060	3.36	0.66	29.64	138	0.06				16.80	75.84	22.56	2.07
	Хлеб ржано-пшеничный	60												
ИТОГО за Обед			50.70	47.20	141.30	949	0.37	34.78	0.02		322.05	592.17	174.89	10.36
ИТОГО за день (пятница)			82.59	95.06	254.85	1926	0.73	50.33	390.91		588.21	1065.90	296.82	16.72

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: суббота

Неделя: 1-я

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто, г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
182.07	Каша жидкая молочная из крупы пшеничной	.260	9.30	14.51	45.87	353	0.24	1.45	71.81		170.98	228.27	58.93	1.52
	Пшено шлифованное	50												
	Молоко питьевое пастеризованное	125												
	Вода	94												
	Сахар	12.5												
	Масло сливочное	5												
	Соль йодированная	0.63												
382	Какао с молоком	.200	4.08	3.54	17.58	119	0.06	1.59	24.40		152.22	124.56	26.90	0.88
	Какао-порошок	4												
	Молоко питьевое пастеризованное	100												
	Вода	110												
	Сахар	15												
14	Масло сливочное порционное	.010	0.08	7.25	0.13	66			40.00		2.40	3.00		0.02
	Масло сливочное	10												
0	Батон нарезной	.030	2.37	0.30	14.49	70	0.03				6.90	26.10	9.90	0.33
	Батон нарезной	30												
ИТОГО за Завтрак			15.83	25.60	78.07	608	0.33	3.04	136.21		332.50	381.93	95.73	2.75
Завтрак2														
406.04	Пирожок с картофелем	.075	4.72	2.73	24.41	160	0.09	0.50			14.94	50.34	20.17	0.09
	Мука пшеничная высш.сорт	38.92												
	Сахар	1.972												
	Масло растительное	1.7												
	Яйцо куриное	3.472												
	Соль йодированная	0.37												
	Дрожжи	1.102												
	Вода	15												
	Картофель	22												
	Лук репчатый	6.5												
	Масло растительное	1												
	Соль йодированная	0.25												
377	Чай с лимоном	.200/7	0.13	0.02	15.20	62		2.83			14.20	4.40	2.40	0.36
	Чай	1												
	Лимон	7												
	Сахар	15												
	Вода	204												
ИТОГО за Завтрак2			4.85	2.75	39.61	222	0.09	3.33			29.14	54.74	22.57	0.45
Обед														
20.02	Салат из свежих огурцов с луком и раст.маслом	.100	1.04	6.06	2.34	68	0.02	4.68			22.32	39.58	13.18	0.56
	Огурцы	90												
	Лук репчатый	5												
	Масло растительное	6												
	Соль йодированная	0.5												
112.14	Суп вермишелевый на бульоне	.250	3.36	2.93	15.69	123	0.09	6.08			31.50	57.73	23.80	1.00
	Вермишель	12.5												
	Картофель	50												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	10												
	Масло растительное	2.5												
	Бульон костный	212.5												
	Соль йодированная	2.5												
	Лист лавровый	0.01												
	Зелень сухая	0.125												
291.06	Плов из мяса птицы (филе куриное)	.250	22.51	11.19	45.56	375	0.19	8.16	35.00		45.11	236.66	67.41	2.34
	Филе куриное	105												
	Масло растительное	20.88												
	Лук репчатый	13.88												
	Морковь	13.88												
	Томатная паста	8.34												
	Рис пропаренный	58.4												
	Соль йодированная	1.25												
	Вода	133.4												
	Зелень сухая	0.034												
	Лист лавровый	0.017												
348.02	Компот из чернослива и урюка с витамином С	.200	0.90	0.09	32.01	132	0.02	9.73			32.48	23.44	17.46	0.70
	Урюк	23												
	Чернослив	18.5												
	Сахар	12												
	Кислота аскорбиновая	0.05												
	Вода	203												
0	Хлеб ржано-пшеничный	.060	3.36	0.66	29.64	138	0.06				16.80	75.84	22.56	2.07
	Хлеб ржано-пшеничный	60												
ИТОГО за Обед			31.17	20.93	125.24	836	0.38	28.65	35.00		148.21	433.25	144.41	6.67
ИТОГО за день (суббота)			51.85	49.28	242.92	1666	0.80	35.02	171.21		509.85	869.92	262.71	9.87
ИТОГО за неделю (1-я)			407.62	431.38	1612.59	11872	5.17	455.40	1091.28		3782.69	5956.34	1737.47	94.10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Неделя: 2-я

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто, г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
204.02	Макаронные изделия отварные с тертым сыром	.180/30	15.37	17.98	38.84	400	0.12	0.25	0.14		334.02	229.19	24.60	1.62
	Макаронные изделия	63												
	Масло сливочное	9												
	Вода	189												
	Сыр	30												
	Соль йодированная	0.84												
383	Какао с молоком сгущённым	.200	4.19	4.33	25.45	158	0.03	0.55	0.01		119.36	124.68	22.10	0.62
	Какао-порошок	4												
	Молоко сгущённое цельное	38												
	Вода	180												
0	Батон нарезной	.030	2.37	0.30	14.49	70	0.03				6.90	26.10	9.90	0.33
	Батон нарезной	30												
338.01	Груша порционная	.100	0.40	0.30	10.30	47	0.02	5.00			19.00	16.00	12.00	2.30
	Груши	100												
ИТОГО за Завтрак			22.33	22.91	89.08	675	0.20	5.80	0.15		479.28	395.97	68.60	4.87
Завтрак2														
423.02	Булочка с орехами	.100	7.66	9.86	45.70	302	0.12	0.04	0.04		58.00	95.20	30.00	1.58
	Мука пшеничная высш.сорт	50.65												
	Мука пшеничная высш.сорт	2												
	Сахар	13.15												
	Масло растительное	7.78												
	Яйцо куриное	8.55												
	Яйцо куриное	2												
	Молоко питьевое пастеризованное	10.55												
	Изюм	12.8												
	Орехи	3												
	Соль йодированная	0.3												
	Дрожжи	2.65												
	Ванилин	0.1												
	Вода	12												
389	Сок	.200	1.00		25.40	106	0.04	12.00			14.00	14.00	8.00	2.80
	Соки фруктовые	200												
ИТОГО за Завтрак2			8.66	9.86	71.10	408	0.16	12.04	0.04		72.00	109.20	38.00	4.38
Обед														
43.07	Салат из свежей капусты и огурцов с растительным маслом	.100	1.30	3.24	6.46	60	0.02	17.08			24.98	28.30	15.08	0.46
	Капуста белокочанная	60												
	Огурцы	35												
	Масло растительное	6												
	Соль йодированная	0.5												
102.03	Суп гороховый с сухариками	.250/15	9.17	3.43	17.25	201	0.17	5.83			86.31	339.48	50.11	2.46
	Картофель	40												
	Горох	20												
	Лук репчатый	10												
	Морковь	10												
	Масло растительное	5												
	Бульон костный	175												
	Соль йодированная	1.25												
	Зелень сухая	0.025												
	Лист лавровый	0.0125												
	Батон нарезной	18												
294.02	Котлета из мяса птицы (курицы)	.100	15.85	15.24	15.07	322	0.09	0.82	48.90		54.35	74.45	20.18	3.29
	Филе куриное	74												
	Батон нарезной	18												
	Вода	26												
	Сухари панировочные	10												
	Масло растительное	6												
	Соль йодированная	0.5												
171.15	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	.180/5	8.22	9.06	51.43	282	0.25		0.05		67.67	252.42	168.62	5.68
	Крупа гречневая	85.2												
	Вода	128.4												
	Масло сливочное	7												
	Соль йодированная	0.9												
	Масло сливочное	5												
388	Напиток из плодов шиповника	.200	0.68	0.28	20.76	88	0.01	100.00			21.34	3.44	3.44	0.64
	Фрукты шиповника сушёные	20												
	Сахар	15												
	Вода	200												
0	Хлеб ржано-пшеничный	.060	3.36	0.66	29.64	138	0.06				16.80	75.84	22.56	2.07
	Хлеб ржано-пшеничный	60												
ИТОГО за Обед			38.58	31.91	140.61	1091	0.60	123.73	48.95		271.45	773.93	279.99	14.60
ИТОГО за день (понедельник)			69.57	64.68	300.79	2174	0.96	141.57	49.14		822.73	1279.10	386.59	23.85

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник

Неделя: 2-я

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто, г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223.04	Запеканка из творога с повидлом (джемом)	.150/20	22.98	15.90	49.71	421	0.10	0.60	0.10		390.10	288.20	6.22	1.41
	Творог	120												
	Крупа манная	9												
	Сахар	12												
	Яйцо куриное	6												
	Масло сливочное	6												
	Сухари панировочные	6												
	Сметана	6												
	Повидло фруктовое	20												
376	Чай с сахаром	.200	0.07	0.02	15.00	60		0.03			11.10	2.80	1.40	0.28
	Сахар	15												
	Чай	1												
	Вода	204												
0	Батон нарезной	.030	2.37	0.30	14.49	70	0.03				6.90	26.10	9.90	0.33
	Батон нарезной	30												
338.1	Яблоко	.150	0.68	0.60	14.78	71	0.04	15.00			24.30	16.64	13.64	3.44
	Яблоки	150												
ИТОГО за Завтрак			26.10	16.82	93.98	622	0.17	15.63	0.10		432.40	333.74	31.16	5.46
Завтрак2														
420	Сосиска в тесте	.100	9.50	7.50	27.90	217	0.11		0.01		19.00	98.00	25.00	1.30
	Мука пшеничная высш.сорт	38.454												
	Сахар	2.552												
	Масло растительное	2.6												
	Яйцо куриное	3												
	Соль йодированная	0.58												
	Дрожжи	1.11												
	Сосиски в-с	50												
377	Чай с лимоном	.200/7	0.13	0.02	15.20	62		2.83			14.20	4.40	2.40	0.36
	Чай	1												
	Лимон	7												
	Сахар	15												
	Вода	204												
ИТОГО за Завтрак2			9.63	7.52	43.10	279	0.11	2.83	0.01		33.20	102.40	27.40	1.66
Обед														
42	Салат "Степной" (с кукурузой)	.100	1.75	6.18	9.25	100	0.08	13.04			15.91	47.32	18.72	0.75
	Картофель	24.5												
	Морковь	24.5												
	Огурцы консервированные	24												
	Лук репчатый	5												
	Кукуруза сахарная консервированная	17												
	Масло растительное	6												
	Соль йодированная	0.5												
88.02	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне	.250	1.77	4.95	7.90	90	0.06	15.78			49.25	49.00	22.13	0.93
	Капуста белокочанная	50												
	Картофель	30												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	10												
	Томатная паста	2.5												
	Масло растительное	5												
	Соль йодированная	2.5												
	Зелень сухая	0.125												
	Лист лавровый	0.01												
	Бульон костный	200												
265.01	Плов с мясом	.200	21.99	22.52	34.69	429	0.08	1.71	0.03		18.97	266.85	52.39	3.53
	Мясо говядины	100												
	Рис пропаренный	45.3												
	Масло растительное	7												
	Лук репчатый	7												
	Морковь	10.7												
	Томатная паста	10.7												
	Соль йодированная	1												
	Вода	107												
	Зелень сухая	0.1												
	Лист лавровый	0.008												
389	Сок	.200	1.00		25.40	106	0.04	12.00			14.00	14.00	8.00	2.80
	Соки фруктовые	200												
0	Хлеб ржано-пшеничный	.060	3.36	0.66	29.64	138	0.06				16.80	75.84	22.56	2.07
	Хлеб ржано-пшеничный	60												
ИТОГО за Обед			29.87	34.31	106.88	863	0.32	42.53	0.03		114.93	453.01	123.80	10.08
ИТОГО за день (вторник)			65.60	58.65	243.96	1764	0.60	60.99	0.14		580.53	889.15	182.36	17.20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда

Неделя: 2-я

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто, г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
183.02	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	.260	14.41	11.69	45.73	380	0.27	2.13	0.09		251.65	371.48	129.00	5.03
	Крупа гречневая	50												
	Молоко питьевое пастеризованное	175												
	Вода	38												
	Сахар	12.5												
	Масло сливочное	5												
	Соль йодированная	0.63												
379	Кофейный напиток с молоком	.200	3.17	2.68	15.95	101	0.04	1.30	20.00		125.78	90.00	14.00	0.13
	Кофейный напиток	5												
	Сахар	15												
	Молоко питьевое пастеризованное	50												
	Вода	160												
14	Масло сливочное порционное	.100	0.08	7.25	0.13	66			40.00		2.40	3.00		0.02
	Масло сливочное	10												
0	Батон нарезной	.030	2.37	0.30	14.49	70	0.03				6.90	26.10	9.90	0.33
	Батон нарезной	30												
0	Пряник	.050	3.24	4.10	34.16	187	0.05		0.03		8.55	35.35	10.30	0.81
	Пряники	50												
ИТОГО за Завтрак			23.27	26.02	110.46	804	0.39	3.43	60.12		395.28	525.93	163.20	6.32
Завтрак2														
440.01	Булочка "Творожная"	.100	13.08	6.06	38.68	262	0.14	0.18	0.04		75.80	156.00	34.60	1.80
	Мука пшеничная высш.сорт	61.8												
	Сахар	8.4												
	Масло растительное	2												
	Яйцо куриное	9												
	Молоко питьевое пастеризованное	17.2												
	Творог	26.54												
	Дрожжи	2.5												
	Соль йодированная	0.3												
	Ванилин	0.06												
	Яйцо куриное	2												
376	Чай с сахаром	.200	0.07	0.02	15.00	60		0.03			11.10	2.80	1.40	0.28
	Сахар	15												
	Чай	1												
	Вода	204												
ИТОГО за Завтрак2			13.15	6.08	53.68	322	0.14	0.21	0.04		86.90	158.80	36.00	2.08
Обед														
24.07	Салат из свежих помидоров с зеленым луком и растит.маслом	.100	1.06	6.08	3.42	72	0.04	22.14			33.40	24.56	18.36	0.86
	Помидоры	92												
	Лук зеленый	3.3												
	Масло растительное	6												
	Соль йодированная	1												
113.02	Суп куриный с домашней лапшой	.200/30	8.20	11.26	10.42	178	0.06	1.60	0.07		43.10	71.16	9.97	0.90
	Лапша домашняя	20												
	Лук репчатый	8												
	Морковь	8												
	Масло растительное	4												
	Мясо кур	40.5												
	Вода	190												
	Соль йодированная	2.2												
	Лист лавровый	0.01												
	Зелень сухая	0.02												
235.06	Шницель рыбный натуральный (пикша)	.100	13.84	15.33	9.13	229	0.07	3.82	68.36		126.54	202.24	56.34	3.09
	Пикша с-м	86												
	Лук репчатый	18												
	Зелень сухая	0.05												
	Вода	8												
	Яйцо куриное	4												
	Сухари панировочные	12												
	Масло растительное	10												
	Соль йодированная	1												
310.01	Картофель отварной с маслом сливочным	.180/5	3.73	9.41	28.60	214	0.18	26.10	24.00		24.48	100.80	39.60	1.46
	Картофель	185.76												
	Вода	270												
	Соль йодированная	0.9												
	Масло сливочное	14												
345.01	Компот из свежесам.ягод (черная смородина)	.200	0.52	0.18	28.86	123	0.01	27.60			23.70	18.40	13.42	0.71
	Черная смородина замороженная	30												
	Сахар	18												
	Вода	160												
0	Хлеб ржано-пшеничный	.060	3.36	0.66	29.64	138	0.06				16.80	75.84	22.56	2.07
	Хлеб ржано-пшеничный	60												
ИТОГО за Обед			30.71	42.92	110.07	954	0.42	81.26	92.43		268.02	493.00	160.25	9.09
ИТОГО за день (среда)			67.13	75.02	274.21	2080	0.95	84.90	152.59		750.20	1177.73	359.45	17.49

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг

Неделя: 2-я

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто, г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
210.02	Омлет натуральный с маслом сливочным	.150/5	14.40	25.39	2.73	299	0.10	0.27	313.75		106.52	233.30	16.68	2.78
	Яйцо куриное	100												
	Молоко питьевое пастеризованное	43												
	Масло сливочное	7												
	Соль йодированная	0.7												
	Масло сливочное	5												
377	Чай с лимоном	.200/7	0.13	0.02	15.20	62		2.83			14.20	4.40	2.40	0.36
	Чай	1												
	Лимон	7												
	Сахар	15												
	Вода	204												
0	Батон нарезной	.030	2.37	0.30	14.49	70	0.03				6.90	26.10	9.90	0.33
	Батон нарезной	30												
0.35	Мандарины	.150	1.20	0.27	29.34	134	0.09	82.50			46.95	22.17	14.34	0.15
	Мандарины	120												
ИТОГО за Завтрак			18.10	25.98	61.76	565	0.22	85.60	313.75		174.57	285.97	43.32	3.62
Завтрак2														
410.03	Ватрушка с повидлом	.075	4.46	3.98	44.12	222	0.08	0.08	0.02		15.60	42.80	17.40	1.08
	Мука пшеничная высш.сорт	38.92												
	Сахар	1.97												
	Масло растительное	1.66												
	Яйцо куриное	3.472												
	Соль йодированная	0.3												
	Дрожжи	1.1												
	Вода	15												
	Повидло фруктовое	30												
389	Сок	.200	1.00		25.40	106	0.04	12.00			14.00	14.00	8.00	2.80
	Соки фруктовые	200												
ИТОГО за Завтрак2			5.46	3.98	69.52	328	0.12	12.08	0.02		29.60	56.80	25.40	3.88
Обед														
20.02	Салат из свежих огурцов с луком и раст.маслом	.100	1.04	6.06	2.34	68	0.02	4.68			22.32	39.58	13.18	0.56
	Огурцы	90												
	Лук репчатый	5												
	Масло растительное	6												
	Соль йодированная	0.5												
82.11	Борщ со сметаной	.250	4.69	5.74	14.79	115	0.10	6.70	2.89		58.55	101.50	34.95	1.75
	Свекла	40												
	Капуста белокочанная	20												
	Картофель	20												
	Морковь	10												
	Зелень сухая	0.025												
	Лук репчатый	10												
	Томатная паста	3.75												
	Масло растительное	5												
	Сахар	2.5												
	Бульон костный	200												
	Соль йодированная	1.25												
	Лист лавровый	0.0125												
	Сметана	4												
295.11	Филе куриное в панировке	.100	9.28	21.67	14.06	352	0.10	0.94	83.09		50.49	88.68	18.91	1.29
	Филе куриное	121												
	Яйцо куриное	6.1												
	Мука пшеничная высш.сорт	5.56												
	Сухари панировочные	6.67												
	Масло растительное	2.6												
	Соль йодированная	0.5												
203	Макаронные изделия припущенные с маслом сливочным	.180/5	6.88	5.12	38.35	224	0.07		24.00		10.64	46.43	7.19	1.03
	Макаронные изделия	63												
	Масло сливочное	9												
	Вода	138												
	Соль йодированная	1												
	Масло сливочное	5												
342	Компот из свежих яблок и груш с витамином С	.200	0.16	0.14	28.08	114	0.01	8.90			14.98	5.84	5.64	0.97
	Яблоки	20												
	Вода	172												
	Сахар	15												
	Кислота аскорбиновая	0.05												
	Груши	20												
0	Хлеб ржано-пшеничный	.060	3.36	0.66	29.64	138	0.06				16.80	75.84	22.56	2.07
	Хлеб ржано-пшеничный	60												
ИТОГО за Обед			25.41	39.39	127.26	1011	0.36	21.22	109.98		173.78	357.87	102.43	7.67
ИТОГО за день (четверг)			48.97	69.35	258.54	1904	0.70	118.90	423.75		377.95	700.64	171.15	15.17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница

Неделя: 2-я

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто, г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
182.07	Каша жидкая молочная из крупы пшениной	.260	9.30	14.51	45.87	353	0.24	1.45	71.81		170.98	228.27	58.93	1.52
	Пшено шлифованное	50												
	Молоко питьевое пастеризованное	125												
	Вода	94												
	Сахар	12.5												
	Масло сливочное	5												
	Соль йодированная	0.63												
382	Какао с молоком	.200	4.08	3.54	17.58	119	0.06	1.59	24.40		152.22	124.56	26.90	0.88
	Какао-порошок	4												
	Молоко питьевое пастеризованное	100												
	Вода	110												
	Сахар	15												
15	Сыр порционный	.020	5.26	5.90		78	0.01	0.18	52.00		210.00	130.00	10.00	0.22
	Сыр	20												
0	Батон нарезной	.030	2.37	0.30	14.49	70	0.03				6.90	26.10	9.90	0.33
	Батон нарезной	30												
0	Вафли в индивидуальной упаковке	.040	3.40	7.52	27.88	165	0.04		0.03		16.40	34.80	6.00	0.40
	Вафли фасов.	40												
ИТОГО за Завтрак			24.41	31.77	105.82	785	0.38	3.22	148.24		556.50	543.73	111.73	3.35
Завтрак2														
421	Лепёшка с сыром	.100	10.05	6.34	52.10	312	0.14	1.40	0.02		36.22	91.40	41.10	3.38
	Мука пшеничная высш.сорт	71.12												
	Сахар	7.4												
	Масло сливочное	5.18												
	Дрожжи	1.12												
	Соль йодированная	0.5												
	Вода	31.2												
	Сыр	10.4												
	Мука пшеничная высш.сорт	2.96												
	Масло растительное	0.8												
377	Чай с лимоном	.200/7	0.13	0.02	15.20	62		2.83			14.20	4.40	2.40	0.36
	Чай	1												
	Лимон	7												
	Сахар	15												
	Вода	204												
ИТОГО за Завтрак2			10.18	6.36	67.30	374	0.14	4.23	0.02		50.42	95.80	43.50	3.74
Обед														
51	Салат из отварной свеклы с грецкими орехами и раст. маслом	.100	1.83	6.03	18.07	133	0.03	5.53			5.20	59.30	30.83	1.67
	Свекла	80												
	Орехи грецкие чищенные	9.16666												
	Масло растительное	10												
	Соль йодированная	0.5												
101.14	Суп картофельный с крупной рисовой на бульоне	.250	4.47	6.05	12.12	157	0.16	8.25			36.70	91.81	27.77	1.37
	Картофель	75												
	Крупа рисовая	5												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	10												
	Масло растительное	2.5												
	Бульон костный	187.5												
	Соль йодированная	2.5												
	Зелень сухая	0.02												
	Лист лавровый	0.01												
268.01	Котлета из говядины	.100	15.00	23.09	13.65	328	0.05	0.32	0.04		41.16	180.21	53.24	2.65
	Мясо говядины	74												
	Батон нарезной	18												
	Вода	16												
	Сухари панировочные	10												
	Масло растительное	6												
	Соль йодированная	0.5												
	Лук репчатый	10												
317.03	Овоши, тушённые в сметанно-томатном соусе	.180	3.72	18.80	20.64	338	0.22	13.90	0.10		97.60	235.20	53.53	5.23
	Морковь	42												
	Картофель	72												
	Лук репчатый	18												
	Кукуруза сахарная консервированная	18												
	Сметана	15												
	Мука пшеничная высш.сорт	4.5												
	Томатная паста	6												
	Масло растительное	6												
	Вода	84												
	Соль йодированная	1.2												
	Зелень сухая	0.024												
	Лист лавровый	0.012												
638	Компот из урюка и изюма с витамином С	.200	0.90		30.30	121		12.80			170.00	180.00	48.00	1.20
	Урюк	23												
	Изюм	16												
	Сахар	12												
	Кислота аскорбиновая	0.05												
	Вода	200												
0	Хлеб ржано-пшеничный	.060	3.36	0.66	29.64	138	0.06				16.80	75.84	22.56	2.07
	Хлеб ржано-пшеничный	60												
ИТОГО за Обед			29.28	54.63	124.42	1215	0.52	40.80	0.14		367.46	822.36	235.93	14.19

ИТОГО за день (пятница)	63.87	92.76	297.54	2374	1.04	48.25	148.40	974.38	1461.89	391.16	21.28
-------------------------	-------	-------	--------	------	------	-------	--------	--------	---------	--------	-------

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: суббота

Неделя: 2-я

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто, г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
182.05	Каша жидкая молочная рисовая	.260	7.50	13.56	53.69	367	0.07	1.20	67.85		161.78	194.98	45.57	0.76
	Крупа рисовая	39												
	Молоко питьевое пастеризованное	125												
	Вода	94												
	Сахар	12.5												
	Масло сливочное	5												
	Соль йодированная	0.63												
378.01	Чай с молоком сгущённым	.200	1.52	1.22	19.75	115	0.02	0.62	10.00		130.20	84.48	13.80	0.22
	Чай	1												
	Молоко сгущённое цельное	40												
	Вода	200												
0	Батон нарезной	.030	2.37	0.30	14.49	70	0.03				6.90	26.10	9.90	0.33
	Батон нарезной	30												
0	Апельсин порционный	.100	1.28	0.28	23.10	54	0.04	85.75			48.57	32.85	18.57	0.43
	Апельсины	100												
ИТОГО за Завтрак			12.67	15.36	111.03	606	0.16	87.57	77.85		347.45	338.41	87.84	1.74
Завтрак2														
406	Пирожок с мясом	.075	9.13	5.82	27.00	179	0.08	0.07	0.04		15.13	79.79	22.86	1.01
	Мука пшеничная высш.сорт	38.92												
	Сахар	1.972												
	Масло растительное	1.7												
	Яйцо куриное	3.472												
	Соль йодированная	0.37												
	Дрожжи	1.102												
	Вода	15												
	Мясо говядины	31.45												
	Лук репчатый	2.5												
	Масло растительное	1												
	Мука пшеничная высш.сорт	0.25												
	Вода	6.3												
376	Чай с сахаром	.200	0.07	0.02	15.00	60		0.03			11.10	2.80	1.40	0.28
	Сахар	15												
	Чай	1												
	Вода	204												
ИТОГО за Завтрак2			9.20	5.84	42.00	239	0.08	0.10	0.04		26.23	82.59	24.26	1.29
Обед														
24.02	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком и раст.маслом	.100	0.96	6.06	3.04	70	0.04	9.44			27.18	30.10	16.52	0.80
	Помидоры	50												
	Огурцы	40												
	Лук репчатый	5												
	Масло растительное	6												
	Соль йодированная	1												
98.02	Суп крестьянский с крупой пшённой на бульоне	.250	7.74	1.66	2.34	201	0.04	9.87			95.87	48.57	42.92	1.22
	Капуста белокочанная	30												
	Картофель	25												
	Пшено шлифованное	5												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	10												
	Масло растительное	5												
	Бульон костный	212.5												
	Соль йодированная	2.5												
	Зелень сухая	0.1												
	Лист лавровый	0.008												
284.02	Запеканка картофельная с мясом	.200	22.19	27.86	45.07	460	0.33	6.38	0.08		101.04	377.53	141.53	5.11
	Мясо говядины	87												
	Масло растительное	5.3												
	Картофель	152												
	Лук репчатый	10.7												
	Масло сливочное	8.3												
	Масло растительное	2.7												
	Сухари панировочные	2.7												
	Соль йодированная	1												
389	Сок	.200	1.00		25.40	106	0.04	12.00			14.00	14.00	8.00	2.80
	Соки фруктовые	200												
0	Хлеб ржано-пшеничный	.060	3.36	0.66	29.64	138	0.06				16.80	75.84	22.56	2.07
	Хлеб ржано-пшеничный	60												
ИТОГО за Обед			35.25	36.24	105.49	975	0.51	37.69	0.08		254.89	546.04	231.53	12.00
ИТОГО за день (суббота)			57.12	57.44	258.52	1820	0.75	125.36	77.97		628.57	967.04	343.63	15.03
ИТОГО за неделю (2-я)			372.26	417.90	1633.56	12116	5.00	579.97	851.99		4134.36	6475.55	1834.34	110.02

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Неделя: 3-я

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто, г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
181.01	Каша жидкая молочная из манной крупы	.260	7.64	13.40	40.47	314	0.10	1.46	71.80		168.67	152.38	25.37	0.59
	Крупа манная	38.75												
	Молоко питьевое пастеризованное	125												
	Вода	93.75												
	Сахар	12.5												
	Масло сливочное	5												
	Соль йодированная	0.63												
378.01	Чай с молоком сгущенным	.200	1.52	1.22	19.75	115	0.02	0.62	10.00		130.20	84.48	13.80	0.22
	Чай	1												
	Молоко сгущенное цельное	40												
	Вода	200												
15	Сыр порционный	.020	5.26	5.90		78	0.01	0.18	52.00		210.00	130.00	10.00	0.22
	Сыр	20												
0	Батон нарезной	.030	2.37	0.30	14.49	70	0.03				6.90	26.10	9.90	0.33
	Батон нарезной	30												
0	Печенье	.040	3.34	1.59	26.98	151	0.04		0.03		11.60	43.00	8.80	0.73
	Печенье	40												
ИТОГО за Завтрак			20.13	22.41	101.69	728	0.20	2.26	133.83		527.37	435.96	67.87	2.09
Завтрак2														
420	Сосиска в тесте	.100	9.50	7.50	27.90	217	0.11		0.01		19.00	98.00	25.00	1.30
	Мука пшеничная высш.сорт	38.454												
	Сахар	2.552												
	Масло растительное	2.6												
	Яйцо куриное	3												
	Соль йодированная	0.58												
	Дрожжи	1.11												
	Сосиски в-с	50												
376	Чай с сахаром	.200	0.07	0.02	15.00	60		0.03			11.10	2.80	1.40	0.28
	Сахар	15												
	Чай	1												
	Вода	204												
ИТОГО за Завтрак2			9.57	7.52	42.90	277	0.11	0.03	0.01		30.10	100.80	26.40	1.58
Обед														
62	Салат из моркови с сахаром	.100	1.23	0.09	11.47	82	0.05	3.36			25.76	52.76	36.04	0.66
	Морковь	96												
	Сахар	5												
82.11	Борщ со сметаной	.250	4.69	5.74	14.79	115	0.10	6.70	2.89		58.55	101.50	34.95	1.75
	Свекла	40												
	Капуста белокочанная	20												
	Картофель	20												
	Морковь	10												
	Зелень сухая	0.025												
	Лук репчатый	10												
	Томатная паста	3.75												
	Масло растительное	5												
	Сахар	2.5												
	Бульон костный	200												
	Соль йодированная	1.25												
	Лист лавровый	0.0125												
	Сметана	4												
291.04	Плов из мяса птицы (филе куриное)	.200	18.01	8.95	36.45	300	0.15	6.53	28.00		36.09	189.33	53.93	1.87
	Филе куриное	84												
	Масло растительное	16.7												
	Лук репчатый	11.1												
	Морковь	11.1												
	Томатная паста	6.67												
	Рис пропаренный	46.7												
	Соль йодированная	1												
	Вода	106.7												
	Зелень сухая	0.027												
	Лист лавровый	0.01333												
389	Сок	.200	1.00		25.40	106	0.04	12.00			14.00	14.00	8.00	2.80
	Соки фруктовые	200												
0	Хлеб ржано-пшеничный	.060	3.36	0.66	29.64	138	0.06				16.80	75.84	22.56	2.07
	Хлеб ржано-пшеничный	60												
338	Яблоко порционное	.100	0.45	0.40	9.85	47	0.03	10.00			16.20	11.10	9.10	2.30
	Яблоки	100												
ИТОГО за Обед			28.74	15.84	127.60	788	0.43	38.59	30.89		167.40	444.53	164.58	11.45
ИТОГО за день (понедельник)			58.44	45.77	272.19	1793	0.74	40.88	164.73		724.87	981.29	258.85	15.12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник

Неделя: 3-я

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто, г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
120.01	Суп молочный с макаронными изделиями	.250/10	5.69	4.93	18.67	230	0.09	0.83	33.00		169.52	142.35	27.74	0.68
	Молоко питьевое пастеризованное	125												
	Вода	105												
	Макаронные изделия	20												
	Сахар	1.5												
	Соль йодированная	0.625												
	Масло сливочное	10												
379	Кофейный напиток с молоком	.200	3.17	2.68	15.95	101	0.04	1.30	20.00		125.78	90.00	14.00	0.13
	Кофейный напиток	5												
	Сахар	15												
	Молоко питьевое пастеризованное	50												
	Вода	160												
0	Батон нарезной	.030	2.37	0.30	14.49	70	0.03				6.90	26.10	9.90	0.33
	Батон нарезной	30												
0	Сдоба "Добрынюшка"	.060	3.96	3.30	42.23	215	0.06	0.05	0.02		15.20	40.33	16.50	0.90
	Сдоба "Добрынюшка"	60												
ИТОГО за Завтрак			15.19	11.21	91.34	616	0.22	2.18	53.02		317.40	298.78	68.14	2.04
Завтрак2														
406.04	Пирожок с картофелем	.075	4.72	2.73	24.41	160	0.09	0.50			14.94	50.34	20.17	0.09
	Мука пшеничная высш.сорт	38.92												
	Сахар	1.972												
	Масло растительное	1.7												
	Яйцо куриное	3.472												
	Соль йодированная	0.37												
	Дрожжи	1.102												
	Вода	15												
	Картофель	22												
	Лук репчатый	6.5												
	Масло растительное	1												
	Соль йодированная	0.25												
377	Чай с лимоном	.200/7	0.13	0.02	15.20	62		2.83			14.20	4.40	2.40	0.36
	Чай	1												
	Лимон	7												
	Сахар	15												
	Вода	204												
ИТОГО за Завтрак2			4.85	2.75	39.61	222	0.09	3.33			29.14	54.74	22.57	0.45
Обед														
24.01	Салат из свежих помидоров и огурцов с зеленым луком	.100	1.02	6.16	3.16	76	0.04	9.44			27.24	30.30	16.56	0.90
	Помидоры	50												
	Огурцы	42												
	Лук зеленый	3.4												
	Масло растительное	6												
	Соль йодированная	1												
102.03	Суп гороховый с сухариками	.250/15	9.17	3.43	17.25	201	0.17	5.83			86.31	339.48	50.11	2.46
	Картофель	40												
	Горох	20												
	Лук репчатый	10												
	Морковь	10												
	Масло растительное	5												
	Бульон костный	175												
	Соль йодированная	1.25												
	Зелень сухая	0.025												
	Лист лавровый	0.0125												
	Батон нарезной	18												
282	Оладьи из печени	.090	18.48	22.34	7.56	324	0.25	94.30	7.85		23.78	270.29	18.25	13.88
	Печень говяжья	90												
	Батон нарезной	14.4												
	Масло сливочное	3.6												
	Масло растительное	10.8												
	Соль йодированная	0.45												
171.15	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	.180/5	8.22	9.06	51.43	282	0.25		0.05		67.67	252.42	168.62	5.68
	Крупа гречневая	85.2												
	Вода	128.4												
	Масло сливочное	7												
	Соль йодированная	0.9												
	Масло сливочное	5												
345.02	Компот из свежесам.ягод (клубника)	.200	0.32	0.10	28.20	138	0.01	15.70			22.16	12.00	11.85	0.27
	Клубника замороженная	30												
	Сахар	15												
	Вода	160												
	Кислота аскорбиновая	0.05												
0	Хлеб ржано-пшеничный	.060	3.36	0.66	29.64	138	0.06				16.80	75.84	22.56	2.07
	Хлеб ржано-пшеничный	60												
ИТОГО за Обед			40.57	41.75	137.24	1159	0.78	125.27	7.90		243.96	980.33	287.95	25.26
ИТОГО за день (вторник)			60.61	55.71	268.19	1997	1.09	130.78	60.92		590.50	1333.85	378.66	27.75

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд

День: среда

Неделя: 3-я

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто, г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223.03	Запеканка из творога со сгущенным молоком	.150/20	24.84	18.80	47.60	466	0.10	0.81	110.50		347.38	365.77	45.81	1.11
	Творог	120												
	Крупа манная	9												
	Сахар	12												
	Яйцо куриное	6												
	Масло сливочное	6												
	Сухари панировочные	6												
	Сметана	6												
	Молоко сгущенное цельное	20												
	Соль йодированная	1												
376	Чай с сахаром	.200	0.07	0.02	15.00	60		0.03			11.10	2.80	1.40	0.28
	Сахар	15												
	Чай	1												
	Вода	204												
0	Батон нарезной	.030	2.37	0.30	14.49	70	0.03				6.90	26.10	9.90	0.33
	Батон нарезной	30												
0	Апельсин	.150	1.35	0.30	34.65	150	0.06	9.00			52.50	34.50	19.50	0.45
	Апельсины	150												
ИТОГО за Завтрак			28.63	19.42	111.74	746	0.19	9.84	110.50		417.88	429.17	76.61	2.17
Завтрак2														
410	Ватрушка с творогом	.075	9.22	5.48	34.18	232	0.08	0.04	0.03		50.80	90.20	21.60	0.90
	Мука пшеничная высш.сорт	38.92												
	Сахар	1.97												
	Масло растительное	1.66												
	Яйцо куриное	3.472												
	Соль йодированная	0.3												
	Дрожжи	1.1												
	Вода	15												
	Творог	27.18												
	Яйцо куриное	1.2												
	Сахар	1.5												
	Мука пшеничная высш.сорт	1.2												
	Ванилин	0.003												
389	Сок	.200	1.00		25.40	106	0.04	12.00			14.00	14.00	8.00	2.80
	Соки фруктовые	200												
ИТОГО за Завтрак2			10.22	5.48	59.58	338	0.12	12.04	0.03		64.80	104.20	29.60	3.70
Обед														
45.06	Салат из белокочанной капусты с морковью	.100	1.53	4.98	11.08	91	0.03	35.38			40.22	30.03	16.48	0.55
	Капуста белокочанная	78												
	Морковь	10												
	Кислота лимонная	0.3												
	Вода	9.7												
	Сахар	5												
	Масло растительное	5												
	Соль йодированная	1												
251	Солянка домашняя со сметаной	.250	7.97	18.70	14.20	273	0.15	9.07	26.25		51.45	135.34	32.07	2.01
	Сосиски в-с	40												
	Лук репчатый	17.5												
	Огурцы консервированные	20												
	Картофель	90												
	Томатная паста	7.5												
	Масло растительное	4												
	Зелень сухая	0.02												
	Бульон костный	120												
	Лук зеленый	2												
	Сметана	4												
227.19	Рыба припущенная (горбуша б/г)	.100	18.60	9.92	0.82	174	0.07	1.11	0.09		51.00	161.16	36.00	2.71
	Горбуша без головы	125.3												
	Лук репчатый	4												
	Соль йодированная	5												
	Вода	80												
312.01	Пюре картофельное с маслом сливочным	.180/5	3.76	10.12	24.60	204	0.17	4.50	0.06		50.94	112.92	33.30	1.22
	Картофель	153.9												
	Молоко питьевое пастеризованное	27												
	Масло сливочное	7												
	Соль йодированная	0.9												
	Масло сливочное	5												
348	Компот из кураги с витамином С	.200	0.78	0.04	27.63	114	0.01	1.60			32.32	21.90	17.56	0.48
	Сахар	12												
	Курага	37												
	Вода	203												
	Кислота аскорбиновая	0.05												
0	Хлеб ржано-пшеничный	.060	3.36	0.66	29.64	138	0.06				16.80	75.84	22.56	2.07
	Хлеб ржано-пшеничный	60												
ИТОГО за Обед			36.00	44.42	107.97	994	0.49	51.66	26.40		242.73	537.19	157.97	9.04
ИТОГО за день (среда)			74.85	69.32	279.29	2078	0.80	73.54	136.93		725.41	1070.56	264.18	14.91

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг

Неделя: 3-я

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто, г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
183.02	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	.260	14.41	11.69	45.73	380	0.27	2.13	0.09		251.65	371.48	129.00	5.03
	Крупа гречневая	50												
	Молоко питьевое пастеризованное	175												
	Вода	38												
	Сахар	12.5												
	Масло сливочное	5												
	Соль йодированная	0.63												
382	Какао с молоком	.200	4.08	3.54	17.58	119	0.06	1.59	24.40		152.22	124.56	26.90	0.88
	Какао-порошок	4												
	Молоко питьевое пастеризованное	100												
	Вода	110												
	Сахар	15												
14	Масло сливочное порционное	.010	0.08	7.25	0.13	66			40.00		2.40	3.00		0.02
	Масло сливочное	10												
0	Батон нарезной	.030	2.37	0.30	14.49	70	0.03				6.90	26.10	9.90	0.33
	Батон нарезной	30												
ИТОГО за Завтрак			20.94	22.78	77.93	635	0.36	3.72	64.49		413.17	525.14	165.80	6.26
Завтрак2														
801	Язычок "Волжский"	.075	7.00	8.00	19.00	123	0.20				13.00	50.00	23.00	0.90
	Мука пшеничная высш.сорт	49.5												
	Сахар	7												
	Масло растительное	13												
	Яйцо куриное	2.8												
	Дрожжи	1.5												
	Соль йодированная	0.5												
	Вода	17												
	Масло растительное	0.25												
377	Чай с лимоном	.200/7	0.13	0.02	15.20	62		2.83			14.20	4.40	2.40	0.36
	Чай	1												
	Лимон	7												
	Сахар	15												
	Вода	204												
ИТОГО за Завтрак2			7.13	8.02	34.20	185	0.20	2.83			27.20	54.40	25.40	1.26
Обед														
67.03	Винегрет овощной	.100	3.40	10.04	7.30	124	0.04	9.64			31.24	43.28	19.52	0.82
	Картофель	21												
	Свекла	15												
	Морковь	10												
	Огурцы консервированные	30												
	Лук репчатый	13												
	Масло растительное	10												
	Соль йодированная	0.5												
108.09	Суп картофельный с клецками на бульоне	.250	6.06	12.09	18.79	194	0.10	5.75	0.02		33.40	72.22	25.35	1.17
	Картофель	50												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	10												
	Масло растительное	2.5												
	Бульон костный	187.5												
	Мука пшеничная высш.сорт	20												
	Масло сливочное	2.275												
	Яйцо куриное	5.72												
	Вода	31.4												
	Соль йодированная	2.5												
	Зелень сухая	0.02												
	Лист лавровый	0.01												
267.01	Шницель натуральный рубленый	.100	17.29	35.79	8.22	427	0.09		39.62		15.87	180.86	27.97	3.30
	Мясо говядины	108												
	Яйцо куриное	5												
	Вода	8.9												
	Сухари панировочные	15												
	Соль йодированная	0.5												
	Масло растительное	8												
199.04	Пюре из гороха с маслом сливочным	.180/5	16.10	8.10	41.40	301	0.59		0.04		111.85	251.63	72.86	5.54
	Горох	86.4												
	Масло сливочное	7												
	Вода	270												
	Соль йодированная	0.9												
	Масло сливочное	5												
388	Напиток из плодов шиповника	.200	0.68	0.28	20.76	88	0.01	100.00			21.34	3.44	3.44	0.64
	Плоды шиповника сушёные	20												
	Сахар	15												
	Вода	200												
0	Хлеб ржано-пшеничный	.060	3.36	0.66	29.64	138	0.06				16.80	75.84	22.56	2.07
	Хлеб ржано-пшеничный	60												
338.03	Груша порционная	.050	0.20	0.15	5.15	23	0.01	3.50			9.50	8.00	6.00	1.15
	Груши	50												
ИТОГО за Обед			47.09	67.11	131.26	1295	0.90	118.89	39.68		240.00	635.27	177.70	14.69
ИТОГО за день (четверг)			75.16	97.91	243.39	2115	1.46	125.44	104.17		680.37	1214.81	368.90	22.21

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд

День: пятница

Неделя: 3-я

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто, г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
216.01	Драчена с маслом сливочным	.150/5	17.22	30.50	9.26	344	0.15	0.30	390.86		126.77	272.01	20.31	3.24
	Яйцо куриное	100												
	Молоко питьевое пастеризованное	40												
	Мука пшеничная высш.сорт	9												
	Сметана	16												
	Масло сливочное	7												
	Соль йодированная	1												
	Масло сливочное	5												
	Сухари панировочные	5												
377	Чай с лимоном	.200/7	0.13	0.02	15.20	62		2.83			14.20	4.40	2.40	0.36
	Чай	1												
	Лимон	7												
	Сахар	15												
	Вода	204												
0	Батон нарезной	.030	2.37	0.30	14.49	70	0.03				6.90	26.10	9.90	0.33
	Батон нарезной	30												
338	Банан	.150	2.27	0.77	31.50	144	0.06	15.00			12.00	42.00	63.00	0.90
	Банан	150												
ИТОГО за Завтрак			21.99	31.59	70.45	620	0.24	18.13	390.86		159.87	344.51	95.61	4.83
Завтрак2														
413	Пицца "Школьная"	.100	9.89	16.25	28.30	299	0.12	0.19	0.03		98.29	128.02	25.92	1.33
	Мука пшеничная высш.сорт	38.46												
	Сахар	2.04												
	Масло растительное	1.75												
	Яйцо куриное	3.54												
	Соль йодированная	0.5												
	Дрожжи	1.14												
	Вода	15.5												
	Сосиски в-с	25												
	Сыр	10												
	Томатная паста	10												
	Лук репчатый	20												
	Сметана	15												
376	Чай с сахаром	.200	0.07	0.02	15.00	60		0.03			11.10	2.80	1.40	0.28
	Сахар	15												
	Чай	1												
	Вода	204												
ИТОГО за Завтрак2			9.96	16.27	43.30	359	0.12	0.22	0.03		109.39	130.82	27.32	1.61
Обед														
71.05	Помидор свежий с сыром	.060	4.45	4.52	1.71	69	0.03	8.02			163.80	109.00	16.50	0.58
	Помидоры	45												
	Сыр	15												
96	Рассольник ленинградский на бульоне	.250	18.75	16.09	54.25	189	0.09	8.37	0.02		65.40	89.97	57.68	1.50
	Картофель	75												
	Крупа перловая	5												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	5												
	Огурцы консервированные	15												
	Масло растительное	5												
	Бульон костный	187.5												
	Соль йодированная	1.25												
	Лист лавровый	0.01												
	Зелень сухая	0.125												
288	Курица отварная	.100	21.65	24.96	0.61	328	0.05	4.69	0.08		56.49	151.81	8.33	2.01
	Мясо кур	128												
	Вода	320												
	Соль йодированная	0.5												
203	Макаронные изделия припущенные с маслом сливочным	.180/5	6.88	5.12	38.35	224	0.07		24.00		10.64	46.43	7.19	1.03
	Макаронные изделия	63												
	Масло сливочное	9												
	Вода	138												
	Соль йодированная	1												
	Масло сливочное	5												
342	Компот из свежих яблок с витамином С	.200	0.16	0.16	27.88	115	0.01	10.90			14.18	4.40	5.14	0.95
	Яблоки	40												
	Вода	172												
	Сахар	18												
	Кислота аскорбиновая	0.05												
0	Хлеб ржано-пшеничный	.060	3.36	0.66	29.64	138	0.06				16.80	75.84	22.56	2.07
	Хлеб ржано-пшеничный	60												
ИТОГО за Обед			55.25	51.51	152.44	1063	0.31	31.98	24.10		327.31	477.45	117.40	8.14
ИТОГО за день (пятница)			87.20	99.37	266.19	2042	0.67	50.33	414.99		596.57	952.78	240.33	14.58

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: суббота

Неделя: 3-я

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто, г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
181.01	Каша жидкая молочная из манной крупы	.260	7.64	13.40	40.47	314	0.10	1.46	71.80		168.67	152.38	25.37	0.59
	Крупа манная	38.75												
	Молоко питьевое пастеризованное	125												
	Вода	93.75												
	Сахар	12.5												
	Масло сливочное	5												
	Соль йодированная	0.63												
379	Кофейный напиток с молоком	.200	3.17	2.68	15.95	101	0.04	1.30	20.00		125.78	90.00	14.00	0.13
	Кофейный напиток	5												
	Сахар	15												
	Молоко питьевое пастеризованное	50												
	Вода	160												
15.01	Сыр порционный	.030	7.89	11.48		117	0.01	0.45			315.00	195.00	15.00	0.33
	Сыр	30												
0	Батон нарезной	.030	2.37	0.30	14.49	70	0.03				6.90	26.10	9.90	0.33
	Батон нарезной	30												
ИТОГО за Завтрак			21.07	27.86	70.91	602	0.18	3.21	91.80		616.35	463.48	64.27	1.38
Завтрак2														
429.01	Булочка "Веснушка"	.100	7.80	10.12	53.80	278	0.14				22.60	78.40	30.40	1.46
	Мука пшеничная высш.сорт	71.42												
	Дрожжи	2.14												
	Соль йодированная	0.35												
	Сахар	7.14												
	Изюм	3.58												
	Вода	28.6												
	Яйцо куриное	2.14												
	Масло растительное	5.94												
389	Сок	.200	1.00		25.40	106	0.04	12.00			14.00	14.00	8.00	2.80
	Соки фруктовые	200												
ИТОГО за Завтрак2			8.80	10.12	79.20	384	0.18	12.00			36.60	92.40	38.40	4.26
Обед														
76.02	Сельдь с луком с маслом растительным	.030/3/3	7.47	9.07	2.31	117	0.03	84.60	0.01		28.53	111.72	14.04	0.60
	Сельдь	30												
	Лук репчатый	3												
	Масло растительное	3												
112.14	Суп вермишелевый на бульоне	.250	3.36	2.93	15.69	123	0.09	6.08			31.50	57.73	23.80	1.00
	Вермишель	12.5												
	Картофель	50												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	10												
	Масло растительное	2.5												
	Бульон костный	212.5												
	Соль йодированная	2.5												
	Лист лавровый	0.01												
	Зелень сухая	0.125												
259	Жаркое по-домашнему	.200	18.51	20.67	18.95	337	0.14	7.73			34.86	235.14	48.55	4.41
	Мясо говядины	79												
	Картофель	116.7												
	Лук репчатый	11.6												
	Томатная паста	7												
	Масло растительное	7												
	Соль йодированная	2												
	Лист лавровый	0.008												
348.02	Компот из чернослива и урюка с витамином С	.200	0.90	0.09	32.01	132	0.02	9.73			32.48	23.44	17.46	0.70
	Урюк	23												
	Чернослив	18.5												
	Сахар	12												
	Кислота аскорбиновая	0.05												
	Вода	203												
0	Хлеб ржано-пшеничный	.060	3.36	0.66	29.64	138	0.06				16.80	75.84	22.56	2.07
	Хлеб ржано-пшеничный	60												
338	Яблоко порционное	.100	0.45	0.40	9.85	47	0.03	10.00			16.20	11.10	9.10	2.30
	Яблоки	100												
ИТОГО за Обед			34.05	33.82	108.45	894	0.37	118.14	0.01		160.37	514.97	135.51	11.08
ИТОГО за день (суббота)			63.92	71.80	258.56	1880	0.73	133.35	91.81		813.32	1070.85	238.18	16.72
ИТОГО за неделю (3-и)			420.18	439.88	1587.81	11905	5.49	554.32	973.55		4131.04	6624.14	1749.10	111.29

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Неделя: 4-я

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто, г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
204.02	Макаронные изделия отварные с тертым сыром	.180/30	15.37	17.98	38.84	400	0.12	0.25	0.14		334.02	229.19	24.60	1.62
	Макаронные изделия	63												
	Масло сливочное	9												
	Вода	189												
	Сыр	30												
	Соль йодированная	0.84												
383	Какао с молоком сгущенным	.200	4.19	4.33	25.45	158	0.03	0.55	0.01		119.36	124.68	22.10	0.62
	Какао-порошок	4												
	Молоко сгущенное цельное	38												
	Вода	180												
0	Батон нарезной	.030	2.37	0.30	14.49	70	0.03				6.90	26.10	9.90	0.33
	Батон нарезной	30												
338.01	Груша порционная	.100	0.40	0.30	10.30	47	0.02	5.00			19.00	16.00	12.00	2.30
	Груши	100												
ИТОГО за Завтрак			22.33	22.91	89.08	675	0.20	5.80	0.15		479.28	395.97	68.60	4.87
Завтрак2														
410.03	Ватрушка с повидлом	.075	4.46	3.98	44.12	222	0.08	0.08	0.02		15.60	42.80	17.40	1.08
	Мука пшеничная высш.сорт	38.92												
	Сахар	1.97												
	Масло растительное	1.66												
	Яйцо куриное	3.472												
	Соль йодированная	0.3												
	Дрожжи	1.1												
	Вода	15												
	Повидло фруктовое	30												
377	Чай с лимоном	.200/7	0.13	0.02	15.20	62		2.83			14.20	4.40	2.40	0.36
	Чай	1												
	Лимон	7												
	Сахар	15												
	Вода	204												
ИТОГО за Завтрак2			4.59	4.00	59.32	284	0.08	2.91	0.02		29.80	47.20	19.80	1.44
Обед														
20.02	Салат из свежих огурцов с луком и раст.маслом	.100	1.04	6.06	2.34	68	0.02	4.68			22.32	39.58	13.18	0.56
	Огурцы	90												
	Лук репчатый	5												
	Масло растительное	6												
	Соль йодированная	0.5												
88.08	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	.250	1.96	5.62	8.78	98	0.06	16.03			55.34	50.11	23.01	0.99
	Капуста белокочанная	50												
	Картофель	30												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	10												
	Томатная паста	2.5												
	Масло растительное	5												
	Соль йодированная	2.5												
	Зелень сухая	0.125												
	Лист лавровый	0.01												
	Бульон костный	200												
	Сметана	4												
265.1	Каша гречневая по-купечески	.200	18.23	12.72	32.79	352	0.19	0.58	56.85		49.13	234.94	121.11	4.22
	Филе куриное	81.6												
	Лук репчатый	4.5												
	Морковь	4.5												
	Крупа гречневая	53												
	Томатная паста	7												
	Масло растительное	10												
	Вода	110												
	Соль йодированная	1												
	Лист лавровый	0.01												
349	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	.200	1.00	0.09	32.01	132	0.02	8.73			32.48	23.44	17.46	0.70
	Смесь сухофруктов	50												
	Сахар	12												
	Вода	200												
	Кислота аскорбиновая	0.05												
0	Хлеб ржано-пшеничный	.060	3.36	0.66	29.64	138	0.06				16.80	75.84	22.56	2.07
	Хлеб ржано-пшеничный	60												
0.1	Печенье в индивидуальной упаковке	.028	2.37	2.30	21.62	123	0.02				6.46	19.79	6.89	0.46
	Печенье в индивидуальной упаковке	28												
ИТОГО за Обед			27.96	27.45	127.18	911	0.37	30.02	56.85		182.53	443.70	204.21	9.00
ИТОГО за день (понедельник)			54.88	54.36	275.58	1870	0.65	38.73	57.02		691.61	886.87	292.61	15.31

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник

Неделя: 4-я

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто, г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223.04	Запеканка из творога с повидлом (джемом)	.150/20	22.98	15.90	49.71	421	0.10	0.60	0.10		390.10	288.20	6.22	1.41
	Творог	120												
	Крупа манная	9												
	Сахар	12												
	Яйцо куриное	6												
	Масло сливочное	6												
	Сухари панировочные	6												
	Сметана	6												
	Повидло фруктовое	20												
377	Чай с лимоном	.200/7	0.13	0.02	15.20	62		2.83			14.20	4.40	2.40	0.36
	Чай	1												
	Лимон	7												
	Сахар	15												
	Вода	204												
0	Батон нарезной	.030	2.37	0.30	14.49	70	0.03				6.90	26.10	9.90	0.33
	Батон нарезной	30												
0.35	Мандарины	.120	0.96	0.22	23.47	107	0.07	66.00			37.56	17.74	11.47	0.12
	Мандарины	120												
ИТОГО за Завтрак			26.44	16.44	102.87	660	0.20	69.43	0.10		448.76	336.44	29.99	2.22
Завтрак2														
801	Язычок "Волжский"	.075	7.00	8.00	19.00	123	0.20				13.00	50.00	23.00	0.90
	Мука пшеничная высш.сорт	49,5												
	Сахар	7												
	Масло растительное	13												
	Яйцо куриное	2,8												
	Дрожжи	1,5												
	Соль йодированная	0,5												
	Вода	17												
	Масло растительное	0,25												
388	Напиток из плодов шиповника	.200	0.68	0.28	20.76	88	0.01	100.00			21.34	3.44	3.44	0.64
	Плоды шиповника сушёные	20												
	Сахар	15												
	Вода	200												
ИТОГО за Завтрак2			7.68	8.28	39.76	211	0.21	100.00			34.34	53.44	26.44	1.54
Обед														
49.01	Салат витаминный (с зелёным горошком)	.100	1.58	6.02	8.83	97	0.05	32.90			31.97	33.87	16.63	0.57
	Капуста белокочанная	45												
	Морковь	15												
	Лук зелёный	3,3												
	Зелёный горошек	20												
	Сахар	5												
	Кислота лимонная	0,15												
	Вода	5												
	Масло растительное	6												
	Соль йодированная	0,5												
101.14	Суп картофельный с крупой рисовой на бульоне	.250	4.47	6.05	12.12	157	0.16	8.25			36.70	91.81	27.77	1.37
	Картофель	75												
	Крупа рисовая	5												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	10												
	Масло растительное	2,5												
	Бульон костный	187,5												
	Соль йодированная	2,5												
	Зелень сухая	0,02												
	Лист лавровый	0,01												
260.01	Гуляш	.060/50	17.46	18.15	3.47	265	0.04	1.10			26.17	184.98	26.43	3.67
	Мясо говядины	94,8												
	Масло растительное	5												
	Лук репчатый	10												
	Томатная паста	5												
	Сметана	10												
	Мука пшеничная высш.сорт	2												
	Соль йодированная	1												
	Лист лавровый	0,004												
	Вода	60												
302	Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным	.180/5	5.34	5.20	33.22	220	0.04				3.92	185.88	22.84	2.22
	Крупа перловая	60												
	Вода	144												
	Масло сливочное	11												
	Соль йодированная	0,9												
389	Сок	.200	1.00		25.40	106	0.04	12.00			14.00	14.00	8.00	2.80
	Соки фруктовые	200												
0	Хлеб ржано-пшеничный	.060	3.36	0.66	29.64	138	0.06				16.80	75.84	22.56	2.07
	Хлеб ржано-пшеничный	60												
ИТОГО за Обед			33.21	36.08	112.68	983	0.39	54.25			129.56	586.38	124.23	12.70
ИТОГО за день (вторник)			67.33	60.80	255.31	1854	0.80	223.68	0.10		612.66	976.26	180.66	16.46

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда

Неделя: 4-я

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто, г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
182.05	Каша жидкая молочная рисовая	.260	7.50	13.56	53.69	367	0.07	1.20	67.85		161.78	194.98	45.57	0.76
	Крупа рисовая	39												
	Молоко питьевое пастеризованное	125												
	Вода	94												
	Сахар	12.5												
	Масло сливочное	5												
	Соль йодированная	0.63												
379	Кофейный напиток с молоком	.200	3.17	2.68	15.95	101	0.04	1.30	20.00		125.78	90.00	14.00	0.13
	Кофейный напиток	5												
	Сахар	15												
	Молоко питьевое пастеризованное	50												
	Вода	160												
15	Сыр порционный	.020	5.26	5.90		78	0.01	0.18	52.00		210.00	130.00	10.00	0.22
	Сыр	20												
0	Батон нарезной	.030	2.37	0.30	14.49	70	0.03				6.90	26.10	9.90	0.33
	Батон нарезной	30												
0	Вафли в индивидуальной упаковке	.040	3.40	7.52	27.88	165	0.04		0.03		16.40	34.80	6.00	0.40
	Вафли фасов.	40												
ИТОГО за Завтрак			21.70	29.96	112.01	781	0.19	2.68	139.88		520.86	475.88	85.47	1.84
Завтрак2														
440.01	Булочка "Творожная"	.100	13.08	6.06	38.68	262	0.14	0.18	0.04		75.80	156.00	34.60	1.80
	Мука пшеничная высш.сорт	61.8												
	Сахар	8.4												
	Масло растительное	2												
	Яйцо куриное	9												
	Молоко питьевое пастеризованное	17.2												
	Творог	26.54												
	Дрожжи	2.5												
	Соль йодированная	0.3												
	Ванилин	0.06												
	Яйцо куриное	2												
389	Сок	.200	1.00		25.40	106	0.04	12.00			14.00	14.00	8.00	2.80
	Соки фруктовые	200												
ИТОГО за Завтрак2			14.08	6.06	64.08	368	0.18	12.18	0.04		89.80	170.00	42.60	4.60
Обед														
52	Салат из отварной свеклы с раст.маслом	.100	1.41	6.01	8.26	93	0.02	6.65			35.46	40.63	20.70	1.32
	Свекла	95												
	Масло растительное	6												
	Соль йодированная	0.7												
113.03	Суп куриный с домашней лапшой	.250/30	9.98	13.70	12.69	217	0.07	1.95	0.09		52.47	86.63	12.14	1.10
	Лапша домашняя	25												
	Лук репчатый	10												
	Морковь	10												
	Масло растительное	5												
	Мясо кур	40.5												
	Вода	237.5												
	Соль йодированная	2.75												
	Лист лавровый	0.0125												
	Зелень сухая	0.025												
229	Рыба (скуприя б/г) тушёная в томате с овощами	.075/25	15.10	18.90	27.40	332	0.11	0.98	0.04		79.89	254.67	52.82	3.13
	Скуприя без головы	91.5												
	Вода	12												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	5												
	Томатная паста	5												
	Масло растительное	2.5												
	Кислота лимонная	0.15												
	Сахар	1												
	Лист лавровый	0.01												
	Соль йодированная	0.5												
310.03	Картофель отварной	.180	3.73	9.41	28.60	214	0.18	26.10	0.05		24.48	100.80	39.60	1.46
	Картофель	185.7												
	Вода	270												
	Соль йодированная	0.9												
	Масло сливочное	9												
345.01	Компот из свежесам.ягод (черная смородина)	.200	0.52	0.18	28.86	123	0.01	27.60			23.70	18.40	13.42	0.71
	Черная смородина замороженная	30												
	Сахар	18												
	Вода	160												
0	Хлеб ржано-пшеничный	.060	3.36	0.66	29.64	138	0.06				16.80	75.84	22.56	2.07
	Хлеб ржано-пшеничный	60												
ИТОГО за Обед			34.10	48.86	135.45	1117	0.45	63.28	0.18		232.80	576.97	161.24	9.79
ИТОГО за день (среда)			69.88	84.88	311.54	2266	0.82	78.14	140.10		843.46	1222.85	289.31	16.23

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг

Неделя: 4-я

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто, г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
210.02	Омлет натуральный с маслом сливочным	.150/5	14.40	25.39	2.73	299	0.10	0.27	313.75		106.52	233.30	16.68	2.78
	Яйцо куриное	100												
	Молоко питьевое пастеризованное	43												
	Масло сливочное	7												
	Соль йодированная	0.7												
	Масло сливочное	5												
382	Какао с молоком	.200	4.08	3.54	17.58	119	0.06	1.59	24.40		152.22	124.56	26.90	0.88
	Какао-порошок	4												
	Молоко питьевое пастеризованное	100												
	Вода	110												
	Сахар	15												
0	Батон нарезной	.030	2.37	0.30	14.49	70	0.03				6.90	26.10	9.90	0.33
	Батон нарезной	30												
338	Банан	.150	2.27	0.77	31.50	144	0.06	15.00			12.00	42.00	63.00	0.90
	Банан	150												
ИТОГО за Завтрак			23.12	30.00	66.30	632	0.25	16.86	338.15		277.64	425.96	116.48	4.89
Завтрак2														
420	Сосиска в тесте	.100	9.50	7.50	27.90	217	0.11		0.01		19.00	98.00	25.00	1.30
	Мука пшеничная высш.сорт	38.454												
	Сахар	2.552												
	Масло растительное	2.6												
	Яйцо куриное	3												
	Соль йодированная	0.58												
	Дрожжи	1.11												
	Сосиски в-с	50												
376	Чай с сахаром	.200	0.07	0.02	15.00	60		0.03			11.10	2.80	1.40	0.28
	Сахар	15												
	Чай	1												
	Вода	204												
ИТОГО за Завтрак2			9.57	7.52	42.90	277	0.11	0.03	0.01		30.10	100.80	26.40	1.58
Обед														
23.05	Салат из свежих помидоров с луком и раст.маслом	.100	1.10	6.11	4.57	78	0.04	18.07			17.73	31.83	17.47	0.83
	Помидоры	90												
	Лук репчатый	5												
	Масло растительное	6												
	Соль йодированная	1												
82.11	Борщ со сметаной	.250	4.69	5.74	14.79	115	0.10	6.70	2.89		58.55	101.50	34.95	1.75
	Свекла	40												
	Капуста белокочанная	20												
	Картофель	20												
	Морковь	10												
	Зелень сухая	0.025												
	Лук репчатый	10												
	Томатная паста	3.75												
	Масло растительное	5												
	Сахар	2.5												
	Бульон костный	200												
	Соль йодированная	1.25												
	Лист лавровый	0.0125												
	Сметана	4												
295.11	Филе куриное в панировке	.100	9.28	21.67	14.06	352	0.10	0.94	83.09		50.49	88.68	18.91	1.29
	Филе куриное	121												
	Яйцо куриное	6.1												
	Мука пшеничная высш.сорт	5.56												
	Сухари панировочные	6.67												
	Масло растительное	2.6												
	Соль йодированная	0.5												
203	Макаронные изделия припущенные с маслом сливочным	.180/5	6.88	5.12	38.35	224	0.07		24.00		10.64	46.43	7.19	1.03
	Макаронные изделия	63												
	Масло сливочное	9												
	Вода	138												
	Соль йодированная	1												
	Масло сливочное	5												
377	Чай с лимоном	.200/7	0.13	0.02	15.20	62		2.83			14.20	4.40	2.40	0.36
	Чай	1												
	Лимон	7												
	Сахар	15												
	Вода	204												
0	Хлеб ржано-пшеничный	.060	3.36	0.66	29.64	138	0.06				16.80	75.84	22.56	2.07
	Хлеб ржано-пшеничный	60												
ИТОГО за Обед			25.44	39.32	116.61	969	0.37	28.54	109.98		168.41	348.68	103.48	7.33
ИТОГО за день (четверг)			58.13	76.84	225.81	1878	0.73	45.43	448.14		476.15	875.44	246.36	13.80

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница

Неделя: 4-я

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто, г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
182.07	Каша жидкая молочная из крупы пшениной	.260	9.30	14.51	45.87	353	0.24	1.45	71.81		170.98	228.27	58.93	1.52
	Пшено шлифованное	50												
	Молоко питьевое пастеризованное	125												
	Вода	94												
	Сахар	12.5												
	Масло сливочное	5												
	Соль йодированная	0.63												
378.01	Чай с молоком сгущенным	.200	1.52	1.22	19.75	115	0.02	0.62	10.00		130.20	84.48	13.80	0.22
	Чай	1												
	Молоко сгущенное цельное	40												
	Вода	200												
14	Масло сливочное порционное	.010	0.08	7.25	0.13	66			40.00		2.40	3.00		0.02
	Масло сливочное	10												
0	Батон нарезной	.030	2.37	0.30	14.49	70	0.03				6.90	26.10	9.90	0.33
	Батон нарезной	30												
0	Пряник	.050	3.24	4.10	34.16	187	0.05		0.03		8.55	35.35	10.30	0.81
	Пряники	50												
ИТОГО за Завтрак			16.51	27.38	114.40	791	0.34	2.07	121.84		319.03	377.20	92.93	2.90
Завтрак2														
423.02	Булочка с орехами	.100	7.66	9.86	45.70	302	0.12	0.04	0.04		58.00	95.20	30.00	1.58
	Мука пшеничная высш.сорт	50.65												
	Мука пшеничная высш.сорт	2												
	Сахар	13.15												
	Масло растительное	7.78												
	Яйцо куриное	8.55												
	Яйцо куриное	2												
	Молоко питьевое пастеризованное	10.55												
	Изюм	12.8												
	Орехи	3												
	Соль йодированная	0.3												
	Дрожжи	2.65												
	Ванилин	0.1												
	Вода	12												
389	Сок	.200	1.00		25.40	106	0.04	12.00			14.00	14.00	8.00	2.80
	Соки фруктовые	200												
ИТОГО за Завтрак2			8.66	9.86	71.10	408	0.16	12.04	0.04		72.00	109.20	38.00	4.38
Обед														
209	Яйцо варёное	.020	2.54	2.30	0.14	32	0.02		0.05		11.00	38.40	2.40	0.50
	Яйцо куриное	20												
71	Огурец свежий порционный	.050	0.35	0.05	0.95	6	0.02	2.45			8.50	15.00	7.00	0.25
	Огурцы	50												
102.03	Суп гороховый с сухариками	.250/15	9.17	3.43	17.25	201	0.17	5.83			86.31	339.48	50.11	2.46
	Картофель	40												
	Горох	20												
	Лук репчатый	10												
	Морковь	10												
	Масло растительное	5												
	Бульон костный	1.75												
	Соль йодированная	1.25												
	Зелень сухая	0.025												
	Лист лавровый	0.0125												
	Батон нарезной	18												
321.01	Голубцы "ленивые"	.220	13.92	11.45	23.56	253	0.10	19.76	0.39		74.37	177.71	47.55	1.67
	Мясо говядины	54												
	Капуста белокочанная	65												
	Крупа рисовая	10												
	Лук репчатый	15												
	Морковь	15												
	Сметана	20												
	Томатная паста	5												
	Вода	60												
	Масло растительное	5												
	Соль йодированная	1.2												
	Лист лавровый	0.01												
348	Компот из урюка с витамином С	.200	0.75	0.06	27.93	116	0.01	10.60			33.22	22.80	18.16	0.48
	Урюк	46												
	Сахар	15												
	Вода	203												
	Кислота аскорбиновая	0.05												
0	Хлеб ржано-пшеничный	.060	3.36	0.66	29.64	138	0.06				16.80	75.84	22.56	2.07
	Хлеб ржано-пшеничный	60												
0	Апельсин порционный	.050	0.64	0.14	11.55	27	0.02	42.87			24.28	16.42	9.28	0.21
	Апельсины	50												
ИТОГО за Обед			30.73	18.09	111.02	773	0.40	81.51	0.44		254.48	685.65	157.06	7.64
ИТОГО за день (пятница)			55.90	55.33	296.52	1972	0.90	95.62	122.32		645.51	1172.05	287.99	14.92

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд

День: суббота

Неделя: 4-я

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто, г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
120.01	Суп молочный с макаронными изделиями	.250/10	5.69	4.93	18.67	230	0.09	0.83	33.00		169.52	142.35	27.74	0.68
	Молоко питьевое пастеризованное	125												
	Вода	105												
	Макаронные изделия	20												
	Сахар	1.5												
	Соль йодированная	0.625												
	Масло сливочное	10												
379	Кофейный напиток с молоком	.200	3.17	2.68	15.95	101	0.04	1.30	20.00		125.78	90.00	14.00	0.13
	Кофейный напиток	5												
	Сахар	15												
	Молоко питьевое пастеризованное	50												
	Вода	160												
15.01	Сыр порционный	.030	7.89	11.48		117	0.01	0.45			315.00	195.00	15.00	0.33
	Сыр	30												
0	Батон нарезной	.030	2.37	0.30	14.49	70	0.03				6.90	26.10	9.90	0.33
	Батон нарезной	30												
ИТОГО за Завтрак			19.12	19.39	49.11	518	0.17	2.58	53.00		617.20	453.45	66.64	1.47
Завтрак2														
406	Пирожок с мясом	.075	9.13	5.82	27.00	179	0.08	0.07	0.04		15.13	79.79	22.86	1.01
	Мука пшеничная высш.сорт	38.92												
	Сахар	1.972												
	Масло растительное	1.7												
	Яйцо куриное	3.472												
	Соль йодированная	0.37												
	Дрожжи	1.102												
	Вода	15												
	Мясо говядины	31.45												
	Лук репчатый	2.5												
	Масло растительное	1												
	Мука пшеничная высш.сорт	0.25												
	Вода	6.3												
376	Чай с сахаром	.200	0.07	0.02	15.00	60		0.03			11.10	2.80	1.40	0.28
	Сахар	15												
	Чай	1												
	Вода	204												
ИТОГО за Завтрак2			9.20	5.84	42.00	239	0.08	0.10	0.04		26.23	82.59	24.26	1.29
Обед														
45.06	Салат из белокачанной капусты с морковью	.100	1.53	4.98	11.08	91	0.03	35.38			40.22	30.03	16.48	0.55
	Капуста белокачанная	78												
	Морковь	10												
	Кислота лимонная	0.3												
	Вода	9.7												
	Сахар	5												
	Масло растительное	5												
	Соль йодированная	1												
96	Рассольник ленинградский на бульоне	.250	18.75	16.09	54.25	189	0.09	8.37	0.02		65.40	89.97	57.68	1.50
	Картофель	75												
	Крупа перловая	5												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	5												
	Огурцы консервированные	15												
	Масло растительное	5												
	Бульон костный	187.5												
	Соль йодированная	1.25												
	Лист лавровый	0.01												
	Зелень сухая	0.125												
284.02	Запеканка картофельная с мясом	.200	22.19	27.86	45.07	460	0.33	6.38	0.08		101.04	377.53	141.53	5.11
	Мясо говядины	87												
	Масло растительное	5.3												
	Картофель	152												
	Лук репчатый	10.7												
	Масло сливочное	8.3												
	Масло растительное	2.7												
	Сухари панировочные	2.7												
	Соль йодированная	1												
389	Сок	.200	1.00		25.40	106	0.04	12.00			14.00	14.00	8.00	2.80
	Соки фруктовые	200												
0	Хлеб ржано-пшеничный	.060	3.36	0.66	29.64	138	0.06				16.80	75.84	22.56	2.07
	Хлеб ржано-пшеничный	60												
ИТОГО за Обед			46.83	49.59	165.44	984	0.55	62.13	0.10		237.46	587.37	246.25	12.03
ИТОГО за день (суббота)			75.15	74.82	256.55	1741	0.80	64.81	53.14		880.89	1123.41	337.15	14.79
ИТОГО за неделю (4-я)			381.27	407.03	1621.31	11581	4.70	546.41	820.82		4150.28	6256.88	1634.08	91.51

Составил

Борисова Л.С.

Утвердил

Клементьева Е.А.

М.П.