

СОГЛАСОВАННО:

Директор Школы №2

Р.Ф.Калиенко



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Комбинат общественного питания"

А.Н.Гончаров

2020 года.



**Примерное 12-тидневное (двухнедельное) всесезонное меню
для питания детей от 11 лет и старше
Школа №2 г.В.Салда**

Разработано с учетом требований:

"Санитарно-эпидемиологические
требования к организации питания
обучающихся в общеобразовательных
учреждениях, учреждениях начального и
среднего профессионального образования
Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы
СанПиН 2.4.5.2409-08"

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак первый день первая неделя																
*Бутерброд горячий с сыром	40	5,56	5,92	7,03	0,00	9,89	124,06	147	7,98	87,55	0,11	32,8	61,43	0,1	0,06	0,05
Колбаса Докторская отварная	80	9,22	0,00	12,43	0,00	1,20	153,31	20,88	14,96	121	1,09	4,8	8	0,24	0,13	0
*Каша гречневая рассыпчатая	180	9,04	0,05	6,92	2,35	43,07	290,34	21,87	138,7	204,9	4,79	25,2	29,81	0,65	0,27	0
*Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
*Соус красный основной	40	0,39	0,19	0,61	0,03	2,50	17,23	2,69	1,51	3,82	0,06	2,83	69,22	0,05	0	0,1
*Компот из кураги с витамином С	200	0,96	0,00	0,05	0,06	26,90	113,97	28,11	17,9	24,9	0,6	0	116,6	1,1	0,01	49,31
Итого за прием		27,15	6,16	27,40	2,80	93,57	756,93	231,1	195,2	489,6	7,81	65,63	285,36	2,56	0,54	49,46
Обед первый день первая неделя																
*Суп картофельный с бобовыми	250	5,56	0,17	3,67	0,54	17,69	133,17	32,72	30,23	77	1,8	12	224,41	0,26	0,18	4,6
*Гренки из пшеничного хлеба	25	2,93	2,93	1,54	0,00	20,91	105,10	0	0	0	0	0	0	0	0,16	0
Кнели мясные паровые	80	12,32	12,56	12,47	0,06	3,28	175,37	12,42	13,84	118,4	1,71	21,66	39,12	0,41	0,04	0
*Макаронные изделия отварные	180	5,99	0,05	4,67	0,79	35,35	214,35	19,04	7,91	43,64	0,82	15,26	28,62	0,98	0,05	0
*Чай с сахаром	200	0,17	0,00	0,04	0,05	12,71	49,54	0,37	0	0	0,04	0	0	0	0	0
*Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,27	0,27	14,01	69,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0
*Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за прием		31,23	15,71	23,03	2,07	113,97	804,55	75,05	66,08	286,5	5,54	48,92	292,45	2,07	0,49	4,6
Итого за день		58,38	21,87	50,43	4,87	207,54	1561,49	306,1	261,2	776,1	13,4	114,6	577,81	4,62	1,02	54,06

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак второй день первая неделя																	
К М	*Огурец свежий	30	0,23	0,00	0,03	0,03	0,68	4,38	6,07	3,65	10,96	0,16	0	3	0,03	0,01	1,2
0/19	*Котлета особая из кур	100	15,53	15,19	14,81	4,26	11,67	244,16	15,06	15,09	118,3	1,06	18,6	31	2,24	0,06	0,62
/200	*Рис отварной с овощами	180	4,39	0,11	6,40	3,35	43,40	257,01	49,37	57,99	123,4	1,19	12,96	152,96	1,9	0,07	7,83
рци	*Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
рци	*Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,27	0,27	14,01	69,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9/20	*Напиток лимонный	200	0,14	0,00	0,01	0,02	22,23	88,47	6,27	1,67	3,06	0,15	0	0,32	0,03	0	2,56
	Итого за прием		24,55	15,31	21,87	8,29	102,02	721,04	87,26	92,5	303,2	3,73	31,56	187,58	4,62	0,2	12,21
Обед второй день первая неделя																	
5/20	*Суп из овощей	250	1,88	0,17	3,81	0,25	10,82	89,24	29,72	20,93	50,66	0,82	20	228,63	0,2	0,07	8,52
рци	*Сметана	5	0,12	0,13	0,66	0,00	0,15	7,12	3,78	0,35	2,61	0,01	4,5	8	0,02	0	0,01
/200	*Суфле "Рыбка"	100	13,99	13,97	13,71	0,13	8,86	216,03	38,9	24,31	153,3	0,78	60,6	109,2	1,16	0,11	0,67
0/20	*Картофельное пюре	180	3,68	0,83	5,32	0,62	24,06	165,25	49,21	34,43	101,6	1,28	18,36	38,91	0,22	0,14	12,45
7/20	*Булочка "Ванильная"	100	7,79	1,00	6,86	0,88	53,04	311,31	19,09	10,8	68,03	0,94	29,45	53,95	1,15	0,09	0
	Компот из св яблок и вишни	200	0,15	0,00	0,14	0,16	25,36	100,61	6,27	3,13	3,83	0,83	0	2	0,08	0,01	1,6
рци	*Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
рци	*Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,27	0,27	14,01	69,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за прием		31,87	16,09	31,14	2,66	146,32	1016,58	157,5	108,1	427,4	5,84	132,9	440,98	3,24	0,48	23,25
	Итого за день		56,41	31,40	53,01	10,95	248,35	1737,62	244,7	200,6	730,6	9,57	164,5	628,56	7,87	0,67	35,46

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак третий день первая неделя																	
004	*Бутерброд с маслом	40	1,79	1,90	11,81	0,00	10,32	155,69	1,69	0	2,64	0,03	56,64	104,48	0,16	0	0
5	Суфле творожное	175	24,51	24,75	20,12	3,66	18,10	355,76	226,9	31,76	290,8	0,86	80,33	145,72	2,12	0,06	0,39
К №	Сгущенное молоко	20	1,44	1,44	1,70	0,00	11,10	63,48	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	9,4	0,04	0,01	0,2
5/200	*Чай с сахаром	200	0,17	0,00	0,04	0,05	12,71	49,54	0,37	0	0	0,04	0	0	0	0	0
эцио	*Хлеб пшеничный	15	1,14	0,00	0,14	0,14	7,01	34,51	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за прием		29,05	28,09	33,81	3,84	59,22	658,98	290,4	38,56	337,2	0,97	145,4	259,6	2,32	0,08	0,59
Обед третий день первая неделя																	
0/200	*Борщ с капустой и картофелем	250	1,60	0,17	3,34	0,17	8,75	74,83	36,57	19,66	44,15	0,96	12	224,51	0,2	0,04	7,5
эцио	*Сметана	10	0,24	0,25	1,32	0,00	0,31	14,24	7,57	0,7	5,22	0,02	9	16	0,04	0	0,01
2003	*Бифштекс рубленый "Школьный"	55	12,71	12,19	12,08	3,80	3,11	172,53	10,38	15,69	115,7	1,87	0	0,85	2,57	0,05	0,15
0	Картофель отварной	180	3,66	0,03	5,92	0,72	29,59	194,66	22,41	41,89	107	1,67	37,17	46,58	0,24	0,22	36,24
0/200	*Чай с сахаром	200	0,17	0,00	0,04	0,05	12,71	49,54	0,37	0	0	0,04	0	0	0	0	0
эцио	*Хлеб пшеничный	20	1,52	0,00	0,18	0,18	9,34	46,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за прием		19,89	12,64	22,88	4,91	63,79	551,81	77,3	77,93	272,1	4,55	58,17	287,93	3,05	0,3	43,9
	Итого за день		48,94	40,73	56,69	8,75	123,02	1210,80	367,7	116,5	609,3	5,52	203,5	547,54	5,36	0,38	44,49

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак четвертый день первая неделя																	
ТК № 1	*Помидор свежий	30	0,31	0,00	0,05	0,06	1,04	7,17	3,7	5,22	6,79	0,23	0	39,9	0,21	0,01	3
44/1996	*Птица, тушеная в соусе 80/50	80/50	22,73	22,50	17,73	2,82	2,80	261,94	19,69	23,08	184,9	1,44	31,92	133,2	2,21	0,09	1,11
16/2004	*Макаронные изделия отварные	180	5,99	0,05	4,67	0,79	35,35	214,35	19,04	7,91	43,64	0,82	15,26	28,62	0,98	0,05	0
порцион	*Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
порцион	*Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,27	0,27	14,01	69,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1/10	Компот из яблок и кураги	200	0,31	0,00	0,01	0,01	17,98	71,53	7,29	4,48	6,22	0,17	0	0	0	0	49,08
	Итого за прием		33,59	22,55	23,09	4,32	81,19	682,00	60,22	54,79	288,9	3,84	47,18	202,02	3,82	0,22	53,19
Обед четвертый день первая неделя																	
32/2004	*Рассольник Ленинградский	250	2,05	0,17	3,83	0,38	12,93	98,37	31,72	22,34	60,32	0,82	13,2	225,51	0,25	0,07	6,7
порцион	*Сметана	10	0,24	0,25	1,32	0,00	0,31	14,24	7,57	0,7	5,22	0,02	9	16	0,04	0	0,01
48/2004	*Рыба, запеченная в омлете (горбуша)	100	21,26	21,54	14,53	7,49	6,86	244,42	40,15	28,15	211,3	1,14	56,39	96,81	4,86	0,15	0,37
12/2004	*Рис припущенный	180	4,37	0,05	5,09	0,62	44,14	247,75	19,21	30,68	92,15	0,72	25,2	28,35	0,32	0,04	0
1/10	Чай с лимоном	207	0,08	0,00	0,01	0,02	9,32	36,93	2,04	0,53	0,97	0,05	0	0,1	0,01	0	0,81
порцион	*Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,27	0,27	14,01	69,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0
порцион	*Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за прием		32,26	22,01	25,42	9,13	97,59	768,73	111,2	96,49	417,4	3,92	103,8	367,07	5,89	0,33	7,89
	Итого за день		65,85	44,56	48,51	13,45	178,78	1450,74	171,4	151,3	706,3	7,76	151	569,09	9,72	0,55	61,08

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак пятый день первая неделя																	
2/2004	*Бутерброд с сыром	40	5,72	5,72	9,27	0,00	7,89	139,71	168,7	9,24	101,9	0,13	50,68	37,31	0,06	0	0,07
22/1996	*Тефтели 1 вариант 80	80	6,69	6,38	9,51	5,63	8,22	145,24	11,63	9,58	64,81	0,94	0	49,23	2,68	0,05	0,69
34/2004	*Капуста тушеная	180	3,91	0,05	5,88	5,88	15,98	139,80	105,2	34,43	67,9	1,34	0	78,24	3,03	0,05	32,56
6/2003	*Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	0,28	0,28	29,62	130,45	12,6	3,4	3,4	0,66	0	163,4	0,76	0,01	200
порцион	*Хлеб пшеничный	20	1,52	0,00	0,18	0,18	9,34	46,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0
порцион	*Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за прием		19,85	12,15	25,37	12,20	77,73	639,88	305,1	66,05	269,6	3,84	50,68	328,39	6,8	0,15	233,3
Обед пятый день первая неделя																	
ТК № 2	*Помидор свежий	20	0,21	0,00	0,04	0,04	0,69	4,78	2,46	3,48	4,52	0,16	0	26,6	0,14	0,01	2
ТК 120	Суп Волна со сметаной	250	3,24	0,73	6,56	4,60	17,17	144,95	94,52	73,05	127,2	1,96	21,32	149,96	2,55	0,16	16,31
I-439/1	Печень, тушеная с овощами	250	13,00	10,83	3,77	2,08	22,10	182,09	54,02	61,44	266,1	5,25	2913	5356,6	1,82	0,27	24,45
/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,00	0,03	0,03	18,26	74,95	14,48	9,14	12,7	0,32	0	0	0	0,01	50,16
порцион	*Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,27	0,27	14,01	69,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0
порцион	*Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за прием		21,19	11,57	11,03	7,38	82,25	533,80	176	161,2	457,9	8,86	2934	5533,5	4,92	0,5	92,92
	Итого за день		41,04	23,71	36,39	19,58	159,98	1173,68	481	227,3	727,5	12,7	2985	5861,9	11,72	0,65	326,2

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак шестой день первая неделя																	
TK №	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	200	4,39	2,93	6,67	0,25	23,78	174,58	140,5	43,6	135,9	0,74	29,7	69,95	0,42	0,06	5,92
87/199	*Пирожок с мясом и рисом	100	11,01	6,56	7,63	4,24	35,95	262,23	15,39	14,72	96,51	1,33	2	3,47	2,48	0,08	0,02
орцион	*Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,27	0,27	14,01	69,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0
31/200	*Компот из свежих яблок	200	0,15	0,00	0,14	0,16	25,36	100,61	6,27	3,13	3,83	0,83	0	2	0,08	0,01	1,6
	Итого за прием		17,83	9,48	14,71	4,92	99,10	606,43	162,2	61,45	236,2	2,9	31,7	75,42	2,98	0,15	7,54
Обед шестой день первая неделя																	
74/97	*Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,25	0,15	2,23	0,35	15,25	93,90	18,36	16,31	44,73	0,72	7,2	215,03	0,29	0,06	4,6
TK №	Котлета "Детская"	100	15,38	14,44	16,51	6,23	10,99	256,15	27,98	22,57	161,6	2,37	30	53,7	3,34	0,07	1
63/199	*Каша гречневая рассыпчатая	180	9,04	0,05	6,92	2,35	43,07	290,34	21,87	138,7	204,9	4,79	25,2	29,81	0,65	0,27	0
орцион	*Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,27	0,27	14,01	69,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0
орцион	*Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
85/200	*Чай с сахаром	200	0,17	0,00	0,04	0,05	12,71	49,54	0,37	0	0	0,04	0	0	0	0	0
7/1996	*Манник	50	5,64	1,02	3,48	0,55	42,38	226,89	24,29	8,8	53,25	0,62	19,77	35,42	0,79	0,06	0,05
	Итого за прием		36,75	15,67	29,82	10,16	148,42	1043,84	103,4	200,5	511,8	9,71	82,17	334,26	5,49	0,51	5,65
	Итого за день		54,58	25,15	44,53	15,08	247,52	1650,27	265,5	261,9	748,1	12,6	113,9	409,67	8,46	0,66	13,19

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч.			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак первый день вторая неделя																	
1/2004	*Бутерброд с маслом	40	1,79	1,90	11,81	0,00	10,32	155,69	1,69	0	2,64	0,03	56,64	104,48	0,16	0	0
14/8	Биточки из мяса говяд.	100	14,01	13,76	13,70	3,73	6,37	205,64	19,3	23,64	138,9	2,12	0	3,74	2,14	0,05	1,32
516/200	*Макаронные изделия отварные	180	5,99	0,05	4,67	0,79	35,35	214,35	19,04	7,91	43,64	0,82	15,26	28,62	0,98	0,05	0
порции	*Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,27	0,27	14,01	69,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0
порции	*Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
685/200	*Чай с сахаром	200	0,17	0,00	0,04	0,05	12,71	49,54	0,37	0	0	0,04	0	0	0	0	0
	Итого за прием		26,22	15,72	30,85	5,20	88,77	752,25	50,9	45,65	232,5	4,17	71,9	137,14	3,7	0,16	1,32
Обед первый день вторая неделя																	
140/96	*Суп картофельный с рыбой	250	5,29	3,47	2,67	2,47	16,76	117,46	59,33	33,5	104	1,54	1,53	219,12	1,69	0,11	4,58
413/200	Сосиски отварные	100	9,90	9,90	17,93	0,00	0,40	202,45	28	15	111,3	1,44	0	0	0,4	0,1	0
36/2003	*Рис отварной с овощами	180	4,39	0,11	6,40	3,35	43,40	257,01	49,37	57,99	123,4	1,19	12,96	152,96	1,9	0,07	7,83
528/199	*Соус красный основной	30	0,29	0,14	0,46	0,02	1,88	12,93	2,02	1,13	2,87	0,04	2,12	51,92	0,04	0	0,07
Н - 33	Компот из свежих ягод	200	0,38	0,40	0,14	0,00	24,45	101,95	13,31	10,79	11,48	0,52	0	0	0	0,01	32
порции	*Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,27	0,27	14,01	69,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0
порции	*Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за прием		24,51	14,03	28,22	6,47	110,92	818,82	162,5	132,5	400,5	5,91	16,61	424,3	4,45	0,35	44,48
	Итого за день		50,73	29,75	59,07	11,67	199,70	1571,07	213,4	178,2	633	10,1	88,52	561,44	8,16	0,51	45,8

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак второй день вторая неделя																	
3/2004	*Бутерброд с сыром	40	5,72	5,72	9,27	0,00	7,89	139,71	168,7	9,24	101,9	0,13	50,68	37,31	0,06	0	0,07
296	Запеканка творожно- морковная	180	20,53	20,75	13,87	2,79	19,40	288,06	220,2	42,31	276	1,03	59,72	935,25	1,73	0,07	1,3
ГТК №	Сгущенное молоко	20	1,44	1,44	1,70	0,00	11,10	63,48	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	9,4	0,04	0,01	0,2
Н - 33	Компот из свежих ягод	200	0,38	0,40	0,14	0,00	24,45	101,95	13,31	10,79	11,48	0,52	0	0	0	0,01	32
порции	*Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,27	0,27	14,01	69,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за прием		30,35	28,31	25,26	3,06	76,86	662,21	463,5	69,13	433,2	1,72	118,8	981,97	1,83	0,1	33,57
Обед второй день вторая неделя																	
113/199	Борщ сибирский рец.113 сб.96 г	250	3,88	0,00	3,90	3,90	15,69	119,56	48,58	33,17	92,79	1,67	0	224,2	2,03	0,08	6,99
порции	*Сметана	10	0,24	0,25	1,32	0,00	0,31	14,24	7,57	0,7	5,22	0,02	9	16	0,04	0	0,01
439/199	Птица отварная	100	25,84	25,81	18,52	0,00	0,24	271,01	21,76	22,35	173,5	1,64	30,67	61,33	0,47	0,08	1
516/200	*Макаронные изделия отварные	180	5,99	0,05	4,67	0,79	35,35	214,35	19,04	7,91	43,64	0,82	15,26	28,62	0,98	0,05	0
порции	*Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,27	0,27	14,01	69,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0
порции	*Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
531/200	*Компот из свежих яблок	200	0,15	0,00	0,14	0,16	25,36	100,61	6,27	3,13	3,83	0,83	0	2	0,08	0,01	1,6
	Итого за прием		40,35	26,11	29,18	5,49	100,99	846,78	113,7	81,36	366,4	6,15	54,93	332,45	4,01	0,27	9,6
	Итого за день		70,70	54,42	54,44	8,55	177,84	1509,00	577,3	150,5	799,5	7,86	173,7	1314,4	5,84	0,37	43,17

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак третий день вторая неделя																	
ГТК №	*Огурец свежий	30	0,23	0,00	0,03	0,03	0,68	4,38	6,07	3,65	10,96	0,16	0	3	0,03	0,01	1,2
124/200	*Колбаски Витаминные	100	17,22	17,22	15,89	4,50	2,99	224,43	23,76	23,69	137,4	1,34	30,08	201	3,01	0,09	1,06
511/200	*Рис отварной	180	4,37	0,06	6,19	0,62	42,96	252,74	19,29	29,93	92,29	0,7	32,4	36,45	0,34	0,04	0
торции	*Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,27	0,27	14,01	69,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0
торции	*Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
539/200	*Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	0,00	0,00	32,54	127,15	0,53	0	0	0,05	0	0	0	0	0,32
	Итого за прием		26,08	17,29	22,74	5,77	103,21	735,73	60,15	71,37	288,1	3,41	62,48	240,75	3,8	0,18	2,58
Обед третий день вторая неделя																	
ГТК №	*Помидор свежий	20	0,21	0,00	0,04	0,04	0,69	4,78	2,46	3,48	4,52	0,16	0	26,6	0,14	0,01	2
48/200	*Суп-лапша домашняя	250	2,74	0,79	3,92	0,26	13,04	101,07	19,57	8,07	34,67	0,5	19,35	235,53	0,42	0,03	0,6
6/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	200	15,18	12,52	16,69	3,38	26,81	326,02	28,87	49,05	207,2	3,06	22,6	46,72	1,71	0,19	14,4
орции	*Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,27	0,27	14,01	69,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0
орции	*Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
99/200	*Напиток апельсиновый	200	0,19	0,00	0,04	0,04	23,42	91,82	7,22	2,49	4,4	0,12	0	1,76	0,04	0,01	5,28
	Итого за прием		22,57	13,31	21,31	4,36	87,99	650,71	68,62	77,2	298,2	5,01	41,95	310,91	2,74	0,29	22,28
	Итого за день		48,65	30,59	44,06	10,13	191,19	1386,44	128,8	148,6	586,3	8,43	104,4	551,66	6,54	0,47	24,86

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак четвертый день вторая неделя																	
ТТК №	*Помидор свежий	25	0,26	0,00	0,04	0,05	0,86	5,97	3,08	4,35	5,66	0,2	0	33,25	0,18	0,01	2,5
	Шницель рыбный натур. (горб.)	100	18,39	17,93	12,48	8,20	9,34	225,82	31,19	29,2	178,6	0,88	21,3	37,26	5,07	0,15	1,75
520/20	*Картофельное пюре	180	3,68	0,83	5,32	0,62	24,06	165,25	49,21	34,43	101,6	1,28	18,36	38,91	0,22	0,14	12,45
порци	*Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,27	0,27	14,01	69,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0
порци	*Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
686/20	*Чай с лимоном	200	0,22	0,00	0,05	0,05	12,48	50,21	2,58	0,66	1,21	0,07	0	0,13	0,01	0	1,01
	Итого за прием		26,81	18,77	18,52	9,54	70,77	574,27	96,56	82,73	334,4	3,6	39,66	109,84	5,9	0,36	17,71
Обед четвертый день вторая неделя																	
3/3	*Рассольник домашний	250	2,24	0,17	3,91	0,35	14,44	106,95	32,16	26,69	62,53	1,06	20	226,13	0,22	0,09	10,5
порци	*Сметана	10	0,24	0,25	1,32	0,00	0,31	14,24	7,57	0,7	5,22	0,02	9	16	0,04	0	0,01
22/8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	105	15,87	15,69	16,79	5,39	7,87	246,76	40,76	23,33	165	2,2	3,31	6,06	2,84	0,06	0,14
463/19	*Каша гречневая рассыпчатая	180	9,04	0,05	6,92	2,35	43,07	290,34	21,87	138,7	204,9	4,79	25,2	29,81	0,65	0,27	0
638/20	*Компот из изюма	200	0,34	0,00	0,00	0,00	25,63	99,89	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
порци	*Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,27	0,27	14,01	69,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0
порци	*Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
806/20	*Коржик молочный*	50	3,36	0,52	4,97	0,37	30,94	182,83	12,77	4,81	31,03	0,4	20,35	37,6	0,51	0,04	0,03
	Итого за прием		35,35	16,67	34,54	9,09	146,29	1068,03	126	208,3	516	9,68	77,86	315,9	4,67	0,52	10,68
	Итого за день		62,16	35,44	53,06	18,63	217,06	1642,30	222,6	291,1	850,5	13,3	117,5	425,74	10,56	0,87	28,39

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак пятый день вторая неделя																	
3/2004	*Бутерброд с сыром	40	5,72	5,72	9,27	0,00	7,89	139,71	168,7	9,24	101,9	0,13	50,68	37,31	0,06	0	0,07
340/200	*Омлет натуральный 105	150	14,87	15,81	17,33	0,00	2,65	225,61	106,7	17,42	227,3	2,57	193,7	338,71	0,76	0,07	0,22
630/199	*Чай с молоком	200	1,55	1,45	1,45	0,05	15,80	79,66	102,2	40,19	79,69	0,75	6,24	36,9	0,45	0,05	9,27
порцио	*Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,27	0,27	14,01	69,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ф - 2	*Яблоко свежее	150	0,60	0,00	0,60	0,00	14,70	69,42	0	0	0	0	0	0	0	0	15
	Итого за прием		25,02	22,99	28,93	0,32	55,04	583,42	377,5	66,85	408,8	3,45	250,6	412,93	1,27	0,12	24,56
Обед пятый день вторая неделя																	
ТТК №	*Огурец соленый	15	0,12	0,00	0,01	0,02	0,24	2,07	3,16	1,9	3,26	0,08	0	0,78	0,02	0	0,31
21/2	Суп молочный с лапшой	250	4,29	2,91	4,80	0,20	14,94	121,25	150,7	42,64	123	0,86	20,85	59,58	0,63	0,07	8,02
449	Плов из мяса кур	200	19,14	16,92	17,45	2,89	32,95	372,12	54,42	62,46	231,1	2,28	38,64	354,56	2,07	0,1	7,24
порцио	*Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,27	0,27	14,01	69,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0
порцио	*Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
638/200	*Компот из кураги	200	0,98	0,00	0,05	0,06	27,45	116,29	28,69	18,27	25,4	0,61	0	116,6	1,1	0,01	0,32
	Итого за прием		28,78	19,83	22,95	3,79	99,61	738,76	247,5	139,4	430,2	5	59,49	531,82	4,23	0,25	15,89
	Итого за день		53,80	42,82	51,88	4,11	154,65	1322,18	625	206,2	839	8,45	310,1	944,74	5,5	0,37	40,45

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак шестой день вторая неделя																	
№85	Каша гречневая на цельном молоке с мас. 200/5	200	7,43	4,38	8,67	0,92	24,56	211,48	167,2	67,18	191,5	1,81	35,7	66,21	0,27	0,13	0,78
	Колбаса Докторская отварная	40	4,61	0,00	6,22	0,00	0,60	76,66	10,44	7,48	60,52	0,54	2,4	4	0,12	0,07	0
695/199	*Ватрушка с повидлом тс	135	8,82	1,62	6,85	1,36	80,45	421,51	24,73	15,11	83,3	1,65	32,14	58,17	1,4	0,11	0,11
630/199	*Чай с молоком	200	1,55	1,45	1,45	0,05	15,80	79,66	102,2	40,19	79,69	0,75	6,24	36,9	0,45	0,05	9,27
порцион	*Хлеб пшеничный	20	1,52	0,00	0,18	0,18	9,34	46,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за прием		23,93	7,45	23,37	2,51	130,74	835,31	304,5	130	415	4,75	76,48	165,28	2,24	0,35	10,16
Обед шестой день вторая неделя																	
171/04	*Суп-пюре из картофеля	250	3,47	1,21	4,66	0,45	19,31	137,48	58,67	26,49	88,63	0,94	16,56	133,56	0,26	0,1	7,9
551/200	*Гренки из пшеничного хлеба	25	2,93	2,93	1,54	0,00	20,91	105,10	0	0	0	0	0	0	0	0,16	0
	Шницель рыбный натур. (горб.)	100	18,39	17,93	12,48	8,20	9,34	225,82	31,19	29,2	178,6	0,88	21,3	37,26	5,07	0,15	1,75
518/200	*Картофель отварной	180	3,47	0,05	5,02	0,68	26,24	171,69	18,16	37,3	95,78	1,47	25,2	33,75	0,24	0,15	7,2
685/200	*Чай с сахаром	200	0,17	0,00	0,04	0,05	12,71	49,54	0,37	0	0	0,04	0	0	0	0	0
порцион	*Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,27	0,27	14,01	69,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0
порцион	*Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за прием		32,69	22,12	24,37	10,00	112,54	816,66	118,9	107,1	410,4	4,5	63,06	204,87	5,99	0,62	16,84
	Итого за день		56,62	29,57	47,74	12,52	243,28	1651,97	423,4	237,1	825,4	9,25	139,5	370,15	8,23	0,97	27