

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА									
							B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.экв	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
	Итого за Завтрак	745	20,9	30,8	74,9	660,4	0,59	0,32	47,03	0,12	34,13	656,85	1533,21	182,69	90,86	331,16	6,83	62,52	5,2	149,96	
	Обед																				
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	142,5	0,05	0,06	203,76	0	57,97	147,82	412,89	67,31	25,3	50,52	0,92	17,88	0,44	21,1	
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	114,6	0,03	0,04	131,18	0	13,46	123,15	230	46,84	16,41	38,72	0,6	19,06	0,42	18,45	
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,6	0,08	0,03	24,48	0,12	0	198,71	71,73	141,11	9,59	54,27	0,98	27,69	0,08	15,89	
600	Чахохбили из кур	120	27	3,7	5	161,3	0,07	0,07	9,85	0	1,75	231,36	329,49	18,67	92,31	189,12	1,67	31,74	24,26	158,41	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	28,1	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,6	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,9	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7	
	Итого за Обед	960	49,2	28,4	112,3	901,6	0,35	0,25	369,65	0,12	74,34	1184,7	1203,64	363,43	170,67	427,55	6,77	98,3	38,09	223,25	
	Итого за день	1705	70,1	62,6	187,2	1592,6	0,94	0,57	416,68	0,24	108,47	1841,55	2736,85	546,12	261,53	758,71	13,6	160,82	43,29	373,21	
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.экв	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
	Средние показатели за Завтрак	685	28,59	24,02	88,43	684,3	0,34	0,39	0	0,65	43,91	857,33	0	366,24	114,74	421,89	5,85	74	28,91	217,7	
	Средние показатели за Обед	959,75	38,28	34,05	116,5	925,32	0,46	0,5	0	0,21	41,87	1279,08	0	313,97	164,36	493,08	8,92	102,87	26,6	195,18	
	Средние показатели за период	1644,8	66,9	58,1	204,9	1609,6	0,8	0,9	0	0,9	85,8	2136,4	0	680,2	279,1	915	14,8	176,9	55,5	412,9	

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	ВИТАМИНЫ						МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА									
							B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг		
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8		
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,6	0,05	0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53		
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,1	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0		
	Итого за Завтрак	700	19,6	17,4	109,2	671,8	0,22	0,18	98,54	0,16	12,18	822,54	742,56	260,34	83,66	305,19	7,13	53,09	21,74	97,25		
	Обед																					
54-21з	Кукуруза сахарная	100	2,1	0,4	10,2	52,8	0,01	0,04	1,2	0	1,92	304	112,88	36,96	11,31	35,67	0,31	0	0,44	18		
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,4	0,08	0,06	129,92	0	6,93	245,99	418,69	26,35	24,64	64,24	0,89	20,75	0,94	35,35		
54-10м	Капустя тушеная с мясом	250	27,5	27,5	16,7	424,3	0,11	0,24	128,92	0,16	36,11	382,71	928,4	105,43	60,54	291,22	4,57	56,1	0,85	111,71		
54-32жн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,3	0,01	0,01	1,2	0	1,6	7,96	92,47	58,12	3,13	3,83	0,78	0,8	0,11	3,2		
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,9	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7		
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,1	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0		
	Итого за Обед	885	42	36	91,7	858,8	0,33	0,39	261,24	0,16	46,56	1392,56	1669,49	247,61	119,77	473,46	8,19	79,57	13,67	176,96		
	Итого за день	1585	65,6	57,4	202,9	1590,6	0,55	0,57	359,78	0,32	58,74	2215,1	2412,05	507,95	203,43	778,65	15,32	132,66	35,41	274,21		
	Четверг, 4 недели																					
	Завтрак																					
54-20з	Горошек зеленый	100	2,9	0,2	5,9	37	0,08	0,04	30	0	4	273,6	82,17	17,6	18,27	53,94	0,61	0	1,14	0		
54-4г	Каша гречневая раскопчатая	200	11	8,5	47,9	312,1	0,29	0,16	25,38	0,12	0	199,26	292,48	62,15	160,21	241,32	5,4	29,7	4,69	21,41		
256	Мясо тушеное (говядина)	100	6,9	10,1	2,3	127,7	0,04	0,1	51,36	0	0,53	189,12	254,66	29,52	19,19	143,3	2,08	26,33	0,14	56,17		
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,7	0,01	0,07	6,9	0	0,3	19,68	81,35	103,48	9,92	46,33	0,78	4,5	0,88	10		
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,6	0,05	0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53		
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	0,03	10	0	38	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3		
	Итого за Завтрак	745	26,6	20,5	94,3	668,1	0,53	0,41	123,84	0,12	42,83	918,21	907,51	256,75	224,89	531,14	9,47	62,27	9,65	244,41		
	Обед																					
54-15з	Икра свекольная	100	2,2	7,1	11,4	118,3	0,03	0,03	34,51	0	6,89	126,99	361,85	35,95	27,88	54,6	1,54	19,12	0,72	20,58		
54-25с	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	139,1	0,17	0,06	151,26	0	5,01	119,7	423,26	33,17	34,58	95,43	1,76	19,45	2,48	33,73		
301	Картофель, запеченный в сметанном соусе	200	5,3	14,8	27,2	263,2	0,14	0,13	67,68	0,19	11,07	291,16	702,29	87,96	33,15	116,07	1,31	44,86	1,46	49,29		
274	Зразы рубленые	100	6,6	11,7	13,2	184,5	0,06	0,1	11,14	0,16	1,49	155,38	231,49	22,7	20,58	135,47	2,05	12,53	4,6	51,3		
54-3жн	Компот из чернослав	200	0,5	0,2	19,4	81,4	0	0,02	1,5	0	0,3	1,95	179,45	79,94	22,19	18,05	0,67	0,14	0,07	1		
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,6	0,05	0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53		
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,6	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0		
	Итого за Обед	925	28,2	38,1	122	943,7	0,5	0,37	266,09	0,35	24,76	1102,73	2013,69	279,22	158,78	496,27	9	97,54	21,3	162,43		
	Итого за день	1670	68,8	71,6	216,3	1784,8	1,03	0,78	389,93	0,47	67,99	2020,94	2921,2	535,97	383,67	1027,41	18,47	159,81	30,95	406,84		
	Пятница, 4 недели																					
	Завтрак																					
54-2з	Огулец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,03	0,04	10	0	10	8	141	23	14	42	0,6	3	0,3	17		
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,9	0,16	0,14	31,73	0,12	13,61	215,71	833,1	52,65	37,64	112,63	1,38	37,95	1,04	57,05		
520	Вытожки из свинины	100	12	22,8	7,7	284	0,32	0,1	0	0	0,48	181,91	218,5	15,96	20,09	129,1	1,42	18,13	0,86	61,38		
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0		
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,6	0,05	0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53		
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8		

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетиче-ская ценность	ВИТАМИНЫ										МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА									
							B1		B2		A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F				
							мг	мкг	мг	мкг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг			
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	0,03	10	0	38	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3						
	Итого за Завтрак	620	22,9	26,3	86,2	673,1	0,32	0,51	187,43	0,58	39,47	1000,61	680,5	762,18	108,35	615,31	4,67	66,28	46,41	195						
	Обед																									
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	135,7	0,03	0,04	202,53	0	38,52	142,11	272,45	46,32	17,34	32,01	0,6	16,35	0,26	13,9						
54-17с	Суп из овощей	250	1,8	4,6	10,1	89	0,06	0,04	123,51	0	8,5	136,62	322,84	78,24	18,76	44,83	0,68	18,9	0,31	25,6						
54-12м	Плов с курицей	250	34	10,1	41,5	392,9	0,11	0,1	183,75	0	2,95	363,58	479,07	94,27	135,41	291,89	2,51	49,72	34,42	211,65						
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	67,3	0,01	0,03	69,96	0	0,32	2,64	285,2	90,5	18,27	25,4	0,58	0	0	0						
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,6	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0						
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,9	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7						
	Итого за Обед	890	45	25,8	116,3	877,4	0,33	0,25	579,75	0	50,29	1127,35	1488,86	331,83	212,28	480,53	6,2	86,89	47,86	259,85						
	Итого за день	1510	72,9	54,1	202,5	1588,5	0,65	0,76	767,18	0,58	89,76	2127,96	2169,36	1094,01	320,63	1095,84	10,87	153,17	94,27	454,85						
	Вторник, 4 недели																									
	Завтрак																									
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,3	0	0,02	67,5	0,2	0	2,25	4,5	3,6	0	4,5	0,03	0	0,15	0,42						
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	0,04	133	0	25	3	290	14	20	26	0,9	2	0,4	20						
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,6	0,08	0,03	24,48	0,12	0	198,71	71,73	141,11	9,59	54,27	0,98	27,69	0,08	15,89						
54-2м	Курица тушенная с морковью	100	7,1	3,8	4,4	80,2	0,05	0,06	286,32	0,02	1,31	248,86	208,85	34,93	54,51	112,34	1	35,07	12,19	94,95						
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0						
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	0,05	20	0	10	31	348	8	42	28	0,6	0,05	1	2,2						
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,5	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8						
	Итого за Завтрак	755	20,1	22,3	99,2	677,9	0,27	0,22	531,6	0,34	36,35	684,1	981,04	275,72	135,53	258,29	4,68	66,09	16,22	139,26						
	Обед																									
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,3	0,04	0,05	107,3	0	19,1	134,47	219,66	28	16,73	30,65	0,77	15,52	0,36	23,95						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	108,1	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26,4	264	10,5	150	0,3	0	4,35	0						
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138,3	0,04	0,05	168,33	0	8,46	133,78	330,78	42,1	24,03	53,29	1,09	21,45	0,49	28,28						
637	Азу	250	15,1	17,2	25,6	317,6	0,16	0,16	7,7	0	12,11	228,37	879,61	28,03	45,9	194,17	2,93	18,72	0,78	87,89						
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0,1	6,8	28,9	0	0,01	0,3	0	0,76	0,77	32,61	62,94	5,39	8,33	0,79	0,01	0,01	1,2						
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,9	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7						
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,1	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0						
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8						
	Итого за Обед	1015	35,9	39,6	95,9	883,6	0,4	0,42	366,63	0,29	50,64	1218,29	1884,11	461,82	131,7	525,94	9,72	59,62	17,62	158,02						
	Итого за день	1770	63	63,9	195,1	1607,5	0,67	0,64	898,23	0,63	86,99	1902,39	2865,15	737,54	267,23	784,23	14,4	125,71	33,84	297,28						
	Среда, 4 недели																									
	Завтрак																									
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,2	0,04	0,03	24,48	0,12	0	203,73	62,07	142,2	31,45	96,76	0,66	27,67	9,65	36,25						
547	Тффеши из говядины	80	7,5	8,6	8,3	140,6	0,04	0,08	4,32	0,02	0,32	206,54	179,97	16,63	14,27	108,42	1,58	20,84	1,11	41						
54-3срус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,2	0,01	0,01	64,08	0,02	1,34	6,17	70,97	4,61	6,12	11,93	0,25	0,9	0,22	4,51						
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7	0	0,01	0,66	0	0,52	3,05	48,45	63,15	4,77	8,33	0,96	0,24	0,03	0,96						

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА									
							B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.экв	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	35	2,5	3	19,4	114,6	0,02	0,13	16,45	0	0,35	45,5	127,75	107,45	11,9	76,65	0,07	2,45	1,05	12,25	
	Итого за Завтрак	600	31,7	22,8	86,2	676,8	0,23	0,66	202,11	0,35	126,32	543,07	657,82	519,91	103,82	541,81	3,75	45,85	53,73	281,47	
	Обед																				
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,3	0,04	0,05	107,3	0	19,1	134,47	219,66	28	16,73	30,65	0,77	15,52	0,36	23,95	
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	114,6	0,03	0,04	131,18	0	13,46	123,15	230	46,84	16,41	38,72	0,6	19,06	0,42	18,45	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	312,1	0,29	0,16	25,58	0,12	0	199,26	292,48	62,15	160,21	241,32	5,4	29,7	4,69	21,41	
54-23м	Биточек из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,7	0,07	0,07	6,3	0	0,63	210,97	228,85	32,98	64,05	143,72	1,37	17,09	18,39	102,3	
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,2	0,01	0,01	64,08	0,02	1,34	6,17	70,97	4,61	6,12	11,93	0,25	0,9	0,22	4,51	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,2	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11	4,31	0,08	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,9	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	33,8	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0	
	Итого за Обед	980	44,9	26,8	132	948,8	0,55	0,37	349,44	0,14	34,55	1095,47	1146,93	301,66	283,43	541,25	9,91	84,19	33,86	179,32	
	Итого за день	1580	86,6	49,6	228,2	1705,6	0,78	1,03	551,55	0,49	160,87	1638,54	1804,75	821,57	387,25	1083,06	13,66	130,04	87,59	460,79	
	Пятница, 3 педеля																				
	Завтрак																				
54-1о	Омлет натуральный	230	19,4	27,6	5	346	0,1	0,62	280,28	3,34	0,46	382,76	276,13	167,9	25,68	310,75	3,2	63,87	39,95	96,03	
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86,5	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	33,8	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0	
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	0,03	8	0	60	13	197	34	13	23	0,3	2	0,5	17	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,5	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8	
	Итого за Завтрак	590	28,5	31,2	50,7	597,6	0,25	0,81	301,57	3,34	60,98	755,91	743,31	365,22	84,35	498,14	5,78	76,15	50,79	138,83	
	Обед																				
54-15з	Икра свекольная	100	2,2	7,1	11,4	118,3	0,03	0,03	34,51	0	6,89	126,99	361,85	35,95	27,88	54,6	1,54	19,12	0,72	20,58	
54-25с	Суп гороховый	250	8,2	2,5	18,7	130,1	0,17	0,06	151,26	0	5,01	119,7	423,26	33,17	34,58	95,43	1,76	19,45	2,48	33,73	
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	250	19,4	29	27,1	447	0,25	0,32	45,26	0,27	16,5	466,48	1366,09	39,37	70,36	349,53	5,17	71,39	2,78	153,18	
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	67,3	0,01	0,03	69,96	0	0,32	2,64	285,2	90,5	18,27	25,4	0,58	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	33,8	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,9	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7	
	Итого за Обед	880	36,7	39,4	109	937,4	0,57	0,48	300,99	0,27	28,72	1137,21	2541,2	217,99	168,89	595,56	10,49	111,88	15,76	216,19	
	Итого за день	1470	75,2	71,6	165,7	1608	0,82	1,29	602,56	3,61	89,7	1893,12	3284,51	583,21	253,24	1093,7	16,27	188,03	66,55	355,02	
	Понедельняк, 4 неделя																				
	Завтрак																				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	45	10,4	13,3	0	161,3	0,02	0,14	117	0,43	0,32	364,5	39,6	396	15,75	225	0,45	0	6,53	0	
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	230	4,4	8,6	44,4	272,6	0,16	0,2	47,14	0,15	0,63	393,41	260,52	174,31	45,08	237,27	2,52	56,98	38,02	24,7	
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86,5	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20	
Пром.	Батон нарезной	45	3,4	1,3	23,1	117,7	0,05	0,01	0	0	0	192,15	41,4	8,55	5,85	29,25	0,54	0	0	0	

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белка	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
							B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
																					мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	Обед																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. еская ценность	ВИТАМИНЫ						МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА									
							B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
54-7з	Салат из белокачанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	142,5	0,05	0,06	203,76	0	57,97	147,82	412,89	67,31	25,3	50,52	0,92	17,88	0,44	21,1		
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	250	6,4	7,2	13,5	144,4	0,05	0,05	129,11	0	8,03	120,71	250,24	34,58	18,29	65,54	0,69	19,08	3,55	20,85		
54-1г	Макароня отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,6	0,08	0,03	24,48	0,12	0	198,71	71,73	141,11	9,59	54,27	0,98	27,69	0,08	15,89		
600	Чахохбили из кур	100	22,5	3,1	4,1	134,3	0,06	0,06	8,21	0	1,46	192,8	274,57	15,55	76,92	157,6	1,39	26,45	20,22	132,01		
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	28,1	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7		
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,9	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7		
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,6	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0		
Пром.	Итого за Обед	940	45,3	28	117,8	904,4	0,36	0,25	365,94	0,12	68,62	1143,7	1168,96	348,05	157,16	422,85	6,58	93,03	37,18	199,25		
	Итого за день	1710	64,2	59,4	198,9	1587	0,9	0,54	437,38	0,25	106,03	2167,75	2816,54	533,02	251,78	732,6	13,62	125,54	42,06	344,6		
	Повседневник, 3 недели																					
	Завтрак																					
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	230	8,3	10,6	50,6	331	0,1	0,19	59,21	0,15	0,6	386,85	222,37	162,21	31,34	155,96	1,7	56,35	11,93	23,32		
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,3	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25		
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	0,03	10	0	38	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3		
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,5	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8		
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	33,8	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0		
	Итого за Завтрак	590	18,1	14,8	97	593,6	0,28	0,41	86,46	0,15	39,28	770,4	683,9	379,89	91,66	360,84	4,11	69,63	22,9	217,67		
	Обед																					
54-20з	Горошек зеленый	100	2,9	0,2	5,9	37	0,08	0,04	30	0	4	273,6	82,17	17,6	18,27	53,94	0,61	0	1,14	0		
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138,3	0,04	0,05	168,33	0	8,46	133,78	330,78	42,1	24,03	53,29	1,09	21,45	0,49	28,28		
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	312,1	0,29	0,16	25,58	0,12	0	199,26	292,48	62,15	160,21	241,32	5,4	29,7	4,69	21,41		
579	Соус «Альфредо»	100	14,7	6,2	6,9	142,2	0,06	0,14	30,17	0,09	1,02	78,27	234,3	125,43	49,68	161,07	0,81	10,41	12,33	83,42		
54-31хн	Компот из клубники	200	0,1	0	7,2	29,2	0	0	0	0	1,2	1,88	19,93	65,11	1,39	1,91	0,12	0,2	0,07	3,6		
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,9	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7		
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	33,8	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0		
	Итого за Обед	930	40,5	22,7	116,8	833,5	0,58	0,43	254,08	0,21	14,68	1108,19	1064,46	331,39	271,38	582,13	9,47	63,68	28,5	145,41		
	Итого за день	1520	58,6	37,5	213,8	1427,1	0,86	0,84	340,54	0,36	53,96	1878,59	1748,36	711,28	363,04	942,97	13,58	133,31	51,4	363,08		
	Вторник, 3 недели																					
	Завтрак																					
54-15з	Икра свекольная	100	2,2	7,1	11,4	118,3	0,03	0,03	34,51	0	6,89	126,99	361,85	35,95	27,88	54,6	1,54	19,12	0,72	20,58		
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,9	0,16	0,14	31,73	0,12	13,61	215,71	833,1	52,65	37,64	112,63	1,38	37,95	1,04	57,05		
54-1р	Котлета рыбная (греска)	100	14,1	2,4	8,6	112,4	0,07	0,07	19,56	0,88	0,32	229,51	247,93	29,88	23,9	167,71	0,67	125,81	18,76	566,11		
54-10хн	Компот из черники	200	0,2	0,1	7,7	32,5	0	0	0	0	0,8	0,97	8,64	65,46	1,04	2,26	0,14	2,18	0,02	14,78		
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,6	0,05	0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53		
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	33,8	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0		
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8		
Пром.	Итого за Завтрак	765	25,7	17,7	92,7	632,9	0,38	0,29	90,8	1	31,62	945,73	1820,37	215,94	115,16	409,05	7,21	188,5	29,72	673,05		

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки		Жиры		Углеводы	Энергетиче-ская ценность	ВИТАМИНЫ												МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
			г	г	г	г			В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	ВИТАМИНЫ						МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА									
							B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
							мг	мг	мкг ретинол экв.	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг		
S4-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	135,7	0,03	0,04	202,53	0	38,52	142,11	272,45	46,32	17,34	32,01	0,6	16,35	0,26	13,9		
S4-17с	Суп из овощей	250	1,8	4,6	10,1	89	0,06	0,04	123,51	0	8,5	136,62	322,84	78,24	18,76	44,83	0,68	18,9	0,31	25,6		
S4-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,2	0,04	0,03	24,48	0,12	0	203,73	62,07	142,2	31,45	96,76	0,66	27,67	9,65	36,25		
S4-2м	Гуляш из говядины	100	17	6,5	3,9	142,1	0,05	0,12	25,46	0,07	1,41	120,97	322,44	55,74	23,26	166,62	2,46	17,06	0,32	62,72		
S4-2жн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	67,3	0,01	0,03	69,96	0	0,32	2,64	285,2	90,5	18,27	25,4	0,58	0	0	0		
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,6	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0		
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,9	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7		
	Итого за Обед	940	32,8	28,6	127,3	897,8	0,31	0,3	445,94	0,19	48,75	1088,47	1394,3	435,5	131,58	452,02	6,81	81,9	23,41	147,17		
	Итого за день	1560	60,7	66,9	213,5	1698,9	0,63	0,81	633,37	0,77	88,22	2089,08	2074,8	1197,68	239,93	1067,33	11,48	148,18	69,82	342,17		
	Вторник, 2 недели																					
	Завтрак																					
S4-3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	0,04	133	0	25	3	290	14	20	26	0,9	2	0,4	20		
S4-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,6	0,08	0,03	24,48	0,12	0	198,71	71,73	141,11	9,59	54,27	0,98	27,69	0,08	15,89		
S4-5м	Котлета из курицы	100	9,1	2,3	7,4	86,7	0,07	0,07	6,3	0	0,63	210,97	228,85	32,98	64,05	143,72	1,37	17,09	18,39	102,3		
S4-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0		
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,5	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8		
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	0,05	20	0	10	31	348	8	42	28	0,6	0,05	1	2,2		
	Итого за Завтрак	755	22	9,9	102	585,1	0,29	0,23	251,58	0,32	35,67	646,21	1001,04	273,77	145,07	289,67	5,05	48,11	22,42	146,61		
	Обед																					
S4-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,3	0,04	0,05	107,3	0	19,1	134,47	219,66	28	16,73	30,65	0,77	15,52	0,36	23,95		
S4-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,4	0,08	0,06	129,92	0	6,93	245,99	418,69	26,35	24,64	64,24	0,89	20,75	0,94	35,35		
S4-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397	0,18	0,24	34,08	0,11	11,92	363,57	1025,77	32,74	55,7	288,42	4,29	56,1	0,5	124,04		
S4-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0,1	6,8	28,9	0	0,01	0,3	0	0,76	0,77	32,61	62,94	5,39	8,33	0,79	0,01	0,01	1,2		
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,6	0,05	0,02	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,95	1,44	2,7	6,53		
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,1	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0		
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8		
	Итого за Обед	970	37,7	36,9	88,7	837,7	0,43	0,41	276,6	0,11	48,71	1147,85	2077,83	183,78	129,51	471,39	10,42	95,82	12,54	199,07		
	Итого за день	1725	69,8	59,7	196,9	1604,1	0,72	0,64	528,18	0,43	84,38	1794,06	3078,87	457,55	274,58	761,06	15,47	143,93	34,96	345,68		
	Среда, 2 недели																					
	Завтрак																					
S4-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	312,1	0,29	0,16	25,58	0,12	0	199,26	292,48	62,15	160,21	241,32	5,4	29,7	4,69	21,41		
S4-29м	Фрикадельки из говядины	100	6,7	5,2	6,8	100,8	0,04	0,09	8,1	0,04	0	239,89	207,18	18,6	15,7	127,35	1,85	25,66	0,82	47,62		
S4-3сое	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,2	0,01	0,01	64,08	0,02	1,34	6,17	70,97	4,61	6,12	11,93	0,25	0,9	0,22	4,51		
S4-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7	0	0,01	0,66	0	0,52	3,05	48,45	63,15	4,77	8,33	0,96	0,24	0,03	0,96		
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8		
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,6	0,05	0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53		
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,1	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0		
	Итого за Завтрак	720	25	16,1	107	672,9	0,47	0,32	103,42	0,18	11,86	851,42	1000,18	182,26	213,85	468,68	12,14	59,94	16,49	89,03		
	Обед																					

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА									
							B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
							мг	мг	мкг рет.экв	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
301	Картофель, запеченный в сметанном соусе	200	5,3	14,8	27,2	263,2	0,14	0,13	67,68	0,19	11,07	291,16	702,29	87,96	33,15	116,07	1,31	44,86	1,46	49,29	
54-23м	Биточек из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,7	0,07	0,07	6,3	0	0,63	210,97	228,85	32,98	64,05	143,72	1,37	17,09	18,39	102,3	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,2	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11	4,31	0,08	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,6	0,05	0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,6	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0	
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8	
	Итого за Обед	1025	40,1	31,1	125,7	943,1	0,56	0,37	322,77	0,19	46,78	1189,98	2022,36	326,2	181,69	482,98	9,25	100,86	34,99	226,17	
	Итого за день	1680	99,1	60,2	192,2	1707	0,84	1,06	520,11	0,81	101,9	2084,38	2644,37	1153,35	283,2	1226,36	12,95	145,46	114,81	512,69	
	Пятница, 1 неделя																				
	Завтрак																				
53-19э	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,3	0	0,02	67,5	0,2	0	2,25	4,5	3,6	0	4,5	0,03	0	0,15	0,42	
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,8	0,09	0,54	243,72	2,91	0,4	332,84	240,11	146	22,33	270,22	2,79	55,54	34,74	83,5	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	33,8	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,5	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8	
Пром.	Апельсин	120	1,1	0,2	9,7	45	0,05	0,04	9,6	0	72	15,6	236,4	40,8	15,6	27,6	0,36	2,4	0,6	20,4	
	Итого за Завтрак	595	22,6	35,6	47	598,8	0,22	0,64	321,12	3,11	72,44	672,97	587,97	271,48	56,76	367,1	5,13	59,22	44,07	110,12	
	Обед																				
54-15э	Икра свекольная	100	2,2	7,1	11,4	118,3	0,03	0,03	34,51	0	6,89	126,99	361,85	35,95	27,88	54,6	1,54	19,12	0,72	20,58	
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	114,6	0,03	0,04	131,18	0	13,46	123,15	230	46,84	16,41	38,72	0,6	19,06	0,42	18,45	
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,6	0,08	0,03	24,48	0,12	0	198,71	71,73	141,11	9,59	54,27	0,98	27,69	0,08	15,89	
276	Рулет с яйцом (говядина)	100	11,3	9,6	6,9	159,2	0,04	0,09	8,91	0,13	0	928,13	167,07	23,95	14,09	109,77	1,66	119,7	2,78	39	
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7	0	0,01	0,66	0	0,52	3,05	48,45	63,15	4,77	8,33	0,96	0,24	0,03	0,96	
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,6	0,06	0,03	0	0	0	213,5	85,75	12,25	16,45	55,3	1,37	0	10,82	0	
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,6	0,05	0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53	
	Итого за Обед	1030	32,7	31,6	120,2	896	0,32	0,26	204,74	0,25	30,87	1844,08	1284,7	348,25	104,49	361,24	9,81	189,25	17,85	109,41	
	Итого за день	1625	55,3	67,2	167,2	1494,8	0,54	0,9	525,86	3,36	103,31	2517,05	1872,67	619,73	161,25	728,34	14,94	248,47	61,92	219,53	
	Понедельник, 2 неделя																				
	Завтрак																				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	45	10,4	13,3	0	161,3	0,02	0,14	117	0,43	0,32	364,5	39,6	396	15,75	225	0,45	0	6,53	0	
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	230	5,4	8,6	44,4	276,6	0,16	0,2	47,14	0,15	0,63	393,41	260,52	174,31	45,08	237,27	2,52	56,98	38,02	24,7	
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86,5	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20	
Пром.	Батон нарезной	45	3,4	1,3	23,1	117,7	0,05	0,01	0	0	0	192,15	41,4	8,55	5,85	29,25	0,54	0	0	0	
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	0,03	10	0	38	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3	
	Итого за Завтрак	620	23,9	26,3	86,2	677,1	0,32	0,51	187,43	0,58	39,47	1000,61	680,5	762,18	108,35	615,31	4,67	66,28	46,41	195	
	Обед																				

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ед.	ВИТАМИНЫ										МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА									
							ссылаясь на		В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F				
							ккал	мг															мг	мкг	мкг	мг
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,2	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2						
	Итого за Обед	970	27,9	36,8	124,5	940,8	0,28	0,24	405,75	0,15	47,62	1170,41	974,29	349,59	110,16	379,53	5,83	90,79	17,08	138,48						
	Итого за день	1730	57	50,3	226,7	1587,5	0,53	0,45	830,59	0,29	150,93	1858,51	1775,14	657,35	207,62	630,3	12,03	160,23	32,41	281,72						
	Среда, 1 неделя																									
	Завтрак																									
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	0,04	133	0	25	3	290	14	20	26	0,9	2	0,4	20						
54-1гг	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,9	0,16	0,14	31,73	0,12	13,61	215,71	833,1	52,65	37,64	112,63	1,38	37,95	1,04	57,05						
54-1р	Котлета рыбная (треска)	100	14,1	2,4	6,6	104,4	0,07	0,07	19,56	0,88	0,32	229,51	247,93	29,88	23,9	167,71	0,67	125,81	18,76	566,11						
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	28,1	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7						
53-19з	Масло сливочное (порция)	10	0,1	7,3	0,1	66,5	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28						
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,9	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7						
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	0,05	20	0	10	31	348	8	42	28	0,6	0,05	1	2,2						
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	33,8	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0						
	Итого за Завтрак	780	27	18,3	100,7	675,5	0,44	0,35	204,67	1	50,09	901,88	1854,06	190,53	145,9	413,46	5,76	167,74	31	654,76						
	Обед																									
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,3	11	3,6	122,6	0,04	0,07	50,85	0,18	28,82	148,2	241,7	38,04	15,54	44,31	0,8	17,37	2,74	16,6						
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4	125,9	0,08	0,05	121,44	0	6,61	115,31	395,16	14,96	21,05	55,57	0,89	19,7	0,23	33,4						
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	312,1	0,29	0,16	25,58	0,12	0	199,26	292,48	62,15	160,21	241,32	5,4	29,7	4,69	21,41						
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	8,7	5,9	6,7	114,7	0,21	1,67	4725,98	0,02	12,41	562,44	249,56	50,4	17,81	276,03	5,74	73,93	32,93	220,41						
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0,1	6,8	28,9	0	0,01	0,3	0	0,76	0,77	32,61	62,94	5,39	8,33	0,79	0,01	0,01	1,2						
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,6	0,05	0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53						
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,5	0,08	0,04	0	0	0	274,5	110,25	15,75	21,15	71,1	1,76	0	13,91	0						
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8						
	Итого за Обед	1040	35	29,5	131,3	930,7	0,78	2,03	4929,15	0,32	58,6	1551,03	1641,61	269,24	256,45	736,91	18,08	144,15	57,51	307,55						
	Итого за день	1820	69,9	50,5	233,9	1669,7	1,22	2,38	5133,82	1,32	108,69	2452,91	3495,67	459,77	402,35	1150,37	23,84	311,89	88,51	962,31						
	Четверг, 1 неделя																									
	Завтрак																									
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9,3	11,8	0	143,4	0,02	0,12	104	0,38	0,28	324	35,2	35,2	14	200	0,4	0	5,8	0						
54-1г	Запеканка из творога	230	35,5	10,4	33,2	368,4	0,1	0,49	78,38	0,24	0,44	277,98	244,45	343,35	49,74	445,7	1,31	44,18	59,97	76,1						
54-1гн	Котлет из брусники	200	0,1	0,1	7,8	32,5	0	0	0,96	0	1,2	1,12	15,11	67,05	1,22	2,78	0,09	0	0	0						
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,5	0,08	0,04	0	0	0	274,5	110,25	15,75	21,15	71,1	1,76	0	13,91	0						
Пром.	Макарини	140	1,1	0,3	10,5	49,1	0,08	0,04	14	0	53,2	16,8	217	49	15,4	23,8	0,14	0,42	0,14	210,42						
	Итого за Завтрак	655	49	23,1	66,5	669,9	0,28	0,69	197,34	0,62	55,12	894,4	622,01	827,15	101,51	743,38	3,7	44,6	79,82	286,52						
	Обед																									
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,3	0,04	0,05	107,3	0	19,1	134,47	219,66	28	16,73	30,65	0,77	15,52	0,36	23,95						
54-8с	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,1	0,18	0,07	121,49	0	5,96	119,78	478,04	33,68	36,25	100,58	1,85	19,95	2,51	36,1						

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. эквив. калорийность	ВИТАМИНЫ										МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА									
							B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F						
	Понедельник, 1 неделя	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг					
	Завтрак																									
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	108,1	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26,4	264	10,5	150	0,3	0	4,35	0						
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	230	9,9	13	39,4	314,2	0,24	0,2	46,23	0,15	0,6	398,66	315,16	181,29	72,26	268,38	2,11	58,94	16,75	71,62						
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0						
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	0,03	10	0	38	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3						
Пром.	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	105,2	0,04	0,01	0	0	0	170,8	36,8	7,6	5,2	26	0,48	0	0	0						
	Итого за Завтрак	600	20,9	23,3	73,9	588,9	0,35	0,34	134,53	0,44	38,85	825,14	554,12	553,97	102,79	468,56	3,72	59,24	21,2	221,92						
	Обед																									
54-20з	Горошек зеленый	100	2,9	0,2	5,9	37	0,08	0,04	30	0	4	273,6	82,17	17,6	18,27	53,94	0,61	0	1,14	0						
101	Суп картофельный с крупой(рис)	250	2	2,5	15,9	94,1	0,08	0,05	121,35	0	6,6	593,6	389	76,28	22,09	55,55	0,81	84,62	0,89	33,6						
634	Картофель отварной с зеленью	180	3,5	5,2	27,1	169,2	0,16	0,11	27,84	0,09	15,08	519,83	865,07	27,14	38,56	94,36	1,61	9,13	0,49	56,81						
54-16м	Тертлин из говядины с рисом	100	14,5	14,6	8,1	221,8	0,05	0,11	1,85	0	0,47	210,79	245,47	26,07	21,93	153,8	1,97	29,84	1,62	58,78						
54-3оус	Суп красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,2	0,01	0,01	64,08	0,02	1,34	6,17	70,97	4,61	6,12	11,93	0,25	0,9	0,22	4,51						
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,2	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11	4,31	0,08	0	0	0						
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,1	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0						
Пром.	Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	48,4	0,03	0,02	5,5	0	11	28,6	305,8	17,6	9,9	12,1	2,42	2,2	0,33	8,8						
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,6	0,05	0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53						
	Итого за Обед	1060	30,5	24,8	122,6	835,6	0,51	0,37	265,62	0,11	38,51	2009,69	2061,75	295,13	137,03	454,74	9,23	128,13	15,12	169,03						
	Итого за день	1660	51,4	48,1	196,5	1424,5	0,86	0,71	400,15	0,55	77,36	2834,83	2615,87	849,1	239,82	923,3	12,95	187,37	36,32	390,95						
	Вторник, 1 неделя																									
	Завтрак																									
54-2з	Огулец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,03	0,04	10	0	10	8	141	23	14	42	0,6	3	0,3	17						
54-1г	Макаронь отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,6	0,08	0,03	24,48	0,12	0	198,71	71,73	141,11	9,59	54,27	0,98	27,69	0,08	15,89						
54-2м	Курица тушенная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,2	0,05	0,06	286,32	0,02	1,31	248,86	208,85	34,93	54,51	112,34	1	35,07	12,19	94,95						
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	64,6	0,01	0,05	98,04	0	80	1,73	8,47	81,52	2,96	2,96	0,54	0	0	0						
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,5	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8						
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,7	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6						
	Итого за Завтрак	760	26,1	13,5	97,2	614,7	0,25	0,21	424,84	0,14	103,31	688,1	800,85	307,76	97,46	250,77	6,2	69,44	15,33	143,24						
	Обед																									
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	135,7	0,03	0,04	202,53	0	38,52	142,11	272,45	46,32	17,34	32,01	0,6	16,35	0,26	13,9						
54-2с	Борщ с капустой и картофелем	250	5,4	4,3	9,3	97,5	0,04	0,04	153,54	0	7,65	129,49	285,65	30,84	20,67	42,98	0,95	20,33	0,41	25,98						
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,2	0,04	0,03	24,48	0,12	0	203,73	62,07	142,2	31,45	96,76	0,66	27,67	9,65	36,25						
534	Котлеты, биточки, шинцели рубленные (говядина)	80	8,2	10,1	4	139,7	0,04	0,07	0	0	0	221,19	166,99	15,66	13,23	103,21	1,52	20,67	1,06	38,18						
669	Суп сметанный с томатом	50	1,2	5	4,4	67,4	0,01	0,02	25,2	0,03	0,25	50,81	40,9	28,76	3,58	18,66	0,15	2,33	0,38	4,67						
54-31хн	Компот из клубники	200	0,1	0	7,2	29,2	0	0	0	0	1,2	1,88	19,93	65,11	1,39	1,91	0,12	0,2	0,07	3,6						
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,9	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7						

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Директор
МАОУ "ООШ № 280"

Приказом начальника МАУО
«КШП ЗАТО Александровск»
№ 225 о.д. от 26.12.2024

 Е.П.Пятницкая



2025 г.

ПРИМЕРНОЕ

двадцатидневное меню

**основного (организованного) питания для обучающихся образовательных
учреждений ЗАТО Александровск в возрасте с 12 до 16 лет
с 09.01.2025 по 31.05.2025**