

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МАОУ «ООШ № 280»


Е.П.Патницкая

«01 сентября» 2024 г.



Начальник МАУО
«КШП ЗАТО Александровск»


Т.И.Ложкина

«01 сентября» 2024 г.



ПРИМЕРНОЕ

**двадцатидневное меню
для организации горячего
двухразового питания детей
5-9 классов**

№ рецептуры	Название блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ккал	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	мг	мкг	мкг	мкг
	Понедельник, 1 неделя																				
	Завтрак																				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	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	313,8	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	26,8	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	104,7	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	587,8	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	36,9	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	94,2	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	169,6	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	Тефтели из говядины с рисом	100	14,5	14,6	8,1	221,9	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	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3	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	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	42,7	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	48,8	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	105,5	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	835,9	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	1423,7	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	Огурец 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	Макаронные отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4	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	
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	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	65,4	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	93,8	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	53,3	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	615,4	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	135,9	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	
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5,4	4,3	9,3	97,9	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	271,4	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, шницели рубленые (говядина)	80	11,2	10,1	9	171,9	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	Соус сметанный с томатом	50	1,2	5	4,4	67	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	29,3	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	140,6	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 ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	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	30,9	36,8	129,5	972,7	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	1588,1	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																				

№ рецептуры	Название блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ккал	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	мг	мг	мг	мг
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	
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8	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	8,6	112,7	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	27,9	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	140,6	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	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0	
	Итого за Завтрак	780	26,9	11	102,6	617,1	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	122,5	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	126,1	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	311,6	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	16,7	15,9	6,7	236,5	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	105,5	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	76,9	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	43	39,5	131,3	1052,4	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	1669,5	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 недели																				
	Завтрак																				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9,3	11,8	0	143,3	0,02	0,12	104	0,38	0,28	324	35,2	352	14	200	0,4	0	5,8	0	
54-1т	Запеканка из творога	230	45,5	16,4	33,2	461,9	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	
54-1хн	Компот из брусники	200	0,1	0,1	7,8	32,7	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	76,9	0,08	0,04	0	0	0	274,5	110,25	15,75	21,15	71,1	1,76	0	13,91	0	
Пром.	Мандарин	140	1,1	0,3	10,5	49	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	59	29,1	66,5	763,8	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	62,4	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	166,4	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	
301	Картофель, запеченный в сметанном соусе	200	5,3	14,8	27,2	263,3	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	168,6	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	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	105,5	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	51,2	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	942,8	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	1706,6	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 недели																				
	Завтрак																				
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1	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	300,7	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	

№ рецептуры	Название блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ккал	ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА								
							В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
							мг	мг	мкг рет.экв	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	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	34,2	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	93,8	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	45,4	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	600	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																			
54-15з	Икра свекольная	100	2,2	7,1	11,4	118,9	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	115,3	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	262,4	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	159,1	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	59,8	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	105,5	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	897,1	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	1497,1	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 недели																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	45	10,4	13,3	0	161,2	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	9,4	10,6	44,4	310,8	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	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	117,8	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	27,9	28,3	86,2	710,8	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	135,9	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
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4	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
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1	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
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	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	51,2	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	140,6	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	38,6	127,3	987,1	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	1697,9	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																			
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
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1	0	0,02	67,5	0,2	0	2,25	4,5	3,6	0	4,5	0,03	0	0,15	0,42
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4	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
54-5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6	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
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	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	93,8	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	32,1	22,8	108,2	766,6	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

№ рецептуры	Название блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ккал	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	мг	мг	мкг
	Обед																			
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4	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
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9	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
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4	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
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	105,5	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	42,7	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	838,2	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	1604,8	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 неделя																			
	Завтрак																			
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6	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
54-29м	Фрикадельки из говядины	100	13,7	12,2	6,8	191,2	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
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3	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
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	105,5	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	42,7	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	32	23,1	107	762,4	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																			
54-21з	Кукуруза сахарная	100	2,1	0,4	10,2	52,2	0,01	0,04	1,2	0	1,92	304	112,88	36,96	11,31	35,67	0,31	0	0,44	18
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2,2	5,3	13,4	110,4	0,06	0,05	74,77	0	7,29	132,85	424,98	84,2	26,07	59,14	1,26	21,94	0,54	30,95
54-9г	Рагу из овощей	200	3,8	10	18,2	177,8	0,1	0,11	412,46	0,02	16,21	225,49	571,73	84,39	38,32	93,65	1,35	36,51	0,75	54,17
251	Поджарка из свинины	100	16	42,9	3,4	463,5	0,44	0,13	7,38	0	1,87	96,85	348,23	16,99	30,01	182	2,01	14,6	0,17	88,43
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	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	140,6	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	42,7	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	935	30,6	59,5	93	1028,8	0,74	0,38	497,01	0,02	28,89	1219,05	1667,34	301,41	128,99	452,79	7,35	75,77	13,34	203,45
	Итого за день	1655	62,6	82,6	200	1791,2	1,21	0,7	600,43	0,2	40,75	2070,47	2667,52	483,67	342,84	921,47	19,49	135,71	29,83	292,48
	Четверг, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-20з	Горошек зеленый	100	2,9	0,2	5,9	36,9	0,08	0,04	30	0	4	273,6	82,17	17,6	18,27	53,94	0,61	0	1,14	0
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4	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
250	Бифстроганов	100	15,1	20,4	5,1	264,3	0,05	0,12	14,77	0	1	635,23	274,96	37,73	20,78	157,75	2,15	88,54	0,4	61,31
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	55,9	0	0,01	0,3	0	0,04	0,74	20,96	66,22	3,83	7,18	0,75	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	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 Завтрак	645	26,4	27,4	95,4	734	0,22	0,21	69,55	0,12	5,04	1337,85	482,01	272,75	80,63	344,88	4,67	117,65	13,89	104,09
	Обед																			
54-15з	Икра свекольная	100	2,2	7,1	11,4	118,9	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
№ 46	Суп картофельный с колбасой и яйцом	250	3,3	4,8	12,7	107,6	0,09	0,08	128,19	0,09	6,6	660,14	409,67	84,27	22,25	71,19	1	85,35	1,31	33,3
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8	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
54-3м	Голубцы ленивые	100	8,4	7,7	6,4	128,3	0,04	0,07	9,18	0,04	11,04	114,93	271,27	41,35	18,97	92,14	1,35	16,93	0,88	35,64
54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1,8	3,7	4,8	59,6	0,02	0,07	17,4	0,05	0,26	63,68	65,65	54,76	6,68	43,28	0,1	10,56	1,13	10,99
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3	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 ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА									
							В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
							г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.экв	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
	Завтрак																				
54-15з	Икра свекольная	100	2,2	7,1	11,4	118,9	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	185,8	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	8,6	112,7	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	32,7	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	105,5	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	34,2	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	
	Итого за Завтрак	765	25,7	17,7	92,7	634,2	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	
	Обед																				
54-17з	Салат из моркови и чернослива	100	1,6	0,3	21,5	94,6	0,05	0,08	1502,5	0	4,5	18,27	366,06	40,29	54	62	1,28	3,89	0,15	42,25	
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1	0	0,02	67,5	0,2	0	2,25	4,5	3,6	0	4,5	0,03	0	0,15	0,42	
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	7,6	17,4	181,1	0,11	0,11	128,04	0,04	9,32	198,76	606,9	22,59	32,15	115,1	1,74	32,33	0,86	61,18	
509	Плов мясной (говядина)	250	25,5	17,5	42,4	428,8	0,1	0,17	168	0	1,52	656,05	454,17	69,35	57,61	290,76	3,67	90,48	7,88	115,78	
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,1	42,5	0,01	0,01	2,53	0	2	7,33	91,49	64,66	5,87	6,9	0,54	0,82	0,08	4,18	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	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	140,6	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	895	44,1	37,1	127,8	1020,9	0,38	0,43	1868,57	0,24	17,34	1304,06	1627,92	219,49	167,43	549,86	8,7	129,44	18,9	232,51	
	Итого за день	1660	69,8	54,8	220,5	1655,1	0,76	0,72	1959,37	1,24	48,96	2249,79	3448,29	435,43	282,59	958,91	15,91	317,94	48,62	905,56	
	Среда, 3 недели																				
	Завтрак																				
54-20з	Горошек зеленый	100	2,9	0,2	5,9	36,9	0,08	0,04	30	0	4	273,6	82,17	17,6	18,27	53,94	0,61	0	1,14	0	
54-1г	Макаронные отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4	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	
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	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	
54-46гн	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	30	2	0,4	10	51,2	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	140,6	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 Завтрак	690	30,9	13,6	101	649,2	0,33	0,18	341,46	0,14	5,83	1206,62	540,5	279,29	109,64	315,28	5,38	64,92	26,31	120,5	
	Обед																				
54-2з	Огурец в нарезке	50	0,4	0,1	1,3	7,1	0,02	0,02	5	0	5	4	70,5	11,5	7	21	0,3	1,5	0,15	8,5	
54-3з	Помидор в нарезке	50	0,6	0,1	1,9	10,7	0,03	0,02	66,5	0	12,5	1,5	145	7	10	13	0,45	1	0,2	10	
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4	126,1	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	
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4	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	
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15,7	10,2	14	210,9	0,19	1,33	3783,21	0,46	9,7	181,43	217,67	21,08	18,34	241,18	4,9	22,72	30,19	183,1	
673	Соус томатный (вариант №2)	30	0,2	0,7	1,4	12,8	0	0	19,94	0,01	0,31	26,13	17,44	9,15	1,64	3,5	0,07	0,11	0,07	1,26	
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	8	33	0,01	0,01	1,06	0	5,28	2,23	36,15	74,47	2,49	4,4	0,08	0,44	0,1	3,74	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	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	140,6	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	950	33,8	20,9	130,8	846,8	0,48	1,5	4021,63	0,59	39,4	955,73	1048,79	299,36	109,77	506,01	8,79	75,06	50,37	284,95	
	Итого за день	1640	64,7	34,5	231,8	1496	0,81	1,68	4363,09	0,73	45,23	2162,35	1589,29	578,65	219,41	821,29	14,17	139,98	76,68	405,45	
	Четверг, 3 недели																				
	Завтрак																				
424	Запеканка из творога с какао	200	34,2	19	30,6	430,6	0,08	0,43	75,62	0,35	0,37	256,89	293,75	279,94	69,46	412,55	2,52	41,6	49,86	82,33	
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0,01	0,05	98,04	0	80	1,73	8,47	81,52	2,96	2,96	0,54	0	0	0	

№ рецептуры	Название блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ккал	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	мг	мг	мг	мкг
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	135,9	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	393,3	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	66,9	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	51,2	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	140,6	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	876,9	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	1587,7	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 неделя																				
	Завтрак																				
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1	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	262,4	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	
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	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	26,8	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	93,8	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	27,1	24,3	99,2	724,4	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	62,4	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	107,5	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	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	140,6	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	42,7	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	882,1	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	1606,5	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 неделя																				
	Завтрак																				
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4	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	Тефтели из говядины	80	11,5	12,6	10,3	200,5	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	
54-3оус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3	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	
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	105,5	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	42,7	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	23,6	21,4	111,2	731,5	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	52,2	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	156,9	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	Капуста 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	
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	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	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7	

№ рецептуры	Название блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА									
							В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
							мг	мг	мкг рет.экв	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	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	858,3	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	1589,8	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	36,9	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 рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6	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	
256	Мясо тушеное(говядина)	100	14,9	16,1	2,3	214,1	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	50,9	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	105,5	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	34,6	26,5	94,3	754	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	118,9	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	138,7	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	263,3	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	12,6	18,7	13,2	271	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	
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3	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	105,5	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	51,2	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	34,2	45,1	122	1029,9	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	1783,9	1,03	0,78	389,93	0,47	67,59	2020,94	2921,2	535,97	383,67	1027,41	18,47	159,81	30,95	406,84	
	Пятница, 4 недели																				
	Завтрак																				
54-2з	Огурец 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	185,8	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	Биточки из свинины	100	12	26,2	7,7	314,9	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	26,8	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	105,5	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	
	Итого за Завтрак	745	20,9	34,2	74,9	691,5	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	143	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	115,3	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	Макаронны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4	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	161,7	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	27,9	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	51,2	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	140,6	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	902,1	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	1593,6	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	В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	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	мг	мг	мкг	мкг
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.экв	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.экв	мкг	мг	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	