

УТВЕРЖДЕНО

Приказом начальника МАУО
«КШП ЗАТО Александровск»
№ 127/1 от 18.07.2024

ПРИМЕРНОЕ

**двадцатидневное меню
основного (организованного) питания для обучающихся образовательных
учреждений ЗАТО Александровск в возрасте с 7 до 11 лет с 01.09.2024**

№ рецептуры	Название блюда	ВЫХОД	Белки	Жиры	Углероды	Энергетическая ценность	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	мкг
г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.экв	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	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	200	8,6	11,3	34,3	272,8	0,21	0,17	40,2	0,13	0,52	346,66	274,05	157,64	62,83	233,38	1,83	51,25	14,56	62,28	
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	570	19,6	21,6	68,8	546,8	0,32	0,31	128,5	0,42	38,77	773,14	513,01	530,32	93,36	433,56	3,44	51,55	19,01	212,58	
	Обед																				
54-20з	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,05	0,02	18	0	2,4	164,16	49,3	10,56	10,96	32,36	0,37	0	0,69	0	
101	Суп картофельный с крупой(рис)	200	1,6	2	12,7	75,4	0,06	0,04	97,08	0	5,28	474,88	311,2	61,03	17,67	44,44	0,65	67,7	0,72	26,88	
634	Картофель отварной с зеленью	150	2,9	4,4	22,6	141,3	0,13	0,09	23,2	0,08	12,57	433,19	720,89	22,62	32,14	78,63	1,34	7,61	0,41	47,34	
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	
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1	0	0	25,63	0,01	0,54	2,47	28,39	1,85	2,45	4,77	0,1	0,36	0,09	1,8	
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	910	27,4	22,7	109,8	752,8	0,42	0,31	186,26	0,09	32,28	1691,19	1764,32	265,56	115,21	399,16	8,41	109,15	14,29	150,13	
	Итого за день	1480	47	44,3	178,6	1299,6	0,74	0,62	314,76	0,51	71,05	2464,33	2277,33	795,88	208,57	832,72	11,85	160,7	33,3	362,71	
	Вторник, 1 неделя																				
	Завтрак																				
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	0	6	4,8	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,18	10,2	
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92	
54-25м	Курица тушенная с морковью	80	11,3	4,6	3,6	101,1	0,04	0,05	229,05	0,02	1,05	199,09	167,08	27,94	43,6	89,87	0,8	28,06	9,76	75,96	
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	650	21,2	10,6	84,5	518,9	0,21	0,17	357,45	0,11	99,05	585,46	684,75	256,29	78,55	197,93	5,51	54,31	12,76	113,48	
	Обед																				
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,3	8,1	7,7	108,7	0,03	0,03	162,02	0	30,81	113,69	217,96	37,06	13,87	25,61	0,48	13,08	0,21	11,12	
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	4,3	3,5	7,5	78,3	0,03	0,03	122,83	0	6,12	103,59	228,52	24,67	16,53	34,38	0,76	16,26	0,33	20,78	
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,8	46,55	106,65	23,59	72,57	0,49	20,76	7,24	27,19	
534	Котлеты, биточки, шницели рубленные (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	20	0,5	2	1,7	26,8	0	0,01	10,08	0,01	0,1	20,32	16,36	11,5	1,43	7,46	0,06	0,93	0,15	1,87	
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	820	27,6	29,4	110,9	817,8	0,25	0,2	313,29	0,1	38,23	1034,67	822,61	281,35	92,54	329,14	5,26	75,14	14,31	118,64	
	Итого за день	1470	48,8	40	195,4	1336,7	0,46	0,37	670,74	0,21	137,28	1620,13	1507,36	537,64	171,09	527,07	10,77	129,45	27,07	232,12	
	Среда, 1 неделя																				
	Завтрак																				
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	79,8	0	15	1,8	174	8,4	12	15,6	0,54	1,2	0,24	12	
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79	

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Название блюда	ВЫХОД	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетич еская 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
54-1р	Котлета рыбная (треска)	80	11,3	2	6,9	90,2	0,06	0,06	15,65	0,7	0,26	183,61	198,34	23,9	19,12	134,17	0,54	100,65	15,01	452,89	
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	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	
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	650	21,1	8,5	83	492,8	0,34	0,28	139,63	0,79	36,62	701,05	1461,6	161,79	120,91	328,36	4,7	131,65	25,63	516,38	
	Обед																				
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,4	6,6	2,1	73,5	0,02	0,04	30,51	0,11	17,29	88,92	145,02	22,82	9,32	26,59	0,48	10,42	1,64	9,96	
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9	0,07	0,04	97,15	0	5,29	92,25	316,13	11,97	16,84	44,46	0,71	15,76	0,18	26,72	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,21	0,12	19,19	0,09	0	149,45	219,36	46,62	120,16	180,99	4,05	22,28	3,52	16,06	
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	85	14,2	13,5	5,7	201	0,18	1,42	4017,08	0,02	10,55	478,07	212,12	42,84	15,14	234,63	4,88	62,84	27,99	187,35	
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	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	870	34,6	29,9	107,9	839,1	0,61	1,68	4169,23	0,22	43,89	1243,01	1318,59	222,69	196,25	582,65	14,78	114,75	45,61	255,82	
	Итого за день	1520	55,7	38,4	190,9	1331,9	0,95	1,96	4308,86	1,01	80,51	1944,06	2780,19	384,48	317,16	911,01	19,48	246,4	71,24	772,2	
	Четверг, 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	
54-1г	Запеканка из творога	180	35,6	12,8	26	361,5	0,07	0,38	61,34	0,19	0,34	217,55	191,31	268,71	38,92	348,81	1,03	34,58	46,94	59,56	
54-11хн	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	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.	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	580	45,8	22,5	54,3	601,9	0,21	0,53	154,3	0,48	54,95	661,47	523,32	659,26	80,14	572,79	2,73	35	60,7	269,98	
	Обед																				
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	75	0,7	3,9	2,3	46,8	0,03	0,03	80,48	0	14,33	100,86	164,75	21	12,55	22,99	0,58	11,64	0,27	17,96	
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1	0,14	0,05	97,19	0	4,77	95,82	382,43	26,94	29	80,47	1,48	15,96	2,01	28,88	
301	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	4	11,1	20,4	197,5	0,1	0,1	50,76	0,14	8,3	218,37	526,72	65,97	24,86	87,05	0,98	33,64	1,09	36,97	
54-23м	Биточек из курицы	80	15,3	3,4	10,7	134,9	0,06	0,06	5,04	0	0,5	168,78	183,08	26,38	51,24	114,98	1,09	13,67	14,71	81,84	
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	880	33	24,2	111,4	794,4	0,46	0,29	253,47	0,14	37,92	1017,43	1650,5	283,87	149,16	397,45	8,08	78,35	30,35	180,18	
	Итого за день	1460	78,8	46,7	165,7	1396,3	0,67	0,82	407,77	0,62	92,87	1678,9	2173,82	943,13	229,3	970,24	10,81	113,35	91,05	450,16	
	Пятница, 1 недели																				
	Завтрак																				
і3-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28	
і4-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5	0,06	0,41	182,79	2,18	0,3	249,63	180,08	109,5	16,75	202,67	2,09	41,65	26,05	62,63	
і4-2гн	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	

№ рецептуры	Название блюда	ВЫХОД	Белки	Жиры	Углед ы	Энергетич еская ценность	ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА									
							B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					г
		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.	Хлеб пшеничный	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	
Пром.	Апельсин	540	18,4	26	45,8	491,8	0,19	0,5	237,69	2,31	72,34	589,01	526,44	233,78	51,18	298,05	4,42	45,33	35,33	89,11	
	Итого за Завтрак																				
	Обед																				
54-15з	Икра свекольная	60	1,3	4,3	6,9	71,4	0,02	0,02	20,71	0	4,13	76,2	217,11	21,57	16,73	32,76	0,92	11,47	0,43	12,35	
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	0,02	0,03	104,95	0	10,76	98,52	184	37,48	13,13	30,97	0,48	15,25	0,34	14,76	
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92	
276	Рулет с яйцом (говядина)	80	9	7,7	5,5	127,3	0,03	0,07	7,13	0,1	0	742,51	133,65	19,16	11,28	87,82	1,33	95,76	2,22	31,2	
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	
Пром.	Итого за Обед	870	26,6	23,8	102	729,1	0,27	0,21	156,81	0,19	25,41	1533,37	1042,61	284,44	84,85	296,13	8,49	146,93	16,9	85,72	
	Итого за день	1410	45	49,8	147,8	1220,9	0,46	0,71	394,5	2,5	97,75	2122,38	1569,05	518,22	136,03	594,18	12,91	192,26	52,23	174,83	
	Понедельник, 2 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	
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3	0,14	0,18	40,99	0,13	0,55	342,1	226,54	151,57	39,2	206,32	2,19	49,55	33,06	21,48	
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.	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	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.	Итого за Завтрак	575	23,2	22,5	80,4	616,6	0,29	0,44	142,28	0,42	39,28	827,8	633,32	607,44	97,22	509,36	4,19	58,85	39,27	191,78	
	Обед																				
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	0,02	0,02	121,52	0	23,11	85,27	163,47	27,79	10,4	19,21	0,36	9,81	0,16	8,34	
54-17с	Суп из овощей	200	1,4	3,7	8,1	71,2	0,05	0,04	98,81	0	6,8	109,3	258,27	62,59	15	35,87	0,55	15,12	0,25	20,48	
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,8	46,55	106,65	23,59	72,57	0,49	20,76	7,24	27,19	
54-2м	Гуляш из говядины	80	13,6	13,2	3,1	185,7	0,04	0,1	20,37	0,06	1,13	96,78	257,95	44,59	18,6	133,3	1,97	13,64	0,26	50,17	
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 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	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.	Итого за Обед	780	27,2	28,8	108,5	800,6	0,27	0,25	329,02	0,15	31,36	929,19	1140,74	354,62	108,36	372,75	5,78	61,25	20,78	114,88	
	Итого за день	1355	50,4	51,3	188,9	1417,2	0,56	0,69	471,3	0,57	70,64	1756,99	1774,06	962,06	205,58	882,11	9,97	120,1	60,05	306,66	
	Вторник, 2 неделя																				
	Завтрак																				
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	79,8	0	15	1,8	174	8,4	12	15,6	0,54	1,2	0,24	12	
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28	
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92	
54-5м	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5	0,05	0,05	4,73	0	0,47	158,23	171,64	24,73	48,04	107,79	1,03	12,82	13,79	76,73	
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	
Пром.	Итого за Завтрак	635	25,1	16,3	92,3	617,3	0,23	0,17	168,19	0,22	25,51	541,85	808,4	223,44	118,66	228,27	4,09	36,12	17,59	108,93	
	Обед																				

№ рецептуры	Название блюда	ВЫХОД	Белки	Жиры	Угледо ы	Энергетич еская ценность	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
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,8	4,1	2,5	49,9	0,03	0,04	85,84	0	15,28	107,58	175,73	22,4	13,39	24,52	0,62	12,42	0,29	19,16	
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5	0,06	0,05	103,93	0	5,54	196,79	334,95	21,08	19,71	51,39	0,71	16,6	0,75	28,28	
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9	0,14	0,19	27,26	0,08	9,54	290,85	820,62	26,19	44,56	230,74	3,44	44,88	0,4	99,23	
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	850	31,4	29,9	80,4	714,8	0,36	0,34	222,33	0,08	41,12	999,04	1745,01	166,36	110,1	394,73	9,24	77,35	12,18	162,4	
	Итого за день	1485	56,5	46,2	172,7	1332,1	0,59	0,51	390,52	0,3	66,63	1540,89	2553,41	389,8	228,76	623	13,33	113,47	29,77	271,33	
	Среда, 2 недели																				
	Завтрак																				
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,21	0,12	19,19	0,09	0	149,45	219,36	46,62	120,16	180,99	4,05	22,28	3,52	16,06	
54-29м	Фрикадельки из говядины	80	10,9	9,7	5,4	152,9	0,03	0,07	6,48	0,03	0	191,92	165,74	14,88	12,56	101,88	1,48	20,53	0,65	38,1	
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	650	26,4	18,4	93,6	646,2	0,38	0,26	95,41	0,14	11,86	753,64	885,62	163,01	170,66	382,88	10,42	47,39	15,15	74,16	
	Обед																				
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3	0,01	0,02	0,72	0	1,15	182,4	67,73	22,18	6,79	21,4	0,19	0	0,26	10,8	
54-18с	Свекольник (со сметаной)	200	1,8	4,3	10,7	88,3	0,05	0,04	59,81	0	5,83	106,28	339,98	67,36	20,86	47,31	1	17,55	0,43	24,76	
54-9г	Рагу из овощей	180	3,4	9	16,4	160	0,09	0,09	371,22	0,02	14,59	202,94	514,56	75,95	34,49	84,29	1,22	32,86	0,68	48,76	
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	825	28,9	57,3	84,4	968	0,72	0,33	440,33	0,02	25,04	1048,33	1480,02	261,35	115,43	417,33	6,84	67,73	12,98	184,65	
	Итого за день	1475	55,3	75,7	178	1614,2	1,1	0,59	535,74	0,16	36,9	1801,97	2365,64	424,36	286,09	800,21	17,26	115,12	28,13	258,81	
	Четверг, 2 недели																				
	Завтрак																				
54-20з	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,05	0,02	18	0	2,4	164,16	49,3	10,56	10,96	32,36	0,37	0	0,69	0	
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,8	46,55	106,65	23,59	72,57	0,49	20,76	7,24	27,19	
250	Бефстроганов	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	555	24	25,7	80,8	651,3	0,18	0,18	51,43	0,09	3,44	1177,48	433,62	230,16	65,46	299,11	4,26	110,74	11,03	95,03	
	Обед																				
54-15з	Икра свекольная	60	1,3	4,3	6,9	71,4	0,02	0,02	20,71	0	4,13	76,2	217,11	21,57	16,73	32,76	0,92	11,47	0,43	12,35	
№ 46	Суп картофельный с колбасой и яйцом	200	2,7	3,9	10,1	86,1	0,07	0,06	102,55	0,07	5,28	528,11	327,74	67,42	17,8	56,95	0,8	68,28	1,05	26,64	
54-11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2	0,14	0,13	28,56	0,11	12,25	194,14	749,79	47,38	33,88	101,37	1,24	34,15	0,94	51,35	
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	20	0,7	1,5	1,9	23,8	0,01	0,03	6,96	0,02	0,1	25,47	26,26	21,91	2,67	17,31	0,04	4,22	0,45	4,4	
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	

№ рецептуры	Название блюда	ВЫХОД	Белки	Жиры	Угледо ы	Энергетич еская 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
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	835	22,7	24,8	100,6	714,8	0,38	0,36	169,46	0,24	33,1	1348,35	1886,97	299,07	132,64	395,23	6,69	136,63	15,79	137,91	
	Итого за день	1390	46,7	50,5	181,4	1366,1	0,56	0,54	220,89	0,33	36,54	2525,83	2320,59	529,23	198,1	694,34	10,95	247,37	26,82	232,94	
	Пятница, 2 неделя																				
	Завтрак																				
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	0	6	4,8	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,18	10,2	
634	Картофель отварной с зеленью	150	2,9	4,4	22,6	141,3	0,13	0,09	23,2	0,08	12,57	433,19	720,89	22,62	32,14	78,63	1,34	7,61	0,41	47,34	
520	Биточки из свинины	75	9	19,7	5,8	236,2	0,24	0,07	0	0	0,36	136,43	163,88	11,97	15,06	96,82	1,07	13,6	0,65	46,03	
669	Соус сметанный с томатом	20	0,5	2	1,7	26,8	0	0,01	10,08	0,01	0,1	20,32	16,36	11,5	1,43	7,46	0,06	0,93	0,15	1,87	
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	650	16,9	27	69,9	589,5	0,47	0,23	44,58	0,09	29,07	845,97	1326,34	150,97	76,16	255,54	6,26	27,38	4,39	119,97	
	Обед																				
54-7з	Салат из белокочанной капусты	75	1,9	7,6	7,8	107,2	0,04	0,04	152,82	0	43,47	110,87	309,67	50,48	18,97	37,89	0,69	13,41	0,33	15,83	
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6	0,04	0,04	103,29	0	6,42	96,56	200,19	27,67	14,63	52,44	0,55	15,26	2,84	16,68	
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92	
600	Чахохбили из кур	75	16,9	2,3	3,1	101,1	0,04	0,04	6,16	0	1,09	144,6	205,93	11,67	57,69	118,2	1,04	19,83	15,17	99,01	
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.	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	790	36	21,6	100,6	740,4	0,3	0,19	281,01	0,09	52,14	984,73	929,12	285,15	125,54	344,15	5,61	71,2	31,29	152,84	
	Итого за день	1440	52,9	48,6	170,5	1329,9	0,77	0,42	325,59	0,18	81,21	1830,7	2255,46	436,12	201,7	599,69	11,87	98,58	35,68	272,81	
	Понедельник, 3 неделя																				
	Завтрак																				
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8	0,08	0,16	51,49	0,13	0,52	336,39	193,37	141,06	27,25	135,62	1,48	49	10,38	20,28	
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	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	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8	
Пром.	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	560	17	13,4	90,4	551,2	0,26	0,38	78,74	0,13	39,2	719,94	654,9	358,74	87,57	340,5	3,89	62,28	21,35	214,63	
	Обед																				
54-20з	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,05	0,02	18	0	2,4	164,16	49,3	10,56	10,96	32,36	0,37	0	0,69	0	
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	0,03	0,04	134,66	0	6,77	107,03	264,63	33,68	19,22	42,64	0,87	17,16	0,4	22,62	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,21	0,12	19,19	0,09	0	149,45	219,36	46,62	120,16	180,99	4,05	22,28	3,52	16,06	
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	29,3	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 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 Обед	790	35,3	19	99,8	712,5	0,46	0,36	202,02	0,18	11,39	922,19	892,32	300,4	219,21	489,57	7,66	51,97	26,79	134,4	
	Итого за день	1350	52,3	32,4	190,2	1263,7	0,72	0,74	280,76	0,31	50,59	1642,13	1547,22	659,14	306,78	830,07	11,55	114,25	48,14	349,03	
	Вторник, 3 неделя																				

№ рецептуры	Название блюда	ВЫХОД	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетич еская ценность	ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА									
							В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	Р	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	60	1,3	4,3	6,9	71,4	0,02	0,02	20,71	0	4,13	76,2	217,11	21,57	16,73	32,76	0,92	11,47	0,43	12,35	
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79	
54-1р	Котлета рыбная (треска)	80	11,3	2	6,9	90,2	0,06	0,06	15,65	0,7	0,26	183,61	198,34	23,9	19,12	134,17	0,54	100,65	15,01	452,89	
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	655	21	12,7	79,9	517,8	0,32	0,24	65,16	0,79	25,39	795,11	1417,77	182,42	89,82	325,51	6,11	146,2	25,42	537,34	
	Обед																				
54-17з	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	12,9	56,8	0,03	0,05	901,5	0	2,7	10,96	219,64	24,17	32,4	37,2	0,77	2,33	0,09	25,35	
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28	
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	6,1	13,9	144,9	0,09	0,09	102,43	0,04	7,46	159,01	485,52	18,07	25,72	92,08	1,39	25,86	0,69	48,94	
509	Плов мясной (говядина)	190	19,4	13,3	32,2	325,9	0,07	0,13	127,68	0	1,15	498,6	345,17	52,71	43,78	220,97	2,79	68,76	5,99	87,99	
54-5хн	Компот из яблоч 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 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	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 Обед	740	35,1	27,7	105,4	811	0,31	0,33	1179,14	0,17	13,31	1098,8	1249,62	181,01	125,57	430,75	6,95	99,69	16,73	175,44	
	Итого за день	1395	56,1	40,4	185,3	1328,8	0,63	0,57	1244,3	0,96	38,7	1893,91	2667,39	363,43	215,39	756,26	13,06	245,89	42,15	712,78	
	Среда, 3 неделя																				
	Завтрак																				
54-20з	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,05	0,02	18	0	2,4	164,16	49,3	10,56	10,96	32,36	0,37	0	0,69	0	
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92	
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 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	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	590	27,2	11,6	84,4	551,8	0,27	0,15	323,34	0,11	4,23	986,51	465,2	233,47	95,23	264,33	4,5	58	22,75	116,53	
	Обед																				
54-2з	Огурец в нарезке	30	0,2	0	0,8	4,2	0,01	0,01	3	0	3	2,4	42,3	6,9	4,2	12,6	0,18	0,9	0,09	5,1	
54-3з	Помидор в нарезке	30	0,3	0,1	1,1	6,4	0,02	0,01	39,9	0	7,5	0,9	87	4,2	6	7,8	0,27	0,6	0,12	6	
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9	0,07	0,04	97,15	0	5,29	92,25	316,13	11,97	16,84	44,46	0,71	15,76	0,18	26,72	
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,8	46,55	106,65	23,59	72,57	0,49	20,76	7,24	27,19	
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 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	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 Обед	810	30,9	18,7	113,4	746,5	0,44	1,46	3962,62	0,56	31,08	879,54	868,04	253,42	90,9	457,11	8,14	63,21	47,77	261,81	
	Итого за день	1400	58,1	30,3	197,8	1298,3	0,71	1,61	4285,96	0,67	35,31	1866,05	1333,24	486,89	186,13	721,44	12,64	121,21	70,52	378,34	
	Четверг, 3 неделя																				
	Завтрак																				
424	Запеканка из творога с какао	150	25,7	14,3	22,9	322,9	0,06	0,32	56,72	0,26	0,27	192,66	220,31	209,95	52,09	309,41	1,89	31,2	37,4	61,75	
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	Белки	Жиры	Угледо ы	Энергетич еская ценность	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
Пром.	Мандарин	120	1	0,2	9	42	0,07	0,04	12	0	45,6	14,4	186	42	13,2	20,4	0,12	0,36	0,12	180,36	
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.	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	550	33,2	18,1	88,5	650,4	0,21	0,55	183,21	0,26	126,22	478,84	584,38	449,92	86,45	438,67	3,12	35,45	41,27	260,89	
	Обед																				
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5	0,03	0,03	64,38	0	11,46	80,68	131,8	16,8	10,04	18,39	0,46	9,31	0,21	14,37	
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	0,02	0,03	104,95	0	10,76	98,52	184	37,48	13,13	30,97	0,48	15,25	0,34	14,76	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,21	0,12	19,19	0,09	0	149,45	219,36	46,62	120,16	180,99	4,05	22,28	3,52	16,06	
54-23м	Биточек из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5	0,05	0,05	4,73	0	0,47	158,23	171,64	24,73	48,04	107,79	1,03	12,82	13,79	76,73	
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2	0,01	0	38,45	0,01	0,81	3,7	42,58	2,77	3,67	7,16	0,15	0,54	0,13	2,71	
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	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	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 Обед	795	35,2	19,6	112,1	766,9	0,43	0,27	246,7	0,1	23,52	912,03	854,35	255,48	214,95	420,21	7,69	62,12	27,77	133,33	
	Итого за день	1345	68,4	37,7	200,6	1417,3	0,64	0,82	429,91	0,36	149,74	1390,87	1438,73	705,4	301,4	858,88	10,81	97,57	69,04	394,22	
	Пятница, 3 неделя																				
	Завтрак																				
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	
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.	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.	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	93,8	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	560	26	27,6	50	552,5	0,24	0,73	265,01	2,91	60,92	705,99	707,29	343,32	81	457,61	5,37	67,82	45,58	126,3	
	Обед																				
54-15з	Икра свекольная	60	1,3	4,3	6,9	71,4	0,02	0,02	20,71	0	4,13	76,2	217,11	21,57	16,73	32,76	0,92	11,47	0,43	12,35	
54-25с	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,9	0,14	0,05	121,01	0	4,01	95,76	338,61	26,54	27,66	76,34	1,41	15,56	1,99	26,98	
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	200	23,6	23,2	26,5	408,6	0,2	0,25	36,21	0,22	13,2	373,18	1092,87	31,5	56,29	279,63	4,14	57,11	2,22	122,54	
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 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	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 Обед	740	38,3	31,1	100,1	832,6	0,48	0,39	247,89	0,22	21,66	969,18	2038,59	189,11	136,75	484,73	8,49	86,06	14,42	170,57	
	Итого за день	1300	64,3	58,7	150,1	1385,1	0,72	1,12	512,9	3,13	82,58	1675,17	2745,88	532,43	217,75	942,34	13,86	153,88	60	296,87	
	Понедельник, 4 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	
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3	0,14	0,18	40,99	0,13	0,55	342,1	226,54	151,57	39,2	206,32	2,19	49,55	33,06	21,48	
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	575	23,2	22,5	80,4	616,6	0,29	0,44	142,28	0,42	39,28	827,8	633,32	607,44	97,22	509,36	4,19	58,85	39,27	191,78	
	Обед																				
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	0,02	0,02	121,52	0	23,11	85,27	163,47	27,79	10,4	19,21	0,36	9,81	0,16	8,34	

№ рецептуры	Название блюда	ВЫХОД	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетич еская ценность	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
54-17с	Суп из овощей	200	1,4	3,7	8,1	71,2	0,05	0,04	98,81	0	6,8	109,3	258,27	62,59	15	35,87	0,55	15,12	0,25	20,48	
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6	0,09	0,08	147	0	2,36	290,87	383,25	75,42	108,33	233,51	2,01	39,77	27,53	169,32	
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 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	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	750	37,2	18,9	102,2	726	0,29	0,21	437,29	0	32,59	970,48	1219,49	278,8	174,5	400,39	5,33	66,62	40,81	206,84	
	Итого за день	1325	60,4	41,4	182,6	1342,6	0,58	0,65	579,57	0,42	71,87	1798,28	1852,81	886,24	271,72	909,75	9,52	125,47	80,08	398,62	
	Вторник, 4 неделя																				
	Завтрак																				
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28	
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	79,8	0	15	1,8	174	8,4	12	15,6	0,54	1,2	0,24	12	
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	0	0,03	26	0,1	0,07	81	8,8	88	3,5	50	0,1	0	1,45	0	
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92	
54-25м	Курица тушенная с морковью	80	11,3	4,6	3,6	101,1	0,04	0,05	229,05	0,02	1,05	199,09	167,08	27,94	43,6	89,87	0,8	28,06	9,76	75,96	
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	650	24,4	20,7	85,9	627,7	0,22	0,2	418,51	0,34	26,16	663,71	812,64	314,65	117,72	260,35	3,96	51,36	15,01	108,16	
	Обед																				
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5	0,03	0,03	64,38	0	11,46	80,68	131,8	16,8	10,04	18,39	0,46	9,31	0,21	14,37	
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	0,03	0,04	134,66	0	6,77	107,03	264,63	33,68	19,22	42,64	0,87	17,16	0,4	22,62	
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.	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	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	895	27,3	27,3	92	722,1	0,37	0,3	212,04	0	41,1	894,75	1703,7	178,2	109,7	353,03	8,89	49,12	13,03	142,78	
	Итого за день	1545	51,7	48	177,9	1349,8	0,59	0,5	630,55	0,34	67,26	1558,46	2516,34	492,85	227,42	613,38	12,85	100,48	28,04	250,94	
	Среда, 4 неделя																				
	Завтрак																				
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,8	46,55	106,65	23,59	72,57	0,49	20,76	7,24	27,19	
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	
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2	0,01	0	38,45	0,01	0,81	3,7	42,58	2,77	3,67	7,16	0,15	0,54	0,13	2,71	
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	630	21,8	19,3	97,2	649,5	0,21	0,16	66,79	0,12	11,65	769,14	698,65	222,95	73,35	276,23	6,86	45,82	19,24	86,39	
	Обед																				
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3	0,01	0,02	0,72	0	1,15	182,4	67,73	22,18	6,79	21,4	0,19	0	0,26	10,8	
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5	0,06	0,05	103,93	0	5,54	196,79	334,95	21,08	19,71	51,39	0,71	16,6	0,75	28,28	
54-10м	Капуста тушенная 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	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетич еская ценность	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	мкг	мкг	мкг	
							г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.экв	мкг	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	795	40	34,4	84,2	806	0,31	0,36	234,77	0,16	44,4	1221,76	1540,6	227,56	110,32	446,34	7,89	75,42	13,3	162,69	
	Итого за день	1425	61,8	53,7	181,4	1455,5	0,52	0,52	301,56	0,28	56,05	1990,9	2239,25	450,51	183,67	722,57	14,75	121,24	32,54	249,08	
	Четверг, 4 недели																				
	Завтрак																				
54-20з	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,05	0,02	18	0	2,4	164,16	49,3	10,56	10,96	32,36	0,37	0	0,69	0	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,21	0,12	19,19	0,09	0	149,45	219,36	46,62	120,16	180,99	4,05	22,28	3,52	16,06	
256	Мясо тушеное(говядина)	80	12	12,9	1,8	171,3	0,03	0,08	41,09	0	0,42	151,29	203,73	23,62	15,35	114,64	1,67	21,06	0,11	44,94	
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	635	27,7	21	79,4	618,5	0,41	0,33	95,18	0,09	41,12	721,13	750,59	228,28	173,69	420,57	7,47	49,58	8	227,83	
	Обед																				
54-15з	Икра свекольная	60	1,3	4,3	6,9	71,4	0,02	0,02	20,71	0	4,13	76,2	217,11	21,57	16,73	32,76	0,92	11,47	0,43	12,35	
54-25с	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,9	0,14	0,05	121,01	0	4,01	95,76	338,61	26,54	27,66	76,34	1,41	15,56	1,99	26,98	
301	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	4	11,1	20,4	197,5	0,1	0,1	50,76	0,14	8,3	218,37	526,72	65,97	24,86	87,05	0,98	33,64	1,09	36,97	
274	Зразы рубленные	80	10	14,9	10,6	216,8	0,05	0,08	8,91	0,13	1,19	124,3	185,19	18,16	16,47	108,37	1,64	10,03	3,68	41,04	
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	765	27,7	34,1	104,3	834,6	0,41	0,3	202,89	0,27	17,93	924,13	1562,43	231,68	128,31	399,22	7,29	72,28	19,23	124,87	
	Итого за день	1400	55,4	55,1	183,7	1453,1	0,82	0,63	298,07	0,36	59,05	1645,26	2313,02	459,96	302	819,79	14,76	121,86	27,23	352,7	
	Пятница, 4 недели																				
	Завтрак																				
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	0	6	4,8	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,18	10,2	
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79	
520	Биточки из свинины	75	9	19,7	5,8	236,2	0,24	0,07	0	0	0,36	136,43	163,88	11,97	15,06	96,82	1,07	13,6	0,65	46,03	
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	630	16,6	25,9	65,4	560,8	0,46	0,24	35,1	0,09	26,6	554,24	1213,92	156,34	70,82	253,92	5,89	47,3	4,61	113,55	
	Обед																				
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	0,03	0,04	122,25	0	34,78	88,69	247,73	40,39	15,18	30,31	0,55	10,73	0,26	12,66	
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	0,02	0,03	104,95	0	10,76	98,52	184	37,48	13,13	30,97	0,48	15,25	0,34	14,76	
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92	
600	Чахохбили из кур	100	22,5	3,1	4,1	134,7	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	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.	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	800	40,8	20,7	94,9	729,2	0,29	0,2	254,15	0,09	48,16	1012,71	919,63	288,75	139,48	354,5	5,75	75,13	33,77	180,75	
	Итого за день	1430	57,4	46,6	160,3	1290	0,75	0,44	289,25	0,18	74,76	1566,95	2133,55	445,09	210,3	608,42	11,64	122,43	38,38	294,3	
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц	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	мг	мкг	мкг	мкг	

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Название блюда	ВЫХОД	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетич еская 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
	Средние показатели за Завтрак	604,5	23,99	19,6	77,75	583,5	0,29	0,32	0	0,52	40,58	733,96	0	315,7	96,26	352,65	5,07	61,05	24,17	188,74	
	Средние показатели за Обед	815,5	32,16	27,2	101,25	777,96	0,39	0,42	0	0,15	32,28	1081,74	0	254,44	133,99	408,23	7,66	82,01	23,41	161,83	
	Средние показатели за период	1420	56,2	46,8	179	1361,5	0,7	0,7	0	0,7	72,9	1815,7	0	570,1	230,3	760,9	12,7	143,1	47,6	350,6	