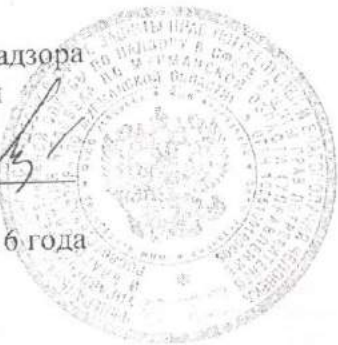


Согласовано:

Управление Роспотребнадзора
По Мурманской области

Зависимо

12 декабря 2016 года



Согласовано
Директор
МБОУ "Центр школьного питания"
Е.С. Ковалева



Утверждаю:

Директор

Муниципального автономного
учреждения образования
города Мурманска

«Центр школьного питания»

М.А. Любетко

2016 года



ПРИМЕРНОЕ
ДВАДЦАТИЧЕТЫРЕХДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО
ЧЕТЫРЕХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ВОЗРАСТЕ С 12 ДО 18 ЛЕТ

Находящихся в общеобразовательных учреждениях г. Мурманска



Зам. директора МАОУ, ЦШП по
производству Куркинаева С.А.

Меню: 1 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
100шк	Сыр сычужный твердый порциями голландский	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18
255шк	Каша ячневая вязкая	230	7,36	13,11	41,12	321,88	0,14	1,63	0,09	0,87	192,05	288,19	42,78	1,06
108шк	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
112шк	Плоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
499шк	Какао с молоком сгущенным	200	2,20	2,20	22,40	118,00	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00
ИТОГО В ЗАВТРАК			18,50	21,19	95,96	661,23	0,24	6,97	0,15	1,87	462,05	522,44	94,08	5,03
ОБЕД														
17шк	Салат из свежих огурцов	100	0,70	8,10	2,00	102,00	0,03	5,00	0,00	4,50	18,00	33,00	13,00	0,50
128шк	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,05	10,30	0,00	2,40	34,50	53,00	26,25	1,20
ГТК №1/444шк/Новосиб	Котлеты из мяса индейки соус сметан с томатом	70/50	16,46	9,31	26,10	309,00	0,07	0,73	0,07	11,35	79,99	162,72	26,87	1,65
426шк	Картофель отварной	180	3,42	8,82	22,86	183,60	0,18	25,02	0,05	0,18	19,80	93,60	36,00	1,44
108шк	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,48	29,50	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
112шк	Плоды свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80
512шк	Компот из плодов или ягод сушённых (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД			28,11	32,11	119,31	958,60	0,42	221,85	0,12	19,39	214,29	421,32	138,52	6,85
ПОЛДНИК 20-25%														
22шк	Салат из свежих помидоров	100	1,00	10,20	3,50	110,00	0,04	16,50	0,00	5,00	13,00	24,00	18,00	0,80
ГТК №3/442шк/Новосиб	Фрикадельки мясные, соус сметанный	70/50	11,58	14,53	11,96	224,94	0,04	0,46	0,03	0,27	30,02	102,90	15,62	1,41
291шк	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,07	0,02	0,00	0,95	6,84	42,84	9,72	0,94
109шк	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
493шк	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			23,43	26,26	85,35	673,22	0,26	16,98	0,03	7,07	81,86	267,54	72,54	5,79
ПОЛДНИК 15%														
579шк	Коржик молочный	75	5,13	9,13	49,13	298,75	0,06	0,00	0,08	0,75	18,75	46,25	7,50	0,63
516шк	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	8,00	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			10,93	14,13	57,13	398,75	8,06	1,40	0,12	0,75	258,75	226,25	35,50	0,83
ВСЕГО ЗА 1-й ДЕНЬ			80,96	93,69	357,75	2691,80	8,97	247,20	0,42	29,08	1016,95	1437,56	340,65	18,49

Меню: 2 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
пром.произв./ 3.11.17скуп	Мини-рулет "Мален-удалец"	35	1,90	7,20	23,70	168,00	0,04	0,00	0,02	0,00	10,50	23,80	5,60	0,35
319шк/517шк	Пудинг творожный запечённый с йогуртом	100/100	18,80	16,33	29,63	345,00	0,10	0,80	0,09	0,47	271,67	278,33	36,00	1,03
494шк	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
108 шк	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	0,17	3,00	9,75	2,10	0,17
112шк	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
ИТОГО В ЗАВТРАК			22,84	23,85	84,01	652,25	0,19	63,60	0,11	0,83	333,37	338,88	58,70	2,25
ОБЕД														
16шк	Салат из редиса с огурцами и яйцом	140	3,36	10,36	3,50	120,40	0,04	18,90	0,04	3,92	46,20	79,80	16,80	1,40
142шк	Щи из свежей капусты с картофелем	280	1,96	5,57	8,71	92,96	0,06	20,69	0,00	2,66	38,08	53,20	24,92	0,90
ТТК №4/ Новосиб	Плов из свинины	50/150	20,10	14,80	46,80	398,00	0,06	20,69	0,00	2,66	38,08	53,20	24,92	0,90
108 шк	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
112шк	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
505шк	Кисель из свежих ягод (черная смородина)	200	0,20	0,10	21,50	87,00	0,01	29,30	0,00	0,00	10,00	11,00	7,00	0,30
			30,92	31,73	126,11	911,86	0,28	99,58	0,04	10,19	150,36	257,70	122,64	4,64
ПОЛДНИК 20-25%														
301 шк	Омлет натуральный	230	19,82	30,78	5,31	375,08	0,14	0,71	0,46	1,06	187,54	353,85	28,31	3,54
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
112шк	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
518 шк	Сок фруктовый (яблоко)	200	1,00	0,20	0,40	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			26,18	31,66	42,73	646,08	0,29	42,71	0,46	1,92	248,54	409,85	47,71	7,10
ПОЛДНИК 15%														
567 шк	Булочка российская	75	5,38	6,25	44,13	253,75	0,06	0,00	0,05	0,75	17,50	47,50	7,50	0,63
пром.произв./ 4.1.50скуп	Продукт кисломолочный сладкий "Снежок Вологжанка" 2,5%	200	6,00	5,00	22,00	161,60	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			11,38	11,25	66,13	415,35	0,12	1,20	0,09	0,75	255,50	229,50	35,50	0,83
ВСЕГО ЗА 2-й ДЕНЬ			91,31	98,50	318,97	2625,54	0,87	207,09	0,70	13,69	987,77	1235,93	264,55	14,81

Меню: 3 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
10.10.12скур	Джем из абрикосов	10	0,05	0,00	6,88	26,50	0,00	0,24	0,03	0,00	1,20	1,80	0,90	0,10
247шк	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	250	12,27	16,94	37,82	354,88	0,22	1,70	0,10	0,96	185,52	289,92	85,20	2,04
108 шк	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
112 шк	Плоды свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80
496/1шк	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
ИТОГО В ЗАВТРАК			19,38	20,92	95,02	654,63	0,32	183,24	0,15	1,65	357,72	458,47	143,00	4,13
ОБЕД														
106шк	Овощи натуральные (огурцы свежие)	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,02	5,00	0,00	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30
144шк	Суп картофельный с горохом	290	2,67	4,93	17,55	125,28	0,23	10,06	0,04	0,26	22,04	76,27	29,58	1,07
ГТК №5/453шк/Новосиб	Тефтели из рыбы (т.п.), соус томатный	70/50	9,10	9,40	18,80	195,70	0,02	2,00	0,02	0,21	18,28	7,70	19,98	0,64
237шк	Каша гречневая рассыпчатая	250	14,25	13,08	61,80	421,75	0,35	0,00	0,07	1,03	23,75	337,75	225,50	7,58
108 шк	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	0,17	3,00	9,75	2,10	0,17
112шк	Плоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
511шк	Компот из смородины черной	200	0,30	0,10	17,20	71,00	0,01	24,00	0,00	0,00	11,00	10,00	9,00	0,40
ИТОГО В ОБЕД			28,26	27,98	134,28	902,98	0,65	46,06	0,13	2,11	108,57	478,47	305,16	12,45
ПОЛДНИК 20-25%														
106шк	Овощи натуральные (помидор свежий)	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	3,00	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18
108шк	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,48	29,50	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
ГТК №7/407шк	Рагу из цыпленка	50/200	30,30	24,80	23,50	437,60	0,17	14,86	0,03	4,43	35,71	198,57	55,71	2,57
495шк	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			36,73	26,64	70,04	666,80	0,30	19,16	0,04	5,12	181,61	343,17	83,31	3,81
ПОЛДНИК 15%														
574 шк	Булочка школьная	100	8,00	3,33	55,83	285,00	0,10	0,00	0,02	1,50	15,00	60,00	11,67	0,83
518 шк	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1,40	0,00	17,80	136,80	0,09	0,07	0,00	0,98	119,80	153,30	0,28	0,31
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			9,40	3,33	73,63	421,80	0,19	0,07	0,02	2,48	134,80	213,30	11,95	1,14
ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ			93,77	78,87	372,97	2646,21	1,46	248,53	0,33	11,35	782,70	1493,41	543,42	21,53

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
100шк	Сыр сычужный твердый порциями голландский	30	7,68	7,83	0,00	102,90	0,01	0,21	0,07	0,15	270,00	177,00	15,00	0,27
108 шк	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
262шк	Каша манная молочная жидкая	220	6,82	8,21	33,95	246,94	0,09	1,52	0,06	0,57	146,08	133,32	22,22	0,48
543шк/507мог	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем (вишня)	75	4,78	4,69	35,79	204,16	0,06	1,82	0,04	1,13	18,33	46,58	15,83	0,66
494шк	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
ИТОГО В ЗАВТРАК			20,90	20,89	94,78	662,00	0,18	6,35	0,16	2,07	452,61	373,90	57,85	2,03
ОБЕД														
76шк	Винегрет овощной	100	1,30	8,80	6,80	130,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80
149шк	Суп картофельный с фрикадельками	230/20	6,05	5,59	13,69	129,39	0,12	10,29	0,00	1,28	17,69	97,82	30,81	1,54
ГТК №8/442шк/Новосиб	Шницель мясной с соусом сметанным	75/30	11,22	8,40	11,91	164,00	0,06	0,02	0,03	0,45	26,06	126,32	17,13	1,77
126мог	Картофель отварной с луком	180	3,60	8,28	36,82	235,56	0,16	6,12	0,06	0,18	286,80	102,60	34,20	1,26
108 шк	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
112шк	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
512шк	Компот из плодов или ягод сушёных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД			27,01	31,89	130,00	929,95	0,45	35,63	0,09	7,34	379,55	426,74	150,74	7,01
ПОЛДНИК 20-25%														
9шк	Салат из моркови и яблок	100	0,90	10,20	7,20	124,00	0,04	5,10	0,00	4,70	29,00	37,00	25,00	1,10
108 шк	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
537шк	Оладьи с джемом	120/30	10,79	11,09	65,25	404,55	0,15	1,36	0,03	4,91	110,00	108,18	23,64	1,09
4.1.3скур	Молоко питьевое ультрапастеризованное "Большая кружка" 2,5%	200	5,60	5,00	9,40	104,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			18,67	16,33	89,41	579,05	0,26	3,96	0,07	5,24	356,00	307,68	55,84	1,62
ПОЛДНИК 15%														
559 шк	Булочка "Веснушка"	100	7,83	6,17	57,00	315,00	0,10	0,00	0,05	1,17	16,67	63,33	11,67	1,00
516шк	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			13,63	11,17	65,00	415,00	0,18	1,40	0,09	1,17	256,67	243,33	39,67	1,20
ВСЕГО ЗА 4-й ДЕНЬ			80,21	80,28	379,19	2586,00	1,07	47,34	0,41	15,82	1444,83	1351,65	304,10	11,86

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
107шк	Овощи натуральные соленные (огурцы)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01	1,50	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18
ГТК №9/444шк/ Новосиб	Тефтели мясные, соус сметанный с томатом	60/50	8,68	10,66	9,86	178,50	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	1,29
414шк	Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,52	0,03	0,00	0,05	0,34	6,12	84,96	27,36	0,63
109 шк	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
112шк	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
499шк	Какао с молоком сгущенным	200	2,20	2,20	22,40	118,00	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00
ИТОГО В ЗАВТРАК			18,26	21,00	94,83	653,82	0,19	13,88	0,12	2,31	157,68	331,83	98,62	6,66
ОБЕД														
16шк	Салат из редиса с огурцами и яйцом	140	3,36	10,36	3,50	120,40	0,04	18,90	0,04	3,92	46,20	79,80	16,80	1,40
158шк	Суп с макаронными изделиями и картофелем	300	3,09	3,33	22,26	131,40	0,10	7,29	0,00	1,71	16,20	63,60	23,70	0,99
ГТК №10/412шк/ Новосиб	Котлета куриная с сыром, соус сметанный	70/50	6,70	12,90	19,50	219,80	0,11	15,48	0,07	0,61	150,49	95,59	25,23	1,06
291шк	Макаронные изделия отварные	230	8,67	1,04	44,53	222,18	0,09	0,02	0,00	1,22	8,74	54,74	12,42	1,20
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
518 шк	Сок фруктовый (апельсин)	200	1,40	0,20	0,20	120,00	0,08	8,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД			27,78	28,31	119,51	954,78	0,48	49,69	0,11	8,12	269,63	332,73	86,55	5,91
ПОЛДНИК 20-25%														
313шк/475шк	Запеканка из творога с соусом шоколадным	100/100	21,71	22,17	62,16	539,43	0,08	0,85	0,16	0,59	351,10	396,43	83,33	3,02
108шк	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	0,17	3,00	14,25	2,10	0,17
312шк	Компот из плодов или ягод сушёных (изюм)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
112 шк	Плоды свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			23,95	22,69	97,74	702,68	0,12	181,65	0,16	1,06	404,10	450,68	113,43	4,59
ПОЛДНИК 15%														
563 шк	Булочка ванильная	100	7,83	8,00	56,50	330,00	0,10	0,00	0,07	1,17	15,00	61,67	10,00	0,83
516шк	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	8,00	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			13,63	13,00	64,50	430,00	8,10	1,40	0,11	1,17	255,00	241,67	38,00	1,03
ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ			83,62	85,00	376,58	2741,28	8,90	246,62	0,50	12,65	1086,41	1356,91	336,61	18,19

Меню: 6 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
10.10.12скурс	Джем из абрикосов	10	0,05	0,00	6,88	26,50	0,00	0,24	0,03	0,00	1,20	1,80	0,90	0,10
108 shk	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
247shk	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	240	10,27	16,94	37,82	354,88	0,22	1,70	0,10	0,96	185,52	289,92	85,20	2,04
пром.произв./1.49скурс	Йогурт в стаканчике фруктовый "Фругурт"	100	2,80	2,50	13,80	89,00	0,03	0,60	0,02	0,00	119,00	91,00	14,00	0,10
501 shk	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
112shk	Плоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	9,00	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
ИТОГО В ЗАВТРАК			18,62	22,64	95,70	655,13	0,33	8,84	0,17	1,64	455,72	504,97	129,60	4,92
ОБЕД														
22shk	Салат из свежих помидоров	150	1,50	15,30	5,25	165,00	0,06	24,75	0,00	7,50	19,50	36,00	27,00	1,20
145shk	Суп картофельный с фасолью	300	5,88	6,42	24,18	177,90	0,18	6,99	0,00	2,94	49,80	165,30	45,90	2,16
ГТК №21	Жаркое по-домашнему со свининой	50/200	14,10	6,70	54,90	372,10	0,00	4,60	0,02	0,01	240,00	296,50	6,00	0,39
108 shk	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
518 shk	Сок фруктовый (яблоко)	200	1,00	0,20	0,40	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
112shk	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
ИТОГО В ОБЕД			27,94	29,30	122,35	991,00	0,36	100,34	0,02	11,31	369,30	559,80	100,30	7,51
ПОЛДНИК 20-25%														
10.1.1скурс	Горошек зеленый	30	0,93	0,06	1,95	12,00	0,03	3,00	0,09	0,00	6,00	18,60	6,30	0,21
301 shk	Омлет натуральный	230	19,82	30,78	5,31	375,08	0,14	0,71	0,46	1,06	187,54	353,85	28,31	3,54
108 shk	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	45,50	9,80	0,77
512shk	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			26,37	31,40	61,80	632,58	0,25	4,51	0,55	1,83	217,54	423,95	47,41	5,12
ПОЛДНИК 15%														
537 shk	Оладьи с джемом	120/15	9,74	9,98	58,75	364,09	0,13	1,23	0,02	4,42	99,00	97,36	21,27	0,98
493shk	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			9,84	9,98	73,75	424,09	0,13	1,23	0,02	4,42	110,00	100,36	22,27	1,28
ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ			82,76	93,33	353,60	2702,80	1,08	114,92	0,76	19,19	1152,56	1589,08	299,58	18,83

Меню: 7 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
100шк	Сыр сычужный твердый порциями голландский	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18
108 шк	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	0,17	3,00	9,75	2,10	0,17
256шк	Каша пшеничная вязкая	240	10,39	14,28	45,65	362,56	0,17	1,66	0,10	0,29	172,32	262,32	60,00	2,86
496 шк	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
112шк	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО В ЗАВТРАК			20,65	23,32	87,83	657,41	0,26	13,10	0,17	0,75	495,32	511,07	108,10	6,20
ОБЕД														
76шк	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80
147шк	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,25	0,11	8,25	0,00	1,38	15,25	63,50	24,00	0,95
ГТК №12/453шк/Новосиб	Котлета мясная, соус томатный	70/30	9,59	7,00	11,52	147,00	0,18	1,11	0,01	0,41	13,76	105,11	18,04	1,48
237шк	Каша гречневая рассыпчатая	190	10,83	9,94	46,97	320,53	0,26	0,00	0,05	0,78	18,05	256,69	171,38	5,76
112шк	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
108 шк	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	0,17	3,00	9,75	2,10	0,17
112шк	Компот из плодов или ягод сушёных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД			27,36	31,21	132,59	921,03	0,64	28,56	0,06	7,73	91,06	509,05	278,52	10,36
ПОЛДНИК 20-25%														
106шк	Овощи натуральные (огурцы свежие)	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,02	5,00	0,00	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30
ГТК №14	Рагу из индейки	50/200	30,80	28,30	33,10	509,60	0,17	14,86	0,03	4,43	35,71	198,57	55,71	2,57
109 шк	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,10	0,03	0,00	0,00	0,21	5,25	23,70	7,05	0,59
Пром произв./4.1.50скурс	Продукт кисломолочный сладкий "Снежок Вологжанка" 2,5%	200	6,00	5,00	22,00	161,60	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			38,19	33,53	61,36	704,30	0,27	21,06	0,07	4,69	290,46	425,27	97,76	3,66
ПОЛДНИК 15%														
179 шк	Коржик молочный	75	5,13	9,13	49,13	298,75	0,06	0,00	0,08	0,75	18,75	46,25	7,50	0,63
116шк	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			10,93	14,13	57,13	398,75	0,14	1,40	0,12	0,75	258,75	226,25	35,50	0,83
ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ			97,13	102,18	338,91	2681,49	1,32	64,12	0,41	13,92	1135,60	1671,64	519,88	21,04

Итого: 8 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
5.5.3скуп/ 108шк	Бутерброд с варено-копченой колбасой "Сервелат"	25/25	6,93	10,23	11,30	165,00	0,03	0,00	0,00	0,28	13,25	73,25	11,75	1,05
12шк	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
62шк	Каша манная молочная жидкая	210	6,51	7,83	32,40	237,17	0,08	1,45	0,05	0,55	139,44	127,26	21,21	0,46
43шк/507мог	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем (вишня)	60	3,84	3,76	28,95	164,68	0,05	1,52	0,03	0,90	14,99	37,56	12,99	0,53
94шк	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
ИТОГО В ЗАВТРАК			18,18	22,02	95,35	665,85	0,22	43,77	0,08	1,92	216,88	259,07	58,95	2,55
ОБЕД														
06шк	Овощи натуральные (помидоры свежие)	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45
54шк	Суп крестьянский с крупой	280	2,38	5,71	16,30	126,00	0,06	11,14	0,00	2,72	29,40	75,04	21,84	0,81
ГТК №15/398шк	Печень говяжья " по-строгановски"	70/50	16,80	14,10	12,30	242,40	0,07	12,16	0,00	2,96	32,07	81,86	23,83	0,89
14шк	Рис отварной	230	5,66	9,32	51,84	313,72	0,04	0,00	0,06	0,44	7,82	108,56	34,96	0,81
12 шк	Плоды свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80
08 шк	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
11шк	Компот из смородины черной	200	0,30	0,10	17,20	71,00	0,01	24,00	0,00	0,00	11,00	10,00	9,00	0,40
ИТОГО В ОБЕД			29,91	30,09	129,78	917,87	0,28	239,80	0,06	7,26	136,29	351,71	130,93	4,65
ПОЛДНИК 20-25%														
9шк	Салат из моркови и яблок	100	0,90	10,20	7,20	124,00	0,04	5,10	0,00	4,70	29,00	37,00	25,00	1,10
08шк	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
21шк/517шк	Сырники из творога запечённые с йогуртом	120/80	23,20	17,36	31,60	378,40	0,10	0,80	0,09	0,64	259,20	319,20	36,80	0,88
18 шк	Сок фруктовый (апельсин)	200	1,40	0,20	0,20	120,00	0,08	8,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,60
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			27,80	27,96	53,80	692,90	0,25	13,90	0,09	5,67	330,20	375,70	66,00	2,91
ПОЛДНИК 15%														
74 шк	Булочка школьная	100	8,00	3,33	55,83	285,00	0,10	0,00	0,02	1,50	15,00	60,00	11,67	0,83
пром. произв./ 1.48скуп	Йогурт фруктово-ягодный 1,5%	200	5,80	3,00	22,80	142,00	0,06	1,20	0,02	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			13,80	6,33	78,63	427,00	0,16	1,20	0,04	1,50	263,00	250,00	41,67	1,03
ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ			89,69	86,40	357,57	2703,62	0,91	298,67	0,27	16,35	946,37	1236,48	297,54	11,14

Меню: 9 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
0.10.12скурс	Джем из абрикосов	10	0,05	0,00	6,88	26,50	0,00	0,24	0,03	0,00	1,20	1,80	0,90	0,10
08шк	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
47шк	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	250	10,70	17,65	39,40	369,25	0,23	1,78	0,10	1,00	193,25	302,00	88,75	2,13
ром. произв./49скурс	Йогурт в стаканчике фруктовый "Фругурт"	100	2,80	2,50	13,80	89,00	0,03	0,60	0,02	0,00	119,00	91,00	14,00	0,10
01шк	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
12шк	Плоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,00	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
ИТОГО В ЗАВТРАК			18,67	23,00	95,82	657,75	0,34	8,92	0,17	1,62	462,45	513,80	132,45	4,95
ОБЕД														
7шк	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,10	2,00	102,00	0,03	5,00	0,00	4,50	18,00	33,00	13,00	0,50
6мог	Рассольник "Ленинградский" с перловой круп	250	2,10	5,10	20,50	136,25	0,00	5,25	0,00	0,13	68,13	200,88	17,63	1,13
ТК №17/370шк	Плов из говядины	50/200	17,90	14,00	63,60	451,40	0,07	0,40	0,06	0,80	23,00	227,00	53,00	2,80
08шк	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
12шк	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
18шк	Сок фруктовый (яблоко)	200	1,00	0,20	0,40	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
ИТОГО В ОБЕД			27,00	30,30	132,10	995,15	0,22	24,65	0,06	6,38	141,13	521,38	132,63	8,38
ПОЛДНИК 20-25%														
2шк	Салат из свежих помидоров	100	1,00	10,20	3,50	110,00	0,04	16,50	0,00	5,00	13,00	24,00	18,00	0,80
01шк	Омлет натуральный	200	17,23	26,77	4,62	326,15	0,12	0,62	0,40	0,92	163,08	307,69	24,62	3,08
08шк	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,40	29,60	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
19шк	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			23,53	37,67	60,52	674,15	0,24	87,12	0,40	6,58	200,08	373,69	54,02	6,04
ПОЛДНИК 15%														
67шк	Булочка российская	100	7,17	8,33	58,83	338,33	0,08	0,00	0,07	1,00	23,33	63,33	10,00	0,83
16шк	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			12,97	13,33	66,83	438,33	0,16	1,40	0,11	1,00	263,33	243,33	38,00	1,03
ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ			82,17	104,30	355,27	2765,39	0,96	122,08	0,74	15,58	1066,99	1652,20	357,09	20,39

Меню: 10 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
100шк	Сыр сычужный твердый порциями голландский	10	2,56	2,61	0,00	34,30	0,00	0,07	0,02	0,05	90,00	59,00	5,00	0,09
108шк	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	0,17	3,00	9,75	2,10	0,17
119шк/517шк	Пудинг творожный запечённый с йогуртом	100/100	18,80	16,33	29,63	345,00	0,10	0,80	0,09	0,47	271,67	278,33	36,00	1,03
Пром. произв./11.17скуп	Мини-рулет "Малец-удалец"	35	1,90	7,20	23,70	168,00	0,04	0,00	0,02	0,00	10,50	23,80	5,60	0,35
112шк	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
1193шк	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
ИТОГО В ЗАВТРАК			25,40	26,46	83,81	685,55	0,19	60,87	0,13	0,88	420,17	396,88	62,70	2,24
ОБЕД														
119шк	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	5,10	3,60	64,00	0,04	14,10	0,00	2,60	17,00	32,00	16,00	0,70
144шк	Суп картофельный с горохом	250	2,30	4,25	15,13	108,00	0,20	8,68	0,04	0,23	19,00	65,75	25,50	0,93
ГТК №19/449шк/Новосиб	Фрикадельки куриные, соус белый с яйцом	70/30	10,90	10,50	14,40	233,00	0,04	1,20	0,08	0,34	15,94	104,24	11,23	1,05
137шк	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,40	0,28	0,00	0,05	0,82	19,00	270,20	180,40	6,06
109шк	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
112шк	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
112шк	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД			30,16	31,43	132,51	974,80	0,69	34,77	0,17	5,03	117,94	583,99	273,33	13,87
ПОЛДНИК 20-25%														
Пром. произв.	Огурцы консервированные "Овощной огород"	30	0,54	2,40	2,64	35,40	0,04	3,00	0,00	0,06	6,00	18,60	6,30	0,21
ГТК №11/442шк/Новосиб	Котлета рыбная соус сметанный	70/50	7,46	12,77	13,84	200,00	0,04	0,04	0,04	0,32	49,41	50,50	18,67	0,58
129шк	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184,00	0,18	6,80	0,06	0,20	52,00	114,00	38,00	1,40
108шк	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,40	29,60	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
118шк	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1,40	0,00	17,80	136,80	0,09	0,07	0,00	0,98	119,80	153,30	0,28	0,31
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			18,20	24,37	85,68	697,20	0,42	9,91	0,10	2,22	239,21	375,40	71,65	3,16
ПОЛДНИК 15%														
137шк	Оладьи с джемом	120/15	9,74	9,98	58,75	364,09	0,13	1,23	0,02	4,42	99,00	97,36	21,27	0,98
105шк	Кисель из свежих ягод (черная смородина)	200	0,20	0,10	21,50	87,00	0,01	29,30	0,00	0,00	10,00	11,00	7,00	0,30
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			9,94	10,08	80,25	451,09	0,14	30,53	0,02	4,42	109,00	108,36	28,27	1,28
ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ			83,70	92,35	382,24	2808,64	1,44	136,07	0,42	12,55	886,32	1464,64	435,95	20,55

Меню: 11 день

№ рецептуры		Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
10.1.1скуп	Горошек зеленый	50	1,55	0,10	3,25	28,50	0,06	5,00	0,15	0,00	10,00	31,00	10,50	0,35	
ГТК №9/444шк/Новосиб	Тефтели мясные, соус сметанный с томатом	60/50	8,68	10,66	9,86	178,50	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	1,29	
414шк	Рис отварной	190	4,67	7,70	42,83	259,16	0,03	0,00	0,05	0,36	6,46	89,68	28,88	0,67	
108 шк	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	
494шк	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40	
ИТОГО В ЗАВТРАК				18,80	18,86	95,74	644,66	0,19	9,98	0,26	2,16	95,07	259,55	66,99	3,25
ОБЕД															
9шк	Салат из моркови и яблок	100	0,90	8,20	7,20	124,00	0,04	5,10	0,00	4,70	29,00	37,00	25,00	1,10	
154шк	Суп крестьянский с крупой	300	2,55	6,12	17,46	135,00	0,07	11,94	0,00	2,91	31,50	80,40	23,40	0,87	
ГТК №23/341шк	Рыба запеченая с яйцом 70/50	120	18,10	6,60	8,40	164,90	0,08	14,33	0,00	3,49	37,80	96,48	28,08	1,04	
429шк	Картофельное пюре	230	4,83	10,12	25,07	211,60	0,21	7,82	0,07	0,23	59,80	131,10	43,70	1,61	
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	
112шк	Флоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30	
312шк	Компот из плодов или ягод сушёных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60	
ИТОГО В ОБЕД				31,64	31,82	118,05	904,50	0,48	44,99	0,07	12,39	199,10	405,98	143,58	8,18
ПОЛДНИК 20-25%															
скуп	Салат столичный с индейкой	100	10,67	38,23	4,14	404,44	0,06	9,27	0,68	0,02	16,39	112,45	17,86	1,16	
ГТК №25/442шк/Новосиб	Голубцы ленивые, соус сметанный	150/50	15,00	23,80	26,70	380,60	0,19	8,87	0,03	0,57	73,94	235,20	34,02	2,97	
108шк	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,40	29,60	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	
308шк	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50	
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%				30,77	62,43	87,44	679,70	0,33	18,64	0,71	1,25	130,33	405,64	67,28	6,29
ПОЛДНИК 15%															
359 шк	Булочка "Веснушка"	100	7,83	6,17	57,00	315,00	0,10	0,00	0,05	1,17	16,67	63,33	11,67	1,00	
316шк	Простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%				13,63	11,17	65,00	415,00	0,18	1,40	0,09	1,17	256,67	243,33	39,67	1,20
ВСЕГО ЗА 11-Й ДЕНЬ				94,85	124,27	366,22	2643,86	1,17	75,00	1,13	16,97	681,17	1314,50	317,51	18,92

Итого: 12 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ром. произв./ 5.8.1 скур	Ветчина (порциями)	30	3,30	2,10	1,65	39,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	80,40	10,50	0,78
08 шк	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
47шк	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	230	9,84	16,24	36,25	340,51	0,21	1,63	0,09	0,92	177,79	277,84	81,65	1,96
96/1шк	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
12шк	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО В ЗАВТРАК			20,56	22,40	94,84	676,26	0,33	12,93	0,11	1,62	333,39	508,49	134,45	6,23
ОБЕД														
6шк	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,90	9,30	7,40	133,00	0,03	10,10	0,02	2,30	165,00	142,00	24,00	1,40
47шк	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,24	3,42	22,59	133,50	0,13	9,90	0,00	1,65	18,30	76,20	28,80	1,14
ТК №8/442шк/ Юносиб	Шницель мясной с соусом сметанным	75/30	10,41	8,40	11,91	164,00	0,06	0,02	0,03	0,45	26,06	126,32	17,13	1,77
26шк	Картофель отварной	200	3,80	9,80	25,40	204,00	0,20	27,80	0,06	0,20	22,00	104,00	40,00	1,60
09шк	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
12шк	Компот из плодов или ягод сушёных (изюм)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
12шк	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД			28,11	32,14	128,44	958,50	0,56	58,62	0,11	5,84	270,36	577,32	183,13	9,45
ПОЛДНИК 20-25%														
ром. произв./ 49скур	Йогурт в стаканчике фруктовый "Фругурт"	100	2,80	2,50	13,80	89,00	0,03	0,60	0,02	0,00	119,00	91,00	14,00	0,10
08 шк	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
38шк	Каша пшеничная вязкая	250	10,90	16,08	46,40	373,75	0,23	1,70	0,11	0,30	172,50	262,25	69,25	1,83
18 шк	Сок фруктовый (яблоко)	200	1,00	0,20	0,40	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			18,12	19,14	82,74	660,50	0,33	6,30	0,13	0,80	314,50	382,50	89,55	5,22
ПОЛДНИК 15%														
74 шк	Булочка школьная	100	8,00	3,33	55,83	285,00	0,10	0,00	0,02	1,50	15,00	60,00	11,67	0,83
1.3 скур	Молоко питьевое ультрапастеризованное "Большая кружка" 2,5%	200	5,60	5,00	9,40	104,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			13,60	8,33	65,23	389,00	0,18	2,60	0,06	1,50	255,00	240,00	39,67	1,03
ВСЕГО ЗА 12-й ДЕНЬ			80,39	82,01	371,25	2684,26	1,40	80,45	0,40	9,75	1173,25	1708,31	446,80	21,93

Меню: 13 день

№ рецептуры		Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
100шк	Сыр сычужный твердый порциями голландский	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18	
255шк	Каша ячневая вязкая	230	7,36	13,11	41,12	321,88	0,14	1,63	0,09	0,87	192,05	288,19	42,78	1,06	
108шк	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50	
112шк	Плоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30	
199шк	Какао с молоком сгущенным	200	2,20	2,20	22,40	118,00	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00	
ИТОГО В ЗАВТРАК				18,50	21,19	95,96	661,23	0,24	6,97	0,15	1,87	462,05	522,44	94,08	5,03
ОБЕД															
17шк	Салат из свежих огурцов	100	0,70	8,10	2,00	102,00	0,03	5,00	0,00	4,50	18,00	33,00	13,00	0,50	
128шк	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,05	10,30	0,00	2,40	34,50	53,00	26,25	1,20	
ГТК №1/444шк/Новосиб	Котлеты из мяса индейки соус сметан с томатом	70/50	16,46	9,31	26,10	309,00	0,07	0,73	0,07	11,35	79,99	162,72	26,87	1,65	
126шк	Картофель отварной	180	3,42	8,82	22,86	183,60	0,18	25,02	0,05	0,18	19,80	93,60	36,00	1,44	
108шк	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,48	29,50	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	
112шк	Плоды свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80	
112шк	Компот из плодов или ягод сушёных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60	
ИТОГО В ОБЕД				28,11	32,11	119,31	958,60	0,42	221,85	0,12	19,39	214,29	421,32	138,52	6,85
ПОЛДНИК 20-25%															
12шк	Салат из свежих помидоров	100	1,00	10,20	3,50	110,00	0,04	16,50	0,00	5,00	13,00	24,00	18,00	0,80	
ГТК №3/442шк/Новосиб	Фрикадельки мясные, соус сметанный	70/50	11,58	14,53	11,96	224,94	0,04	0,46	0,03	0,27	30,02	102,90	15,62	1,41	
191шк	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,07	0,02	0,00	0,95	6,84	42,84	9,72	0,94	
109шк	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34	
193шк	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30	
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%				23,43	26,26	85,35	673,22	0,26	16,98	0,03	7,07	81,86	267,54	72,54	5,79
ПОЛДНИК 15%															
79шк	Коржик молочный	75	5,13	9,13	49,13	298,75	0,06	0,00	0,08	0,75	18,75	46,25	7,50	0,63	
16шк	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	8,00	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%				10,93	14,13	57,13	398,75	8,06	1,40	0,12	0,75	258,75	226,25	35,50	0,83
ВСЕГО ЗА 13-Й ДЕНЬ				80,96	93,69	357,75	2691,80	8,97	247,20	0,42	29,08	1016,95	1437,56	340,65	18,49

Меню: 14 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
пром.произв./ 3.11.17скуп	Мини-рулет "Малец-удалец"	35	1,90	7,20	23,70	168,00	0,04	0,00	0,02	0,00	10,50	23,80	5,60	0,35
319шк/517шк	Пудинг творожный запечённый с йогуртом	100/100	18,80	16,33	29,63	345,00	0,10	0,80	0,09	0,47	271,67	278,33	36,00	1,03
494шк	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
108 шк	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	0,17	3,00	9,75	2,10	0,17
112шк	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
ИТОГО В ЗАВТРАК			22,84	23,85	84,01	652,25	0,19	63,60	0,11	0,83	333,37	338,88	58,70	2,25
ОБЕД														
16шк	Салат из редиса с огурцами и яйцом	140	3,36	10,36	3,50	120,40	0,04	18,90	0,04	3,92	46,20	79,80	16,80	1,40
142шк	Щи из свежей капусты с картофелем	280	1,96	5,57	8,71	92,96	0,06	20,69	0,00	2,66	38,08	53,20	24,92	0,90
ТТК №4/ Новосиб	Плов из свинины	50/150	20,10	14,80	46,80	398,00	0,06	20,69	0,00	2,66	38,08	53,20	24,92	0,90
108 шк	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
112шк	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
505шк	Кисель из свежих ягод (черная смородина)	200	0,20	0,10	21,50	87,00	0,01	29,30	0,00	0,00	10,00	11,00	7,00	0,30
			30,92	31,73	126,11	911,86	0,28	99,58	0,04	10,19	150,36	257,70	122,64	4,64
ПОЛДНИК 20-25%														
301 шк	Омлет натуральный	230	19,82	30,78	5,31	375,08	0,14	0,71	0,46	1,06	187,54	353,85	28,31	3,54
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
112шк	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
518 шк	Сок фруктовый (яблоко)	200	1,00	0,20	0,40	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			26,18	31,66	42,73	646,08	0,29	42,71	0,46	1,92	248,54	409,85	47,71	7,10
ПОЛДНИК 15%														
67 шк	Булочка российская	75	5,38	6,25	44,13	253,75	0,06	0,00	0,05	0,75	17,50	47,50	7,50	0,63
пром.произв./ 1.50скуп	Продукт кисломолочный сладкий "Снежок Вологжанка" 2,5%	200	6,00	5,00	22,00	161,60	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			11,38	11,25	66,13	415,35	0,12	1,20	0,09	0,75	255,50	229,50	35,50	0,83
ВСЕГО ЗА 14-Й ДЕНЬ			91,31	98,50	318,97	2625,54	0,87	207,09	0,70	13,69	987,77	1235,93	264,55	14,81

Метод: 15 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
10.10.12скур	Джем из абрикосов	10	0,05	0,00	6,88	26,50	0,00	0,24	0,03	0,00	1,20	1,80	0,90	0,10
247шк	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	250	12,27	16,94	37,82	354,88	0,22	1,70	0,10	0,96	185,52	289,92	85,20	2,04
108шк	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
112шк	Плоды свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80
196/1шк	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
ИТОГО В ЗАВТРАК			19,38	20,92	95,02	654,63	0,32	183,24	0,15	1,65	357,72	458,47	143,00	4,13
ОБЕД														
106шк	Овощи натуральные (огурцы свежие)	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,02	5,00	0,00	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30
44шк	Суп картофельный с горохом	290	2,67	4,93	17,55	125,28	0,23	10,06	0,04	0,26	22,04	76,27	29,58	1,07
ГТК №5/453шк/Новосиб	Тефтели из рыбы (т.п.), соус томатный	70/50	9,10	9,40	18,80	195,70	0,02	2,00	0,02	0,21	18,28	7,70	19,98	0,64
137шк	Каша гречневая рассыпчатая	250	14,25	13,08	61,80	421,75	0,35	0,00	0,07	1,03	23,75	337,75	225,50	7,58
108шк	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	0,17	3,00	9,75	2,10	0,17
112шк	Плоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
111шк	Компот из смородины черной	200	0,30	0,10	17,20	71,00	0,01	24,00	0,00	0,00	11,00	10,00	9,00	0,40
ИТОГО В ОБЕД			28,26	27,98	134,28	902,98	0,65	46,06	0,13	2,11	108,57	478,47	305,16	12,45
ПОЛДНИК 20-25%														
106шк	Овощи натуральные (помидор свежий)	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	3,00	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18
108шк	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,48	29,50	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
ГТК №7/407шк	Рагу из цыпленка	50/200	30,30	24,80	23,50	437,60	0,17	14,86	0,03	4,43	35,71	198,57	55,71	2,57
195шк	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			36,73	26,64	70,04	666,80	0,30	19,16	0,04	5,12	181,61	343,17	83,31	3,81
ПОЛДНИК 15%														
174шк	Булочка школьная	100	8,00	3,33	55,83	285,00	0,10	0,00	0,02	1,50	15,00	60,00	11,67	0,83
118шк	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1,40	0,00	17,80	136,80	0,09	0,07	0,00	0,98	119,80	153,30	0,28	0,31
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			9,40	3,33	73,63	421,80	0,19	0,07	0,02	2,48	134,80	213,30	11,95	1,14
ВСЕГО ЗА 15-Й ДЕНЬ			93,77	78,87	372,97	2646,21	1,46	248,53	0,33	11,35	782,70	1493,41	543,42	21,53

Мено: 16 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
100шк	Сыр сычужный твердый порциями голландский	30	7,68	7,83	0,00	102,90	0,01	0,21	0,07	0,15	270,00	177,00	15,00	0,27
108 шк	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
262шк	Каша манная молочная жидкая	220	6,82	8,21	33,95	246,94	0,09	1,52	0,06	0,57	146,08	133,32	22,22	0,48
543шк/507мог	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем (вишня)	75	4,78	4,69	35,79	204,16	0,06	1,82	0,04	1,13	18,33	46,58	15,83	0,66
494шк	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
ИТОГО В ЗАВТРАК			20,90	20,89	94,78	662,00	0,18	6,35	0,16	2,07	452,61	373,90	57,85	2,03
ОБЕД														
76шк	Винегрет овощной	100	1,30	8,80	6,80	130,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80
149шк	Суп картофельный с фрикадельками	230/20	6,05	5,59	13,69	129,39	0,12	10,29	0,00	1,28	17,69	97,82	30,81	1,54
ГТК №8/442шк/Новосиб	Шницель мясной с соусом сметанным	75/30	11,22	8,40	11,91	164,00	0,06	0,02	0,03	0,45	26,06	126,32	17,13	1,77
126мог	Картофель отварной с луком	180	2,74	0,29	17,71	84,60	0,04	0,00	0,00	0,40	7,20	23,40	5,04	0,40
108 шк	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
112шк	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
512шк	Компот из плодов или ягод сушёных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД			26,14	23,90	110,90	778,99	0,34	29,51	0,03	7,56	99,95	347,54	121,58	6,14
ПОЛДНИК 20-25%														
9шк	Салат из моркови и яблок	100	0,90	10,20	7,20	124,00	0,04	5,10	0,00	4,70	29,00	37,00	25,00	1,10
108 шк	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
537шк	Оладьи с джемом	120/30	7,00	6,25	11,75	130,00	0,10	3,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25
4.1.3скуп	Молоко питьевое ультрапастеризованное "Большая кружка" 2,5%	200	5,60	5,00	9,40	104,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			14,88	11,49	35,91	304,50	0,21	5,85	0,09	0,33	546,00	424,50	67,20	0,78
ПОЛДНИК 15%														
59 шк	Булочка "Веснушка"	100	7,83	6,17	57,00	315,00	0,10	0,00	0,05	1,17	16,67	63,33	11,67	1,00
16шк	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			13,63	11,17	65,00	415,00	0,18	1,40	0,09	1,17	256,67	243,33	39,67	1,20
ВСЕГО ЗА 16-Й ДЕНЬ			75,56	67,45	306,58	2160,49	0,91	43,11	0,37	11,12	1355,23	1389,27	286,30	10,16

Меню: 17 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
107шк	Овощи натуральные соленные (огурцы)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01	1,50	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18
ГТК №9/444шк/Новосиб	Тефтели мясные, соус сметанный с томатом	60/50	8,68	10,66	9,86	178,50	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	1,29
414шк	Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,52	0,03	0,00	0,05	0,34	6,12	84,96	27,36	0,63
109 шк	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
112шк	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
499шк	Какао с молоком сгущенным	200	2,20	2,20	22,40	118,00	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00
ИТОГО В ЗАВТРАК			18,26	21,00	94,83	653,82	0,19	13,88	0,12	2,31	157,68	331,83	98,62	6,66
ОБЕД														
16шк	Салат из редиса с огурцами и яйцом	140	3,36	10,36	3,50	120,40	0,04	18,90	0,04	3,92	46,20	79,80	16,80	1,40
158шк	Суп с макаронными изделиями и картофелем	300	3,09	3,33	22,26	131,40	0,10	7,29	0,00	1,71	16,20	63,60	23,70	0,99
ГТК №10/412шк/Новосиб	Котлета куриная с сыром, соус сметанный	70/50	6,70	12,90	19,50	219,80	0,11	15,48	0,07	0,61	150,49	95,59	25,23	1,06
291шк	Макаронные изделия отварные	230	8,67	1,04	44,53	222,18	0,09	0,02	0,00	1,22	8,74	54,74	12,42	1,20
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
518 шк	Сок фруктовый (апельсин)	200	1,40	0,20	0,20	120,00	0,08	8,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД			27,78	28,31	119,51	954,78	0,48	49,69	0,11	8,12	269,63	332,73	86,55	5,91
ПОЛДНИК 20-25%														
313шк/475шк	Запеканка из творога с соусом шоколадным	100/100	21,71	22,17	62,16	539,43	0,08	0,85	0,16	0,59	351,10	396,43	83,33	3,02
108шк	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	0,17	3,00	14,25	2,10	0,17
512шк	Компот из плодов или ягод сушёных (изюм)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
112 шк	Плоды свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			23,95	22,69	97,74	702,68	0,12	181,65	0,16	1,06	404,10	450,68	113,43	4,59
ПОЛДНИК 15%														
363 шк	Булочка ванильная	100	7,83	8,00	56,50	330,00	0,10	0,00	0,07	1,17	15,00	61,67	10,00	0,83
116шк	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	8,00	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			13,63	13,00	64,50	430,00	8,10	1,40	0,11	1,17	255,00	241,67	38,00	1,03
ВСЕГО ЗА 17-Й ДЕНЬ			83,62	85,00	376,58	2741,28	8,90	246,62	0,50	12,65	1086,41	1356,91	336,61	18,19

Меню: 18 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
10.10.12скурс	Джем из абрикосов	10	0,05	0,00	6,88	26,50	0,00	0,24	0,03	0,00	1,20	1,80	0,90	0,10
108 шк	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
247шк	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	240	10,27	16,94	37,82	354,88	0,22	1,70	0,10	0,96	185,52	289,92	85,20	2,04
пром.произв./1.49скурс	Йогурт в стаканчике фруктовый "Фругурт"	100	2,80	2,50	13,80	89,00	0,03	0,60	0,02	0,00	119,00	91,00	14,00	0,10
501 шк	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
112шк	Плоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	9,00	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
ИТОГО В ЗАВТРАК			18,62	22,64	95,70	655,13	0,33	8,84	0,17	1,64	455,72	504,97	129,60	4,92
ОБЕД														
22шк	Салат из свежих помидоров	150	1,50	15,30	5,25	165,00	0,06	24,75	0,00	7,50	19,50	36,00	27,00	1,20
145шк	Суп картофельный с фасолью	300	5,88	6,42	24,18	177,90	0,18	6,99	0,00	2,94	49,80	165,30	45,90	2,16
ГТК №21	Жаркое по-домашнему со свининой	50/200	14,10	6,70	54,90	372,10	0,00	4,60	0,02	0,01	240,00	296,50	6,00	0,39
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
518 шк	Сок фруктовый (яблоко)	200	1,00	0,20	0,40	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
112шк	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
ИТОГО В ОБЕД			27,94	29,30	122,35	991,00	0,36	100,34	0,02	11,31	369,30	559,80	100,30	7,51
ПОЛДНИК 20-25%														
10.1.1скурс	Горошек зеленый	30	0,93	0,06	1,95	12,00	0,03	3,00	0,09	0,00	6,00	18,60	6,30	0,21
301 шк	Омлет натуральный	230	19,82	30,78	5,31	375,08	0,14	0,71	0,46	1,06	187,54	353,85	28,31	3,54
108 шк	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	45,50	9,80	0,77
512шк	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			26,37	31,40	61,80	632,58	0,25	4,51	0,55	1,83	217,54	423,95	47,41	5,12
ПОЛДНИК 15%														
537 шк	Оладьи с джемом	120/15	9,74	9,98	58,75	364,09	0,13	1,23	0,02	4,42	99,00	97,36	21,27	0,98
493шк	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			9,84	9,98	73,75	424,09	0,13	1,23	0,02	4,42	110,00	100,36	22,27	1,28
ВСЕГО ЗА 18-й ДЕНЬ			82,76	93,33	353,60	2702,80	1,08	114,92	0,76	19,19	1152,56	1589,08	299,58	18,83

Меню: 19 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
100шк	Сыр сычужный твердый порциями голландский	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18
108 шк	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	0,17	3,00	9,75	2,10	0,17
256шк	Каша пшеничная вязкая	240	10,39	14,28	45,65	362,56	0,17	1,66	0,10	0,29	172,32	262,32	60,00	2,86
496 шк	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
112шк	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО В ЗАВТРАК			20,65	23,32	87,83	657,41	0,26	13,10	0,17	0,75	495,32	511,07	108,10	6,20
ОБЕД														
76шк	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80
147шк	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,25	0,11	8,25	0,00	1,38	15,25	63,50	24,00	0,95
ТТК №12/453шк/Новосиб	Котлета мясная, соус томатный	70/30	9,59	7,00	11,52	147,00	0,18	1,11	0,01	0,41	13,76	105,11	18,04	1,48
237шк	Каша гречневая рассыпчатая	190	10,83	9,94	46,97	320,53	0,26	0,00	0,05	0,78	18,05	256,69	171,38	5,76
112шк	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
108 шк	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	0,17	3,00	9,75	2,10	0,17
512шк	Компот из плодов или ягод сушёных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД			27,36	31,21	132,59	921,03	0,64	28,56	0,06	7,73	91,06	509,05	278,52	10,36
ПОЛДНИК 20-25%														
106шк	Овощи натуральные (огурцы свежие)	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,02	5,00	0,00	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30
ТТК №14	Рагу из индейки	50/200	30,80	28,30	33,10	509,60	0,17	14,86	0,03	4,43	35,71	198,57	55,71	2,57
109 шк	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,10	0,03	0,00	0,00	0,21	5,25	23,70	7,05	0,59
пром.произв./4.1.50скуп	Продукт кисломолочный сладкий "Снежок Вологжанка" 2,5%	200	6,00	5,00	22,00	161,60	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			38,19	33,53	61,36	704,30	0,27	21,06	0,07	4,69	290,46	425,27	97,76	3,66
ПОЛДНИК 15%														
579 шк	Коржик молочный	75	5,13	9,13	49,13	298,75	0,06	0,00	0,08	0,75	18,75	46,25	7,50	0,63
516шк	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			10,93	14,13	57,13	398,75	0,14	1,40	0,12	0,75	258,75	226,25	35,50	0,83
ВСЕГО ЗА 19-Й ДЕНЬ			97,13	102,18	338,91	2681,49	1,32	64,12	0,41	13,92	1135,60	1671,64	519,88	21,04

Меню: 20 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
7.5.5.3скур/ 108шк	Бутерброд с варено-копченой колбасой "Сервелат"	25/25	6,93	10,23	11,30	165,00	0,03	0,00	0,00	0,28	13,25	73,25	11,75	1,05
112шк	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
262шк	Каша манная молочная жидкая	210	6,51	7,83	32,40	237,17	0,08	1,45	0,05	0,55	139,44	127,26	21,21	0,46
543шк/507мог	Пирожки печеные из слобного теста с фаршем (вишня)	60	3,84	3,76	28,95	164,68	0,05	1,52	0,03	0,90	14,99	37,56	12,99	0,53
494шк	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
ИТОГО В ЗАВТРАК			18,18	22,02	95,35	665,85	0,22	43,77	0,08	1,92	216,88	259,07	58,95	2,55
ОБЕД														
106шк	Овощи натуральные (помидоры свежие)	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45
154шк	Суп крестьянский с крупой	280	2,38	5,71	16,30	126,00	0,06	11,14	0,00	2,72	29,40	75,04	21,84	0,81
ГТК №15/398шк	Печень говяжья " по-строгановски"	70/50	16,80	14,10	12,30	242,40	0,07	12,16	0,00	2,96	32,07	81,86	23,83	0,89
414шк	Рис отварной	230	5,66	9,32	51,84	313,72	0,04	0,00	0,06	0,44	7,82	108,56	34,96	0,81
112 шк	Плоды свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80
108 шк	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
511шк	Компот из смородины черной	200	0,30	0,10	17,20	71,00	0,01	24,00	0,00	0,00	11,00	10,00	9,00	0,40
ИТОГО В ОБЕД			29,91	30,09	129,78	917,87	0,28	239,80	0,06	7,26	136,29	351,71	130,93	4,65
ПОЛДНИК 20-25%														
9шк	Салат из моркови и яблок	100	0,90	10,20	7,20	124,00	0,04	5,10	0,00	4,70	29,00	37,00	25,00	1,10
108шк	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
321шк/517шк	Сырники из творога запечённые с йогуртом	120/80	23,20	17,36	31,60	378,40	0,10	0,80	0,09	0,64	259,20	319,20	36,80	0,88
518 шк	Сок фруктовый (апельсин)	200	1,40	0,20	0,20	120,00	0,08	8,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,60
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			27,80	27,96	53,80	692,90	0,25	13,90	0,09	5,67	330,20	375,70	66,00	2,91
ПОЛДНИК 15%														
574 шк	Булочка школьная	100	8,00	3,33	55,83	285,00	0,10	0,00	0,02	1,50	15,00	60,00	11,67	0,83
пром.произв./ 4.1.48скур	Йогурт фруктово-ягодный 1,5%	200	5,80	3,00	22,80	142,00	0,06	1,20	0,02	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			13,80	6,33	78,63	427,00	0,16	1,20	0,04	1,50	263,00	250,00	41,67	1,03
ВСЕГО ЗА 20-й ДЕНЬ			89,69	86,40	357,57	2703,62	0,91	298,67	0,27	16,35	946,37	1236,48	297,54	11,14

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
10.10.12скурс	Джем из абрикосов	10	0,05	0,00	6,88	26,50	0,00	0,24	0,03	0,00	1,20	1,80	0,90	0,10
108 шк	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
247шк	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	250	10,70	17,65	39,40	369,25	0,23	1,78	0,10	1,00	193,25	302,00	88,75	2,13
пром.произв./1.49скурс	Йогурт в стаканчике фруктовый "Фругурт"	100	2,80	2,50	13,80	89,00	0,03	0,60	0,02	0,00	119,00	91,00	14,00	0,10
501 шк	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
112шк	Плоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,00	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
ИТОГО В ЗАВТРАК			18,67	23,00	95,82	657,75	0,34	8,92	0,17	1,62	462,45	513,80	132,45	4,95
ОБЕД														
17шк	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,10	2,00	102,00	0,03	5,00	0,00	4,50	18,00	33,00	13,00	0,50
96мог	Рассольник "Ленинградский" с перловой круп	250	2,10	5,10	20,50	136,25	0,00	5,25	0,00	0,13	68,13	200,88	17,63	1,13
ГТК №17/370шк	Плов из говядины	50/200	17,90	14,00	63,60	451,40	0,07	0,40	0,06	0,80	23,00	227,00	53,00	2,80
108 шк	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
112шк	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
518 шк	Сок фруктовый (яблоко)	200	1,00	0,20	0,40	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
ИТОГО В ОБЕД			27,00	30,30	132,10	995,15	0,22	24,65	0,06	6,38	141,13	521,38	132,63	8,38
ПОЛДНИК 20-25%														
22шк	Салат из свежих помидоров	100	28,72	44,62	7,69	543,59	0,21	1,03	0,67	1,54	271,79	512,82	41,03	5,13
301 шк	Омлет натуральный	200	17,23	26,77	4,62	326,15	0,12	0,62	0,40	0,92	163,08	307,69	24,62	3,08
108шк	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,40	29,60	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
519 шк	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			51,25	72,08	64,71	1107,74	0,41	71,64	1,07	3,12	458,87	862,51	77,04	10,37
ПОЛДНИК 15%														
567 шк	Булочка российская	100	7,17	8,33	58,83	338,33	0,08	0,00	0,07	1,00	23,33	63,33	10,00	0,83
516шк	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			12,97	13,33	66,83	438,33	0,16	1,40	0,11	1,00	263,33	243,33	38,00	1,03
ВСЕГО ЗА 21-Й ДЕНЬ			109,89	138,72	359,46	3198,98	1,12	106,61	1,40	12,12	1325,78	2141,02	380,12	24,72

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
100шк	Сыр сычужный твердый порциями голландский	10	2,56	2,61	0,00	34,30	0,00	0,07	0,02	0,05	90,00	59,00	5,00	0,09
108 шк	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	0,17	3,00	9,75	2,10	0,17
319шк/517шк	Пудинг творожный запечённый с йогуртом	100/100	18,80	16,33	29,63	345,00	0,10	0,80	0,09	0,47	271,67	278,33	36,00	1,03
пром.произв./3.11.17скур	Мини-рулет "Малец-удалец"	35	1,90	7,20	23,70	168,00	0,04	0,00	0,02	0,00	10,50	23,80	5,60	0,35
112шк	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
493шк	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
ИТОГО В ЗАВТРАК			25,40	26,46	83,81	685,55	0,19	60,87	0,13	0,88	420,17	396,88	62,70	2,24
ОБЕД														
19шк	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	5,10	3,60	64,00	0,04	14,10	0,00	2,60	17,00	32,00	16,00	0,70
144шк	Суп картофельный с горохом	250	2,30	4,25	15,13	108,00	0,20	8,68	0,04	0,23	19,00	65,75	25,50	0,93
ГТК №19/449шк/Новосиб	Фрикадельки куриные, соус белый с яйцом	70/30	10,90	10,50	14,40	233,00	0,04	1,20	0,08	0,34	15,94	104,24	11,23	1,05
237шк	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,40	0,28	0,00	0,05	0,82	19,00	270,20	180,40	6,06
109шк	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
112шк	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
512шк	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД			30,16	31,43	132,51	974,80	0,69	34,77	0,17	5,03	117,94	583,99	273,33	13,87
ПОЛДНИК 20-25%														
пром.произв.	Огурцы консервированные "Овощной огород"	30	0,54	2,40	2,64	35,40	0,04	3,00	0,00	0,06	6,00	18,60	6,30	0,21
ГТК №11/442шк/Новосиб	Котлета рыбная соус сметанный	70/50	7,46	12,77	13,84	200,00	0,04	0,04	0,04	0,32	49,41	50,50	18,67	0,58
429шк	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184,00	0,18	6,80	0,06	0,20	52,00	114,00	38,00	1,40
108шк	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,40	29,60	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
518 шк	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1,40	0,00	17,80	136,80	0,09	0,07	0,00	0,98	119,80	153,30	0,28	0,31
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			18,20	24,37	85,68	697,20	0,42	9,91	0,10	2,22	239,21	375,40	71,65	3,16
ПОЛДНИК 15%														
537 шк	Оладьи с джемом	120/15	9,74	9,98	58,75	364,09	0,13	1,23	0,02	4,42	99,00	97,36	21,27	0,98
505шк	Кисель из свежих ягод (черная смородина)	200	0,20	0,10	21,50	87,00	0,01	29,30	0,00	0,00	10,00	11,00	7,00	0,30
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			9,94	10,08	80,25	451,09	0,14	30,53	0,02	4,42	109,00	108,36	28,27	1,28
ВСЕГО ЗА 22-Й ДЕНЬ			83,70	92,35	382,24	2808,64	1,44	136,07	0,42	12,55	886,32	1464,64	435,95	20,55

Меню: 23 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
10.1.1.скур	Горошек зеленый	50	1,55	0,10	3,25	28,50	0,06	5,00	0,15	0,00	10,00	31,00	10,50	0,35
ГТК №9/444шк/Новосиб	Тефтели мясные, соус сметанный с томатом	60/50	8,68	10,66	9,86	178,50	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	1,29
414шк	Рис отварной	190	4,67	7,70	42,83	259,16	0,03	0,00	0,05	0,36	6,46	89,68	28,88	0,67
108 шк	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
494шк	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
ИТОГО В ЗАВТРАК			18,80	18,86	95,74	644,66	0,19	9,98	0,26	2,16	95,07	259,55	66,99	3,25
ОБЕД														
9шк	Салат из моркови и яблок	100	0,90	8,20	7,20	124,00	0,04	5,10	0,00	4,70	29,00	37,00	25,00	1,10
154шк	Суп крестьянский с крупой	300	2,55	6,12	17,46	135,00	0,07	11,94	0,00	2,91	31,50	80,40	23,40	0,87
ГТК №23/341шк	Рыба запеченая с яйцом 70/50	120	18,10	6,60	8,40	164,90	0,08	14,33	0,00	3,49	37,80	96,48	28,08	1,04
429шк	Картофельное пюре	230	4,83	10,12	25,07	211,60	0,21	7,82	0,07	0,23	59,80	131,10	43,70	1,61
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
112шк	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
512шк	Компот из плодов или ягод сушёных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД			31,64	31,82	118,05	904,50	0,48	44,99	0,07	12,39	199,10	405,98	143,58	8,18
ПОЛДНИК 20-25%														
скур	Салат столичный с индейкой	100	10,67	38,23	4,14	404,44	0,06	9,27	0,68	0,02	16,39	112,45	17,86	1,16
ГТК №25/442шк/Новосиб	Голубцы ленивые, соус сметанный	150/50	15,00	23,80	26,70	380,60	0,19	8,87	0,03	0,57	73,94	235,20	34,02	2,97
108шк	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,40	29,60	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
508шк	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			30,77	62,43	87,44	679,70	0,33	18,64	0,71	1,25	130,33	405,64	67,28	6,29
ПОЛДНИК 15%														
559 шк	Булочка "Веснушка"	100	7,83	6,17	57,00	315,00	0,10	0,00	0,05	1,17	16,67	63,33	11,67	1,00
516шк	Простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			13,63	11,17	65,00	415,00	0,18	1,40	0,09	1,17	256,67	243,33	39,67	1,20
ВСЕГО ЗА 23-й ДЕНЬ			94,85	124,27	366,22	2643,86	1,17	75,00	1,13	16,97	681,17	1314,50	317,51	18,92

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
пром.произв./7.5.8.1скуп	Ветчина (порциями)	30	3,30	2,10	1,65	39,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	80,40	10,50	0,78
108шк	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
247шк	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	230	9,84	16,24	36,25	340,51	0,21	1,63	0,09	0,92	177,79	277,84	81,65	1,96
496/1шк	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
112шк	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО В ЗАВТРАК			20,56	22,40	94,84	676,26	0,33	12,93	0,11	1,62	333,39	508,49	134,45	6,23
ОБЕД														
56шк	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,90	9,30	7,40	133,00	0,03	10,10	0,02	2,30	165,00	142,00	24,00	1,40
147шк	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,24	3,42	22,59	133,50	0,13	9,90	0,00	1,65	18,30	76,20	28,80	1,14
ТТК №8/442шк/Новосиб	Шницель мясной с соусом сметанным	75/30	10,41	8,40	11,91	164,00	0,06	0,02	0,03	0,45	26,06	126,32	17,13	1,77
426шк	Картофель отварной	200	3,80	9,80	25,40	204,00	0,20	27,80	0,06	0,20	22,00	104,00	40,00	1,60
109шк	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
512шк	Компот из плодов или ягод сушёных (изюм)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
112шк	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД			28,11	32,14	128,44	958,50	0,56	58,62	0,11	5,84	270,36	577,32	183,13	9,45
ПОЛДНИК 20-25%														
пром.произв./1.49скуп	Погурт в стаканчике фруктовый "Фругурт"	100	2,80	2,50	13,80	89,00	0,03	0,60	0,02	0,00	119,00	91,00	14,00	0,10
108шк	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
258шк	Каша пшеничная вязкая	250	10,90	16,08	46,40	373,75	0,23	1,70	0,11	0,30	172,50	262,25	69,25	1,83
518шк	Сок фруктовый (яблоко)	200	1,00	0,20	0,40	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			18,12	19,14	82,74	660,50	0,33	6,30	0,13	0,80	314,50	382,50	89,55	5,22
ПОЛДНИК 15%														
574шк	Булочка школьная	100	8,00	3,33	55,83	285,00	0,10	0,00	0,02	1,50	15,00	60,00	11,67	0,83
4.1.3скуп	Молоко питьевое ультрапастеризованное "Большая кружка" 2,5%	200	5,60	5,00	9,40	104,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			13,60	8,33	65,23	389,00	0,18	2,60	0,06	1,50	255,00	240,00	39,67	1,03
ВСЕГО ЗА 24-й ДЕНЬ			80,39	82,01	371,25	2684,26	1,40	80,45	0,40	9,75	1173,25	1708,31	446,80	21,93